



	朝食	昼食	夕食	15時
6月27日 (月)	御飯 ひじきと大豆の煮物 小松菜のシラス和え 鯛味噌 味噌汁 牛乳	御飯 サバのレモン焼 スパゲティソース オクラとコーンのサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 ハンバーグ ブロッコリーとハムの炒め物 なすの生姜和え コンソメスープ	水羊羹(コシアン)
エネルギー 1474 たんぱく質 56.0				
6月28日 (火)	御飯 大根の煮物 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 白身魚フライ 南瓜とベーコンのソテー 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	シヨコラプチケーキ
エネルギー 1388 たんぱく質 53.2				
6月29日 (水)	食パン じゃが芋とツナの炒め物 ブロッコリーのサラダ あんずジャム コンソメスープ 牛乳	御飯 肉団子と野菜の煮物 里芋の含め煮 マカロニサラダ かき玉スープ フルーツ	御飯 サワラのマヨマスタート焼 茄子の炒め煮 ホウレン草のポン酢和え 味噌汁	きなこパンケーキ
エネルギー 1511 たんぱく質 55.2				
6月30日 (木)	御飯 玉子ロール モヤシのお浸し のりの佃煮 味噌汁 牛乳	★夏越しカレー 夏越しキーマカレー 小松菜の和風ドレッシング ワカメスープ フルーツ	御飯 豚肉のスタミナ炒め 冬瓜の味噌煮 春雨サラダ すまし汁	スイスロール
エネルギー 1587 たんぱく質 57.7				
7月1日 (金)	御飯 茄子のソテー 青梗菜の生姜和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 タラのチリソース風 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 鶏肉の味噌漬け焼 さつま芋の煮物 インゲンの胡麻和え すまし汁	ワッフル
エネルギー 1410 たんぱく質 53.5				
7月2日 (土)	御飯 ひじきと薩摩揚げの煮物 大根の和風和え 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 スパニッシュオムレツ レンコンのクリーム煮 スパゲティサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 ホキの山椒煮 ぜんまいの炒り煮 小松菜のお浸し 味噌汁	黒ゴマプリン
エネルギー 1437 たんぱく質 62.1				
7月3日 (日)	御飯 つみれと野菜の煮物 オクラの胡麻和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉のパン粉焼 里芋の含め煮 ホウレン草のピーナツ和え すまし汁 フルーツ	御飯 シラの葱ソース カリフラワーの薄くず煮 ブロッコリーの和風和え 味噌汁	宇治抹茶ロールケーキ
エネルギー 1410 たんぱく質 61.7				

【MEMO】

