


6月の献立表 

	朝	昼	おやつ	夕	
6/11 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 かんぴょうの煮付け 厚焼き卵 たくあん漬け 梅干し 牛乳 	ご飯(全粥) ごぼう入りハンバーグ ポテトサラダ わかめスープ 	甘酒	ご飯(全粥) 魚のすりみ焼き 青梗菜のとろみ炒め 味噌汁 	エネルギー ... 1492kcal 蛋白質 ... 54.2g 脂質 ... 34.0g
6/12 (日)	ご飯(全粥) 味噌汁 まぐろ味付けフレーク 昆布豆 刻み胡瓜漬け(青) 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 高野豆腐のチーズはさみ揚げ 焼きなすの葱味噌添え 吸い物 	ミロオレ	ご飯(全粥) 肉じゃが 大根サラダ キウイフルーツ 	エネルギー ... 1669kcal 蛋白質 ... 66.8g 脂質 ... 51.2g
6/13 (月)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 ゆかり和え 福神漬け 梅干し 牛乳 	炊き込みわかめご飯(全粥) 卵のホイル焼き もやしの酢の物 ヨーグルトゼリー 	Caアップゼリー	ご飯(全粥) 厚揚げ炒め 大豆とひじきの煮物 清汁 	エネルギー ... 1478kcal 蛋白質 ... 58.3g 脂質 ... 39.7g
6/14 (火)	ご飯(全粥) 味噌汁 磯和え 煮豆 刻み胡瓜漬け(赤) 梅干し 牛乳	クリームパン ワンタンスープ 豆腐の千草焼き オレンジゼリー 	デザートムース パイナップル味	ご飯(全粥) 魚の香味焼き 白菜の和え物 吸い物 	エネルギー ... 1576kcal 蛋白質 ... 60.7g 脂質 ... 45.8g
6/15 (水)	ご飯(全粥) 味噌汁 茄子とピーマンの油味噌 鮭フレーク 桜漬け 梅干し 牛乳	五目焼きそば 春雨サラダ 卵スープ アセロラゼリー	芋羊羹	ご飯(全粥) 親子煮 南蛮サラダ フルーツのミルク和え	エネルギー ... 1521kcal 蛋白質 ... 62.1g 脂質 ... 39.1g
6/16 (木)	ご飯(全粥) 味噌汁 なめ茸おろし 五目豆 白菜漬物 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 魚の竜田揚げ 春雨中華サラダ 中華スープ 	フルーツミルク和え	ゆかりご飯 吸い物 白菜漬け つくね団子	エネルギー ... 1463kcal 蛋白質 ... 52.5g 脂質 ... 37.2g
6/17 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 昆布の佃煮 大根つぼ漬け 梅干し 牛乳 	カレーライス サラダ 卵スープ ミルクゼリー 	Caせんべい	ご飯(全粥) 治部煮 胡麻味噌和え 桃缶 	エネルギー ... 1562kcal 蛋白質 ... 48.7g 脂質 ... 49.3g
6/18 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 しらす干しおろし 伊達巻 Q太郎漬け 梅干し 牛乳 	菜飯 鰯のさつま揚げ 白菜サラダ 吸い物	バナナ牛乳	ご飯(全粥) 麻婆豆腐 生姜醤油和え 桃缶 	エネルギー ... 1425kcal 蛋白質 ... 56.7g 脂質 ... 36.7g
6/19 (日)	ご飯(全粥) 味噌汁 炒り卵 ゆかり和え 花しば 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 茄子の肉詰め煮 パンプキンサラダ カルピスゼリー	ハイエードCaりんご味	ご飯(全粥) 白身魚の甘酢あんかけ じゃが芋の煮付け 吸い物	エネルギー ... 1543kcal 蛋白質 ... 50.2g 脂質 ... 43.1g
6/20 (月)	ご飯(全粥) 味噌汁 ソーセージ炒め あみの佃煮 しその実漬け 梅干し 牛乳 	ご飯(全粥) 鮭のムニエル スパゲティーサラダ 卵スープ 	和菓子	ご飯(全粥) 肉豆腐 胡瓜とワカメの酢の物 パインゼリー 	エネルギー ... 1594kcal 蛋白質 ... 58.6g 脂質 ... 35.7g

