

日付		朝	昼	夕
6月6日	日	ご飯 牛肉と大根の煮物 ツナとキャベツの和え物 みそ汁(白菜・蒲鉾)	ご飯 カボチャ挽肉フライとお好み焼き ほうれん草もやし胡麻和え みそ汁(なめこ・豆腐) フルーチェ	ご飯 さばの味噌煮込み ポテトマカロニのクリーム煮 ブロッコリーの胡麻和え
熱量/タンパク質/脂質		390 kcal/10.2 g/6.3g	573 kcal/13.7 g/14.5g	473 kcal/19.4 g/10.7g
6月7日	月	ご飯 ふんわり豆腐のあんかけ 胡瓜の浅漬けゆず風味 みそ汁(はんぺん・青梗菜)	ご飯 ホキムニエルミートソースかけ 青菜としめじの白和え みそ汁(南瓜・いんげん) オレンジゼリー	ご飯 チキン南蛮風 炊き合わせ(絹揚げ・じゃが芋) 白菜と油揚げのゆかり和え
熱量/タンパク質/脂質		385 kcal/9.6 g/5.2g	465 kcal/21.0 g/6.5g	609 kcal/17.2 g/24.5g
6月8日	火	ご飯 ふんわりオムレツ キャベツとカニカマお浸し みそ汁(豆腐・法菜)	ご飯 漁火アジフライとカニクリームコロッケ 菜の花の和え物 みそ汁(大根・わかめ) パイナップル	ご飯 ロールキャベツの豆乳スープ煮こみと海老焼売 さつま揚げの金平 ポテトサラダ
熱量/タンパク質/脂質		397 kcal/11.6 g/5.6g	499 kcal/13.0 g/9.2g	515 kcal/13.5 g/14.4g
6月9日	水	ご飯 いか団子と大根の炊き合わせ 大豆サラダ みそ汁(なめこ・白菜)	きのこと海老天うどん 若竹煮 青菜とちくわの和え物 プリン	ご飯 焼き鳥と野菜炒め 厚揚げの甘辛煮 もやしとハムの中華和え
熱量/タンパク質/脂質		451 kcal/13.1 g/9.9g	510 kcal/20.8 g/3.6g	509 kcal/20.4 g/13.1g
6月10日	木	ご飯 ツナと大根の煮物 コーンと人参のサラダ みそ汁(油揚げ・じゃが芋)	ご飯 肉団子と野菜のクリーム煮 おくらとカニカマの和え物 みそ汁(玉葱・さつま揚げ) フルーツカクテル	ご飯 ホキの南蛮漬けとオムレツ 揚げ茄子の甘辛煮 小松菜と薄揚げの和え物
熱量/タンパク質/脂質		418 kcal/9.7 g/6.5g	495 kcal/15.8 g/7.5g	537 kcal/19.5 g/16.2g
6月11日	金	ご飯 炊き合わせ(カレーボール・里芋) 春雨と大根の中華和え みそ汁(なめこ・キャベツ)	ご飯 トンカツ卵とし煮 キャベツのおかか和え みそ汁(豆腐・わかめ) 夏みかん	ご飯 牛肉とじゃが芋の炊き合わせ 筑前煮 ほうれん草ときのこの和え物
熱量/タンパク質/脂質		390 kcal/10.1 g/3.4g	556 kcal/18.9 g/13.6g	522 kcal/18.3 g/14.9g
6月12日	土	ご飯 ソーセージと白菜のスープ煮 なめたけおろし みそ汁(里芋・いんげん)	ご飯 絹揚げ大根のそぼろ煮 青菜としめじの白和え コンソメスープ(カリフラワー・ソーセージ) バナナ	ご飯 タンドリーチキン ひじきの炒り煮 ブロッコリーおかか和え
熱量/タンパク質/脂質		377 kcal/8.6 g/3.3g	502 kcal/18.8 g/6.4g	435 kcal/18.3 g/8.7g

材料入荷の関係で献立が変更される場合がございます。あしからずご了解下さいませ。