









	朝食	昼食	夕食	15時
6月21日 (月)  エネルギー 1499 たんぱく質 81.1	御飯 厚焼卵 じゃが芋のサラダ 鯛味噌 味噌汁 牛乳	御飯 さわらの沢煮 かぶのオイスターソース炒め ホウレン草のゆず浸し すまし汁 フルーツ	御飯 ゴーヤと豆腐の炒め物 冬瓜の煮物 アスパラのピーナッツ和え 味噌汁 	バナナコッタ
6月22日 (火) エネルギー 1520 たんぱく質 52.5	御飯 イワシの梅煮 青梗菜のなめ茸和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 鶏つくねとなすの煮物 大根の千切り炒め 南瓜のサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 白菜と生揚げの卵とじ 野菜の塩麴炒め モロヘイヤのシラス和え 味噌汁	チーズ蒸しケーキ
6月23日 (水) エネルギー 1561 たんぱく質 59.4	御飯 なすとピーコーンのソテー カリフラワーとコーンのサラダ 梅びしお 味噌汁 牛乳 	御飯 家常豆腐 焼き餃子 キュウリと大豆のサラダ 中華スープ フルーツ	御飯 マスのバター醤油焼 マカロニのトマト煮 ホウレン草のお浸し コンソメスープ	黒糖まんじゅう 
6月24日 (木) エネルギー 1453 たんぱく質 54.9	食パン りんごジャム チーズ入りスクランブル キャベツとワカメのサラダ コンソメスープ 牛乳	御飯 オイスターソース炒め さつま芋の甘辛煮 ピーマンと白菜のカラシ和え 味噌汁 フルーツ	御飯 鶏肉のマーマレード照焼 イカ団子と野菜のコンソメ煮 カブのゆかり和え 味噌汁 	抹茶パンケーキ
6月25日 (金) エネルギー 1502 たんぱく質 52.5	御飯 ホウレン草と車麩の煮物 ごぼうサラダ のりの佃煮 味噌汁 牛乳 	サラダうどん コロッケ アスパラの中華和え フルーツ	御飯 ハサのピカタ カリフラワーの炒め 青梗菜のサラダ 味噌汁	フロフルーチェ 
6月26日 (土) エネルギー 1505 たんぱく質 56.8	御飯 大根とつみれの煮物 モヤシのゆかり和え 鯛味噌 味噌汁 牛乳	御飯 たらのマヨマスタード焼 菜の花の炒め物 冷奴 味噌汁 フルーツ	御飯 ハンバーグ ブロッコリーのチーズ焼 なすの生姜和え コンソメスープ 	ヨーグルトケーキ
6月27日 (日) エネルギー 1568 たんぱく質 54.9	御飯 ひじきと大豆の煮物 小松菜のシラス和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	チキンカレー アスパラとピーマンのソテー カリフラワーとコーンのサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 中華風卵焼 シューマイ ゼンマイのナムル 中華スープ	醤油おせんべい

【MEMO】

