



6月の献立表



	朝	昼	おやつ	夕	
6/21 (火)	ご飯(全粥) 味噌汁 炒り卵 煮豆 刻み胡瓜漬け(青) 梅干し 牛乳	オムライス リンゴ入りコールスロー コンソメスープ アセロラゼリー	たまごボーロ	ご飯(全粥) 中華炒め さっぱりポテト 桃缶	エネルギー ... 1535kcal 蛋白質 ... 46.0g 脂質 ... 49.0g
6/22 (水)	ご飯(全粥) 味噌汁 厚焼き玉子 味付けマグロおほか風味 桜漬け 梅干し 牛乳	煮込みそば かきあげ 青菜のお浸し ヨーグルト和え	デザートムース オレンジ味	ご飯(全粥) 肉じゃが 卵豆腐 白菜漬け	エネルギー ... 1488kcal 蛋白質 ... 51.9g 脂質 ... 43.9g
6/23 (木)	ご飯(全粥) 味噌汁 竹輪の煮付け 茶福豆 刻み胡瓜漬け(赤) 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 酢豚 中華ナムル わかめスープ	黒砂糖ゼリー	ご飯(全粥) 焼き魚(鮭) 三食胡麻和え 味噌汁	エネルギー ... 1415kcal 蛋白質 ... 56.0g 脂質 ... 27.9g
6/24 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 まぐろ味付けフレーク 茄子漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 揚げボール炒め煮 大根サラダ ヨーグルトゼリー	カルシウムせんべい	ご飯(全粥) 揚げ出し豆腐 さつま芋人参サラダ ゆかり和え	エネルギー ... 1488kcal 蛋白質 ... 54.4g 脂質 ... 37.4g
6/25 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 ソーセージ炒め 煮豆 福神漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 春雨の炒物 ブロッコリーの胡麻和え コーヒーミルクゼリー	ミロオレ	ご飯(全粥) 金太郎巻き 酢の物 桃缶	エネルギー ... 1556kcal 蛋白質 ... 59.0g 脂質 ... 42.7g
6/26 (日)	ご飯(全粥) 味噌汁 竹輪の煮付け 伊達巻 刻み胡瓜漬け(青) 梅干し 牛乳	三食丼 白和え 味噌汁 みかん缶	甘酒	ご飯(全粥) 鯖の味噌煮 白菜の和え物 吸い物	エネルギー ... 1513kcal 蛋白質 ... 65.3g 脂質 ... 34.5g
6/27 (月)	ご飯(全粥) 味噌汁 炒り卵 昆布の佃煮 たくあん漬け 梅干し 牛乳	稲荷ずし コロケ 胡麻和え 味噌汁	あんこ玉	ご飯(全粥) 厚揚げの味噌炒め いんげんの和風サラダ 黄桃缶	エネルギー ... 1635kcal 蛋白質 ... 56.4g 脂質 ... 50.7g
6/28 (火)	ご飯(全粥) 味噌汁 はんぺん含め煮 金山寺味噌 刻み胡瓜漬け(赤) 梅干し 牛乳	あんぱん ミネストローネ 豆腐ハンバーグ オレンジゼリー	フルーツミルク和え	ご飯(全粥) 魚の揚げ煮 もやしの酢の物 吸い物	エネルギー ... 1703kcal 蛋白質 ... 63.0g 脂質 ... 54.5g
6/29 (水)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 まぐろ味付けフレーク 桜漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 味噌汁	プリン	ご飯(全粥) 茶巾豆腐 胡麻和え みかん缶	エネルギー ... 1597kcal 蛋白質 ... 58.3g 脂質 ... 49.2g
6/30 (木)	ご飯(全粥) 味噌汁 しらすおろし 昆布豆 しば漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 鱈のチーズフライ 胡瓜とワカメの酢の物 味噌汁	ココアプリン	ご飯(全粥) 里芋の煮付け 変わり冷奴 茶福豆	エネルギー ... 1445kcal 蛋白質 ... 60.3g 脂質 ... 33.7g

