










	朝食	昼食	夕食	15時
6月13日 (月) エネルギー 1578 たんぱく質 57.2	御飯 目玉焼 ブロッコリーのサラダ 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 筑前煮 大根のバター醤油炒め 白菜の胡麻和え すまし汁 フルーツ	御飯 サバの南部焼 冷奴 春雨の甘酢和え 味噌汁 	パームクーヘン
6月14日 (火) エネルギー 1592 たんぱく質 54.3	御飯 カブの炒め物 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 カニ玉 ホウレン草の炒め煮 カリフラワーの中華ドレッシング 中華スープ フルーツ	御飯 松風焼 なすのくず煮 インゲンの生姜和え 味噌汁	ドームケーキ(カスタード)
6月15日 (水) エネルギー 1541 たんぱく質 56.2	御飯 魚肉ソーセージの野菜炒め モヤシの胡麻ドレッシング 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) 白菜のゆかり和え 味噌汁 フルーツ	御飯 シルバーのトマトソース 大根と人参のコンソメ煮 マカロニサラダ パンプキンスープ 	吹雪まんじゅう
6月16日 (木) エネルギー 1434 たんぱく質 56.8	食パン ミートオムレツ オクラとコーンのサラダ あんずジャム コンソメスープ 牛乳 	御飯 サワラの南蛮漬 カブのカニ風味あんかけ モヤシの中華和え 中華スープ 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	プリン
6月17日 (金) エネルギー 1451 たんぱく質 53.6	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	タンメン 茄子の香味炒め 春雨サラダ フルーツ	御飯 プリのハーブキューソース焼 カリフラワーソーテー インゲンのサラダ 味噌汁 	チョコーナツ
6月18日 (土) エネルギー 1488 たんぱく質 59.1	御飯 ブロッコリーとベーコンの炒め物 スパゲティサラダ 鯛味噌 味噌汁 牛乳	御飯 蒸し鶏の梅肉ソース ごぼうの炒り煮 菜の花の胡麻和え 味噌汁 フルーツ	御飯 マスの山椒焼き 車麩の卵とじ 白菜のサラダ すまし汁 	人形焼 
6月19日 (日) エネルギー 1485 たんぱく質 49.8	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 回鍋肉 豆腐の煮物 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 青梗菜の炒め物 カリフラワーのサラダ 味噌汁	マンゴープリン

【MEMO】

