



	朝食	昼食	夕食	15時
6月26日 (月)	御飯 切干大根の炒り煮 小松菜のシラス和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 魚のマヨマスタート ^ト 焼 鶏肉と里芋の煮物 なすの生姜和え 味噌汁 フルーツ	御飯 ハンバーグ ^ク ブロッコリーとペ ^ー コンの炒め物 オクラとコンのサラダ ^ダ コンソメスープ ^プ	まんじゅう
エネルギー たんぱく質	1510 55.5			
6月27日 (火)	御飯 ひじきと大豆の煮物 モヤシのゆかり和え 鯛味噌 味噌汁 牛乳	御飯 豚とカリフラワーの中華炒め シューマイ ゼンマイのナムル 中華スープ ^プ フルーツ	御飯 魚の磯辺揚 菜の花の炒め物 カブの甘酢漬け 味噌汁	おやつパイキング ^ク
エネルギー たんぱく質	1405 58.3			
6月28日 (水)	御飯 大根とつみれの煮物 インゲンのクルミ和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 白身魚フライ マカロニソテー 人参サラダ ^ダ かき玉スープ 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 カブの梅和え すまし汁	黒糖蒸しパン
エネルギー たんぱく質	1543 57.1			
6月29日 (木)	御飯 じゃが芋の炒め物 ブロッコリーの胡麻和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 肉団子と野菜の煮物 南瓜とペ ^ー コンのソテー ホウレン草のポン酢和え 味噌汁 フルーツ	御飯 魚と豆腐の煮付け 茄子の炒め煮 スパ ^ゲ ティ ^ー サラダ ^ダ 味噌汁	プリン
エネルギー たんぱく質	1574 55.2			
6月30日 (金)	食パン 玉子ロール モヤシのサラダ ^ダ りんごジャム コンソメスープ ^プ 牛乳	御飯 鯖のミン焼 車麩の煮物 小松菜の和風ト ^レ シ ^ン ク ^ク 味噌汁 フルーツ	御飯 豚肉のくわ焼 冬瓜の味噌煮 春雨サラダ ^ダ すまし汁	どらやき
エネルギー たんぱく質	1557 59.3			
7月1日 (土)	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 鶏肉の梅肉焼 カリフラワーの薄くず煮 オクラの胡麻和え 味噌汁 フルーツ	御飯 海老と生揚のスイートチリソース かぶの含め煮 モヤシの中華サラダ ^ダ 中華スープ ^プ	シヨコラ ^ブ チ ^ー ケ ^ー キ
エネルギー たんぱく質	1449 58.4			
7月2日 (日)	御飯 冬瓜の煮物 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 豚肉のガーリックソテー レンコンのクリーム煮 ホウレン草のピーナツ和え コンソメスープ ^プ フルーツ	御飯 メバルの山椒煮 ひじきと薩摩揚の煮物 中華冷奴 味噌汁	ミニたい焼
エネルギー たんぱく質	1441 62.9			

【MEMO】

