

	朝食	昼食	夕食	15時
6月7日 (月)	御飯 ハンパンの煮物 くるみ和え のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 豚肉の生姜焼 冬瓜のひすい煮 ほうれん草と蒲鉾のサラダ すまし汁 フルーツ	御飯 蒸魚(バサ)のタルタルソースかけ ふきと油揚げの煮物 春菊とエノキの磯和え 味噌汁	杏仁豆腐
エネルギー 1467 たんぱく質 57.2				
6月8日 (火)	御飯 茄子とピーマンの鍋しぎ 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 鶏と車麩の煮物 カブの炒め じゃが芋のサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 い団子と野菜の炒め 南瓜のいとこ煮 チンゲン菜の辛子和え すまし汁	水羊羹(栗)
エネルギー 1506 たんぱく質 55.8				
6月9日 (水)	御飯 白菜の卵とじ インゲンの生姜和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	梅うどん(温) ぜんまいの煮物 カリフラワーの胡麻和え フルーツ	御飯 生揚げの酢豚風 シューマイ キャベツとカニカマのサラダ 中華スープ	パウンドケーキ(抹茶)
エネルギー 1476 たんぱく質 57.6				
6月10日 (木)	御飯 肉詰めいなりの煮物 モロヘイヤのお浸し 鯛味噌 味噌汁 牛乳	御飯 揚げ出し豆腐海老あんかけ 冬瓜とベーコンの炒め サツマ芋サラダ すまし汁 フルーツ	御飯 豚肉の漬焼・オロン添え 人参シソ 青梗菜のおかか和え 味噌汁	ワッフル
エネルギー 1545 たんぱく質 53.4				
6月11日 (金)	御飯 目玉焼 アスパラのドレッシング和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉とピーマンの塩炒め 若竹煮 ほうれん草のピーナッツ和え 味噌汁 フルーツ	御飯 アジの蒲焼 ゴボウと里芋の味噌煮 モスクの酢の物 すまし汁	黒糖まんじゅう
エネルギー 1441 たんぱく質 55.6				
6月12日 (土)	御飯 竹輪の野菜炒め モヤシのサラダ のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 サバの甘辛煮 小松菜と生揚げの炒め物 トマトと玉葱のサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 鶏肉のパン粉焼 カレー風味煮 キャベツのマリネ コンソメスープ	レモンケーキ
エネルギー 1580 たんぱく質 58.4				
6月13日 (日)	食パン あんずジャム ホイウインナー ブロッコリーのサラダ コンソメスープ 牛乳	御飯 回鍋肉 ほうれん草の炒め煮 モヤシ中華サラダ 中華スープ フルーツ	御飯 松風焼 なすのくず煮 キュウリと大根のサラダ 味噌汁	おやつバイキング
エネルギー 1465 たんぱく質 59.5				

