

日付		朝	昼	夕
6月20日	日	ご飯 ひじきと大豆の煮物 白菜のなめたけ和え みそ汁(キャベツ・ベーコン)	ご飯 鶏と卵の親子煮 キャベツと竹輪のゆかり和え みそ汁(豆腐・大根葉) フルーツカクテル	ご飯 ホキの天ぷらトマトソース 青梗菜の煮浸し カリフラワーサラダ
熱量/タンパク質/脂質		420 kcal/12.0 g/7.0g	480 kcal/18.4 g/9.9g	491 kcal/16.3 g/13.2g
6月21日	月	ご飯 牛肉と大根の煮物 ツナとキャベツの和え物 みそ汁(玉ねぎ・コーン)	ご飯 アジの南蛮漬け 白菜と中華くらげの和え物 みそ汁(水菜・油揚げ) 夏みかん	ご飯 揚げ鶏の山菜おろしあん 竹の子のおかか煮 ほうれん草もやし胡麻和え
熱量/タンパク質/脂質		397 kcal/10.0 g/6.4g	520 kcal/19.2 g/10.4g	496 kcal/17.8 g/13.6g
6月22日	火	ご飯 揚げ茄子の味噌炒め もやしとザーサイの中華和え みそ汁(南瓜・玉葱) 	きつねうどん  ソーセージとキャベツの炒め物 紅白なます バナナ	ご飯 カボチャ挽肉フライとお好み焼き 白菜と豚肉の旨煮 青菜と大根の和え物
熱量/タンパク質/脂質		414 kcal/8.0 g/7.7g	572 kcal/19.4 g/9.0g	550 kcal/13.8 g/14.6g
6月23日	水	ご飯 炊き合わせ(イカ団子・じゃが芋) 胡瓜の生姜醤油漬け みそ汁(キャベツ・人参)	ご飯 揚げ出し豆腐の和風あんかけ ほうれん草もやし胡麻和え みそ汁(大根・葉) ぶどう	ご飯 チーズハンバーグデミソース ベーコンと大根の煮物 南瓜サラダ 
熱量/タンパク質/脂質		378 kcal/9.0 g/2.1g	525 kcal/13.6 g/14.4g	589 kcal/16.3 g/17.8g
6月24日	木	ご飯 スクランブルエッグ キャベツとカニカマお浸し みそ汁(なめこ・玉ねぎ)	ご飯 おろし醤油トンカツ ブロッコリーおかか和え 中華スープ(豆腐・白菜) 水ようかん	ご飯  赤魚の煮付け 里芋と竹輪の煮物 菜の花の和え物
熱量/タンパク質/脂質		405 kcal/12.7 g/6.4g	529 kcal/17.4 g/11.9g	427 kcal/18.4 g/2.9g
6月25日	金	ご飯 鯖のつけ焼き アスパラのもやしの和えもの みそ汁(さつま芋・麩)	ご飯  マーボー豆腐 小松菜のナムル みそ汁(里芋・蒲鉾) もも	ご飯 ツナと豆腐の卵焼きと海鮮団子フライ 白菜と油揚げ煮浸し 大根の青じそサラダ
熱量/タンパク質/脂質		429 kcal/15.6 g/6.1g	479 kcal/18.1 g/6.7g	524 kcal/17.3 g/16.0g
6月26日	土	ご飯 大豆と昆布の煮物 春菊の和え物 みそ汁(水菜・油揚げ)	ご飯 さわらのゆず醤油焼き いんげんの胡麻和え すまし汁(えのき・わかめ) フルーチェ	ご飯 野菜の肉巻きと炊き合わせ 薄揚げの卵とし煮 青菜としめじの白和え
熱量/タンパク質/脂質		394 kcal/12.5 g/4.5g	450 kcal/17.4 g/8.2g	486 kcal/17.2 g/10.5g

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。