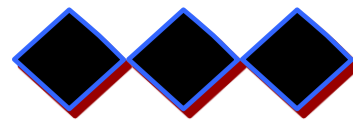


# 今週の献立



		朝食				昼食				おやつ				夕食			
6月5日	月	キャベツ炒め 白菜のしその実和え あみ佃煮 牛乳・味噌汁(かぶ)				鯖のピーナッツ味噌焼き 豆腐炒り煮 ひじきと切り干し大根のポン酢和え フルーツ・清汁(なると)				手作りババロア (ヨーグルト)				チキンのトマトソース煮 スクランブルエッグ ほうれん草サラダ コンソメスープ(えのき)			
		エネルギー		447		エネルギー		538		エネルギー		55		エネルギー		466	
		蛋白質	脂質	15.9	10.6	蛋白質	脂質	26.1	13.7	蛋白質	脂質	0.7	1.8	蛋白質	脂質	23.5	12.8
		塩分		2.3		塩分		2.5		塩分		0		塩分		2	
6月6日	火	和風ポトフ アスパラの胡麻和え ふりかけ 牛乳				海鮮あんかけチャーハン 焼売・春菊のナムル 杏仁豆腐 中華スープ(豆腐)				ミニたいやき				ホキの香味焼き なすのそぼろ煮 黒豆 味噌汁(おくら)			
		エネルギー		465		エネルギー		490		エネルギー		47		エネルギー		496	
		蛋白質	脂質	16.2	15.1	蛋白質	脂質	18.3	11.3	蛋白質	脂質	1.2	0.2	蛋白質	脂質	25.3	11
		塩分		1.6		塩分		3.8		塩分		0		塩分		2.9	
6月7日	水	食パン・目玉焼き ツナサラダ ジョア コンソメスープ				カレイのもみじ焼き れんこんと枝豆のとろみ煮 もずくと胡瓜の柚子胡椒和え フルーツ・清汁(舞茸)				メープルドーナッツ				豚肉の甜麺醬焼き チンゲン菜の中華ソテー 長芋の梅風味 味噌汁(大根)			
		エネルギー		466		エネルギー		405		エネルギー		78		エネルギー		514	
		蛋白質	脂質	22.3	17.6	蛋白質	脂質	20.5	4.7	蛋白質	脂質	1.7	2.3	蛋白質	脂質	19.5	16
		塩分		2		塩分		1.9		塩分		0.1		塩分		2.2	
6月8日	木	ブロッコリーの旨煮 即席漬け(白菜) のり佃煮 牛乳・清汁(はんぺん)				ハヤシライス ミックスローサラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ(魚肉ソーセージ)				手作り蒸しパン				秋刀魚の塩焼き ひじきの煮物 小松菜の炒りたらこ和え 味噌汁(じゃが芋)			
		エネルギー		443		エネルギー		481		エネルギー		80		エネルギー		520	
		蛋白質	脂質	19.5	10.1	蛋白質	脂質	14.1	17.4	蛋白質	脂質	1.5	1.9	蛋白質	脂質	22.5	18.9
		塩分		2.4		塩分		3.1		塩分		0.1		塩分		2.9	
6月9日	金	ジャムパン ベーコン入りスクランブルエッグ シーザーサラダ・リンゴジュース コンソメスープ(えのき)				麦めし・鯖の山椒焼き 南瓜のいとこ煮 なすとみょうがの和え物 フルーツ・豚汁				もみじ饅頭(クリーム)				治部煮 人参しりしり 菊花和え 清汁(とろろ昆布)			
		エネルギー		499		エネルギー		613		エネルギー		70		エネルギー		358	
		蛋白質	脂質	15.1	16.6	蛋白質	脂質	21.7	11.3	蛋白質	脂質	1.6	0.4	蛋白質	脂質	20.7	7.4
		塩分		2.6		塩分		2.4		塩分		0		塩分		2.7	
6月10日	土	いわしの生姜煮 菜の花の梅肉和え ふりかけ 牛乳・味噌汁(かぶ)				鶏の唐揚げ 高野豆腐の煮付け オクラと大豆のしそ風味 フルーツ・清汁(たけのこ)				厚切りカットバウム (チョコ)				ほうれん草とベーコンのキッシュ ブロッコリーとしめじソテー スパゲティーサラダ コンソメスープ(かにかま)			
		エネルギー		492		エネルギー		525		エネルギー		87		エネルギー		497	
		蛋白質	脂質	23.5	13.8	蛋白質	脂質	25.9	14.9	蛋白質	脂質	1.7	4.8	蛋白質	脂質	17.6	18.2
		塩分		1.9		塩分		2.6		塩分		0		塩分		2.2	
6月11日	日	肉じゃが 納豆 漬け物(高菜) 牛乳・清汁(大根)				鮭のムニエル えびとアスパラのカレーソテー ごぼうサラダ フルーツ・コンソメスープ(菜の花)				オレンジケーキ				麦めし ミートボール黒酢あん 切り干し大根の炒り煮 まさご和え・味噌汁(なめこ)			
		エネルギー		591		エネルギー		451		エネルギー		82		エネルギー		485	
		蛋白質	脂質	23.2	20.2	蛋白質	脂質	22.2	10.1	蛋白質	脂質	1.4	3.3	蛋白質	脂質	20.6	12.4
		塩分		2.1		塩分		2.1		塩分		0.1		塩分		3.3	



\*都合により献立を変更させていただく場合もあります。  
株式会社 メフォス