

6月の献立表



	朝	昼	おやつ	夕	
6/1 (水)	ご飯(全粥) 味噌汁 にらの卵とじ いりこみそ 刻み胡瓜漬け(青) 梅干し 牛乳	けんちんうどん かきあげ 青菜のお浸し ヨーグルト和え 	芋羊羹 	ご飯(全粥) 生姜焼き 吸い物 南瓜の甘煮 	エネルギー ... 1514kcal 蛋白質 ... 61.2g 脂質 ... 35.4g
6/2 (木)	ご飯(全粥) 味噌汁 焼きたらこ 金山寺味噌 たくあん漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 厚揚げの五目あんかけ さつま芋人参サラダ 吸い物	Caアップゼリー	ご飯(全粥) すき焼き風煮付け もやしの酢の物 みかん缶	エネルギー ... 1565kcal 蛋白質 ... 55.4g 脂質 ... 45.0g
6/3 (金) <small>創立記念日</small>	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 あみの佃煮 茄子漬け 梅干し 牛乳 	赤飯 刺身盛り合わせ 白和え 吉野汁  	紅白あんこ玉 	ご飯(全粥) 金太郎巻き 大根金平 清汁	エネルギー ... 1469kcal 蛋白質 ... 74.0g 脂質 ... 32.1g
6/4 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 ひじきの煮付け お豆さん金時豆 福神漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 袋煮 白菜のピリ辛和え Caアップゼリー	カフェ・オ・レ 	ご飯(全粥) 魚の葱味噌焼き おかか和え 豚汁 	エネルギー ... 1524kcal 蛋白質 ... 56.6g 脂質 ... 38.9g
6/5 (日)	ご飯(全粥) 味噌汁 五目豆 なめ茸おろし 刻み胡瓜漬け(赤) 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) コロッケ 糸昆布とさつま揚げの醤油煮 ヨーグルト和え 	バナナ牛乳 	ご飯(全粥) 松風焼き パンプキンサラダ アセロラゼリー	エネルギー ... 1616kcal 蛋白質 ... 49.1g 脂質 ... 47.2g
6/6 (月)	ご飯(全粥) 味噌汁 かんぴょうの煮付け ゆかり和え たくあん漬け 梅干し 牛乳	ハヤシライス りんご入りコールスロー わかめスープ カルピスゼリー 	ココアプリン	ご飯(全粥) 揚げ出し豆腐 胡麻味噌和え フルーツのミルク和え	エネルギー ... 1580kcal 蛋白質 ... 41.4g 脂質 ... 46.2g
6/7 (火)	ご飯(全粥) 味噌汁 ソーセージ炒め おかか和え 桜漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 鶏肉のマリネ ずいきの煮付け 味噌汁	カル次郎	ご飯(全粥) 八宝菜 里芋の煮っころがし 中華スープ 	エネルギー ... 1462kcal 蛋白質 ... 51.7g 脂質 ... 39.6g
6/8 (水)	ご飯(全粥) 味噌汁 肉そぼろ 昆布豆 刻み胡瓜漬け(青) 梅干し 牛乳	カレーうどん カリフラワーのタルタルソースかけ 杏仁豆腐 	和菓子	ご飯(全粥) 魚のすりみ焼き 揚げ茄子の葱味噌添え 清汁	エネルギー ... 1555kcal 蛋白質 ... 53.2g 脂質 ... 41.3g
6/9 (木)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 味付けまぐろおかか風味 大根つぼ漬け 梅干し 牛乳 	ご飯(全粥) 焼き魚(鮭) 切り干し大根炒り さつま汁 	ミルク葛餅風	ご飯(全粥) がんもどきの肉詰め煮 カリフラワーの青のり揚げ 清汁	エネルギー ... 1533kcal 蛋白質 ... 69.0g 脂質 ... 38.9g
6/10 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 ソーセージ炒め 減塩へム鉄のり佃煮 刻み胡瓜漬け(赤) 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 生姜焼き コールスロー パインゼリー	デザートムース オレンジ味	炊き込みわかめご飯 カキフライ 胡麻和え 吸い物 	エネルギー ... 1512kcal 蛋白質 ... 45.3g 脂質 ... 46.1g

