




| | 朝食 | 昼食 | 夕食 | 15時 |
|---------------------------------------|--|--|--|---|
| 6月6日 (月) エネルギー 1587 たんぱく質 53 | 御飯 スクランブルエッグ カリフラワーのサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳 | 御飯 豚肉の生姜焼 里芋の味噌煮 ホウレン草と蒲鉾のサラダ すまし汁 フルーツ  | 御飯 蒸魚のタルタルソースかけ(パサ) アスパラの和風炒め オクラのポン酢和え 味噌汁 | 水羊羹(栗) |
| 6月7日 (火) エネルギー 1450 たんぱく質 54.3 | 御飯 ハンパンの煮物 モヤシのくるみ和え のりの佃煮 味噌汁 牛乳 | 菜の花そば(温) ふきと油揚げの煮物 茄子のドレッシングかけ フルーツ | 御飯 鶏肉のチリソース風 白菜とサツマ揚の煮浸し かぶの中華和え 中華スープ | ワッフル |
| 6月8日 (水) エネルギー 1586 たんぱく質 55.1 | 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 小松菜と竹輪の炒め物 じゃが芋のサラダ 味噌汁 フルーツ | 御飯 イ団子と野菜の炒め物 南瓜のいとこ煮 チンゲン菜の辛子和え すまし汁 | 抹茶プリン |
| 6月9日 (木) エネルギー 1486 たんぱく質 58.9 | 御飯 白菜の卵とじ インゲンの中華ドレッシング ふりかけ 味噌汁 牛乳 | 御飯 鶏肉とピーマンの塩炒め ぜんまいの煮物 かぶの梅和え すまし汁 フルーツ | 御飯 サケの香味焼 里芋と大豆の煮物 モズクの酢の物 味噌汁 | まんじゅう  |
| 6月10日 (金) エネルギー 1553 たんぱく質 63.3 | 食パン ホイウインナー カリフラワーとコーンのサラダ りんごジャム コンソメスープ 牛乳 | 御飯 生揚げの酢豚風  カニ風味シューマイ キャベツとツナの和風サラダ 中華スープ フルーツ | ふりかけ御飯 メバルの照焼 なすの揚げ煮 モヤシのお浸し 味噌汁  | パンケーキ |
| 6月11日 (土) エネルギー 1541 たんぱく質 52.1 | 御飯 肉詰めいなりの煮物 アスパラのドレッシング和え 鯛味噌 味噌汁  牛乳 | 御飯 豚肉の漬焼・オロシ添え 冬瓜とベーコンの炒め ホウレン草の磯和え すまし汁 フルーツ | 御飯 豆腐のステーキのあんかけ 人参ソシリ サツマ芋サラダ すまし汁(トロコンブ・長葱) | レモンケーキ |
| 6月12日 (日) エネルギー 1451 たんぱく質 57 | 御飯 竹輪の野菜炒め かぶとわかめの梅和え ふりかけ 味噌汁 牛乳 | 御飯 サラダの甘辛煮 ハンパンの野菜マヨネーズ焼 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 じゃが芋のカレー風味煮 キャベツのマリネ コンソメスープ | おやつバイキング |

【MEMO】

