



6月の献立表



	朝	昼	おやつ	夕	
6/11 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 かんぴょうの煮付け 青菜のお浸し たくあん漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 豚肉の味噌炒め 春雨のゴマ酢和え ミルクゼリー黒蜜かけ	デザートムースオレンジ味	ご飯(全粥) 焼き魚(鯖) 卵とじ煮 吸い物 	エネルギー ... 1750kcal 蛋白質 ... 59.7g 脂質 ... 48.8g
6/12 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 ソーセージ炒め 胡麻昆布 刻み胡瓜漬け(青) 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) あんかけ豆腐 かぶサラダ ヨーグルトゼリー	お汁粉	ご飯(全粥) 白身魚の柳川風 里芋の黒蜜和え 大根のレモン醤油漬け	エネルギー ... 1553kcal 蛋白質 ... 57.9g 脂質 ... 32.2g
6/13 (日)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 鮭フレーク なす漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 五目煮 青菜の酢味噌和え フルーツミルク和え	甘酒	ご飯(全粥) かに玉あんかけ 揚げ茄子 煮豆 	エネルギー ... 1610kcal 蛋白質 ... 53.5g 脂質 ... 31.3g
6/14 (月)	ご飯(全粥) 味噌汁 なめ茸おろし まぐろ味付けフレーク 桜漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 魚のソテー 吸い物 切り干し大根炒り	デザートムースパイン味	ご飯(全粥) 茄子のはさみ揚げ 大豆とひじきの煮物 清汁 	エネルギー ... 1651kcal 蛋白質 ... 53.3g 脂質 ... 50.9g
6/15 (火)	ご飯(全粥) 味噌汁 茄子とピーマンの油味噌 しらす干し キャベツの一夜漬け 梅干し 牛乳	親子丼 貝柱入り和え物 アセロラゼリー 吸い物 	カル次郎	ご飯(全粥) 金太郎巻き 大根金平 白花豆	エネルギー ... 1526kcal 蛋白質 ... 62.4g 脂質 ... 36.4g
6/16 (水)	ご飯(全粥) 味噌汁 磯和え 大粒しじみ佃煮 刻み胡瓜漬け(赤) 梅干し 牛乳	そうめん(胡麻汁) かき揚げ 青菜のお浸し ヨーグルト和え 	白玉ぜんざい	ゆかりご飯(全粥) 焼き魚(鮭) さつま芋甘煮 吸い物 	エネルギー ... 1657kcal 蛋白質 ... 61.3g 脂質 ... 38.3g
6/17 (木)	ご飯(全粥) 味噌汁 なめ茸和え 伊達巻き 大根つぼ漬け 梅干し 牛乳	中華丼 胡瓜とワカメの酢の物 甘夏ゼリー 中華スープ	あんこ玉 	ご飯(全粥) 袋煮 パンプキンサラダ 吸い物 	エネルギー ... 1543kcal 蛋白質 ... 51.7g 脂質 ... 42.0g
6/18 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 ソーセージ炒め 昆布の佃煮 福神漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 鶏肉のみそ焼き 揚げ茄子酢の物 アセロラゼリー 	デザートムース オレンジ味	ご飯(全粥) 魚の野菜あんかけ じゃが芋の煮付け 吸い物	エネルギー ... 1570kcal 蛋白質 ... 59.5g 脂質 ... 29.5g
6/19 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 肉そぼろ ゆかり和え 花しば 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) いわしのさつま揚げ 白菜サラダ さつま汁	ミロオレ	ご飯(全粥) 麻婆豆腐 生姜醤油和え もも缶 	エネルギー ... 1681kcal 蛋白質 ... 60.8g 脂質 ... 45.6g
6/20 (日)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 あみの佃煮 桜漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) がんどきの肉詰め煮 アスパラ 胡麻ドレッシング和え 玉子スープ	甘酒	ご飯(全粥) 鱈の葱味噌焼き 炒めなます 清汁	エネルギー ... 1538kcal 蛋白質 ... 61.7g 脂質 ... 35.2g

