

	朝食	昼食	夕食	15時
6月28日 (月)	御飯 切干大根の炒り煮 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 白身魚フライ スパゲティソース 人参サラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 鶏肉のピーナツソースかけ 青梗菜と竹輪の煮浸し かぶの梅和え すまし汁	プレーンドーナツ
エネルギー たんぱく質	1506 58.6			
6月29日 (火)	御飯 じゃが芋とツナの炒め物 ブロッコリーの胡麻和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 豚肉のケチャップ炒め キャベツソテー 春雨サラダ じゃが芋スープ フルーツ	御飯 赤魚と豆腐の煮付け 南瓜とベーコンのソテー ホウレン草のポン酢和え 味噌汁	黒糖蒸しケーキ
エネルギー たんぱく質	1509 60			
6月30日 (水)	食パン マーマレード 玉子ロール モヤシのお浸し コンソメスープ 牛乳	御飯 さわらのレモン焼 車麩の煮物 春菊のピーナツ和え 味噌汁 フルーツ	御飯 牛肉のスタミナ炒め 冬瓜の味噌煮 マカロニサラダ すまし汁	今川焼(カスタード)
エネルギー たんぱく質	1482 59.2			
7月1日 (木)	御飯 なすと挽肉のソテー 青梗菜の生姜和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 エビと生揚げのチリソース かぶの含め煮 オクラの中華和え 中華スープ フルーツ	御飯 鶏肉の梅肉焼 かりふろりの薄くず煮 インゲンのクルミ和え 味噌汁	ショコラケーキ
エネルギー たんぱく質	1510 58.5			
7月2日 (金)	御飯 ミートボールのクリーム煮 ポテトサラダ 鯛味噌 味噌汁 牛乳	冷し中華(胡麻だれ) ひじきと薩摩揚げの煮物 南瓜のサラダ フルーツ	御飯 魚の山椒煮(ナガメバル) ぜんまいの煮物 モロヘイヤのなめ茸和え 味噌汁	タマゴ蒸しケーキ
エネルギー たんぱく質	1545 61			
7月3日 (土)	御飯 野菜炒め 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 トンカツ 里芋の含め煮 春菊とエノキのお浸し 味噌汁 フルーツ	御飯 魚の塩焼(ホッケ) さつま芋のきんぴら ブロッコリーのからし和え すまし汁	抹茶ロールケーキ
エネルギー たんぱく質	1468 53.4			
7月4日 (日)	御飯 揚げボールの煮物 オクラの胡麻和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 豚肉の柳川風煮 ホウレンソウの炒め物 キュウリと大根の梅シソサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 焼き魚の葱ソース(たら) レンコンのベーコン炒め 白菜の酢味噌和え すまし汁	プリン
エネルギー たんぱく質	1514 59.2			

【MEMO】

