



6月



メニュー (7日間)



令和3年6月14日



令和3年6月20日

【★常食I】

	朝食	昼食	夕食	15時
6月14日 (月) エネルギー 1535 たんぱく質 60.8	御飯 かぶの炒め 小松菜のソラス和え 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 筑前煮 チクワとピーマンの炒め物 白菜のくるみ和え すまし汁 フルーツ	御飯 ますの南部焼 さつま芋の甘煮 オクラの生姜和え 味噌汁 	キャラメルバームクーヘン
6月15日 (火) エネルギー 1535 たんぱく質 60.8	御飯 魚肉ソーセージの野菜炒め アスパラサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 豆腐ステーキ・メンタイソース 肉じゃが(豚肉) ゆかり風味(モロヘイヤ) 味噌汁 フルーツ	御飯 メバルのトマトソース コンソメ煮 マカロニサラダ コーンポタージュ	吹雪まんじゅう
6月16日 (水) エネルギー 1491 たんぱく質 61.4	御飯 ミートオムレツ オクラお浸し 鯛味噌 味噌汁 牛乳 	御飯 ハサのハーベキューソース焼 カリフラワーソテー インゲンのサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 ネギ塩チキン ひじきの煮物 茹きゃべつとツナのサラダ 味噌汁 	ドームケーキ(カスタード)
6月17日 (木) エネルギー 1539 たんぱく質 58.8	御飯 炒り豆腐(ミックスベジタブル) 青梗菜の和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 鰯の南蛮漬 茄子の香味炒め 春雨サラダ 味噌汁 フルーツ 	御飯 豚肉のヒリ辛炒め カニ風味あんかけ モヤシの中華和え 中華スープ	プリン
6月18日 (金) エネルギー 1536 たんぱく質 58.2	食パン いちごジャム ブロッコリーとベーコンの炒め物 スパゲティサラダ コンソメスープ 牛乳	けんちんそば 青梗菜の炒め物 南瓜のサラダ フルーツ	ゆかり御飯 鱈の山椒焼き 車麩の卵とじ 白菜のサラダ すまし汁	きなこパンケーキ
6月19日 (土) エネルギー 1669 たんぱく質 47.8	御飯 大根と人参の煮付け 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 カニ玉 ビーフ炒め かぶのレモン和え 中華スープ フルーツ 	御飯 海老団子と野菜の炒め煮 さつま芋のレーズン煮 カリフラワーのサラダ 味噌汁	コーヒーロール 
6月20日 (日) エネルギー 1525 たんぱく質 58.2 	御飯 里芋のそぼろ煮 小松菜の和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉の竜田揚 ごぼうの炒り煮 モヤシのゴマ酢和え 味噌汁 フルーツ	御飯 蒸魚の中華タレかけ(鯖) 豆腐の煮物 インゲンの生姜和え 中華スープ 	人形焼(ゆず)

【MEMO】

