



6月の献立表



| | 朝 | 昼 | おやつ | 夕 | |
|-------------|---|--|--|---|--|
| 6/21 (月) | ご飯(全粥) 味噌汁 肉そぼろ 昆布豆 刻み胡瓜漬け(赤) 梅干し 牛乳 | ご飯(全粥) 中華旨煮 ごぼうのサラダ ワカメスープ | カル次郎 | ご飯(全粥) 煮魚 三食胡麻和え 吸い物  | エネルギー ... 1477kcal 蛋白質 ... 50.9g 脂質 ... 41.5g |
| 6/22 (火) | ご飯(全粥) 味噌汁 ソーセージ炒め ゆかり和え 刻み胡瓜漬け(青) 梅干し 牛乳 | あんぱん 春野菜のクリームスープ もも肉青のり揚げ カルピスゼリー  | もも缶  | ご飯(全粥) 里芋の煮付け エッグサラダ 清汁 | エネルギー ... 1850kcal 蛋白質 ... 66.1g 脂質 ... 57.3g |
| 6/23 (水) | ご飯(全粥) 味噌汁 和風炒り卵 減塩へム鉄のり佃煮 漬物 梅干し 牛乳 | とろろそば 豆腐の五目あんかけ ミルク葛餅風 ワントンスープ  | 南瓜ようかん  | ご飯(全粥) 筑前煮 青菜の胡麻和え 吸い物 | エネルギー ... 1535kcal 蛋白質 ... 56.6g 脂質 ... 37.5g |
| 6/24 (木) | ご飯(全粥) 味噌汁 いんげんのおかか煮 伊達巻 大根つぼ漬け 梅干し 牛乳  | ご飯(全粥) 高野豆腐の チーズはさみ揚げ 春雨中華サラダ 洋梨のヨーグルトかけ | りんごのパバロア | ご飯(全粥) 魚の煮付け 白和え 吸い物  | エネルギー ... 1684kcal 蛋白質 ... 63.2g 脂質 ... 40.9g |
| 6/25 (金) | ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 鮭フレーク 刻み胡瓜漬け(青) 梅干し 牛乳  | ご飯(全粥) ハンバーグ カリフラワーのサラダ コンソメスープ  | バナナヨーグルト | ご飯(全粥) 野菜炒め 大豆とひじきの煮物 桃缶  | エネルギー ... 1617kcal 蛋白質 ... 49.1g 脂質 ... 45.9g |
| 6/26 (土) | ご飯(全粥) 味噌汁 ソーセージ炒め 甘口でんぶ たくあん漬け 梅干し 牛乳 | ご飯(全粥) 卵豆腐の野菜あんかけ 酢味噌和え 清汁 | カフェ・オ・レ  | ご飯(全粥) 魚生姜焼き おからの炒り煮 さつま汁 | エネルギー ... 1550kcal 蛋白質 ... 64.1g 脂質 ... 30.4g |
| 6/27 (日) | ご飯(全粥) 味噌汁 はんぺんのおろし煮 五目豆 花しば 梅干し 牛乳 | ご飯(全粥) コロッケ もやしの和え物 ヨーグルト和え  | 甘酒 | ご飯(全粥) 豆腐の千草焼き 胡麻味噌和え 吸い物  | エネルギー ... 1549kcal 蛋白質 ... 45.9g 脂質 ... 35.1g |
| 6/28 (月) | ご飯(全粥) 味噌汁 ウインナー炒め 厚焼き玉子 桜漬け 梅干し 牛乳 | ご飯(全粥) ロールキャベツ アスパラサラダ 味噌汁  | カルシウムせんべい  | ご飯(全粥) すき焼き風ホイル焼き マセドアンサラダ 吸い物 | エネルギー ... 1530kcal 蛋白質 ... 53.5g 脂質 ... 43.7g |
| 6/29 (火) | ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 竹輪の煮付け たくあん漬け 梅干し 牛乳  | 五目御飯(全粥) 焼き魚(さんま) 胡瓜とワカメの酢の物 味噌汁  | フルーツのミルク和え | ご飯(全粥) 茶巾豆腐 青菜の胡麻和え キャベツの一夜漬け | エネルギー ... 1572kcal 蛋白質 ... 61.2g 脂質 ... 39.8g |
| 6/30 (水) | ご飯(全粥) 味噌汁 かんぴょうの煮付け しらす 刻み胡瓜漬け(赤) 梅干し 牛乳 | ご飯(全粥) ヒレカツのソース煮 マカロニサラダ 味噌汁 | プリン  | ご飯(全粥) 厚揚げ炒め 茄子の味噌あんかけ 吸い物 | エネルギー ... 1673kcal 蛋白質 ... 57.3g 脂質 ... 43.8g |

