



月間メニュー表

6月



	月	火	水	木	金	土
			1日	2日	3日	4日
昼食			カレーライス チキンカツ ブロッコリーサラダ 福神漬 フルーチェ エネルギー：732kcal 塩分：3.1g	ごはん60/味噌汁 ホキのムニエル インゲンの炒め煮 もやしの和風和え パイン缶 エネルギー：664kcal 塩分：3.8g	ごはん60/味噌汁 豆腐ステーキのそぼろあんかけ ピーマンの甘辛煮 ほうれん草のわさび和え フルーツカクテル エネルギー：594kcal 塩分：3.6g	ごはん60/味噌汁 鶏肉のねぎ塩焼 えび団子の煮物 カリフラワーの青じそ和え 黄桃缶 エネルギー：544kcal 塩分：3.9g
15時			フルーツゼリー	黒糖まんじゅう	クリームコンフェ	ミルクケーキ
	6日	7日	8日	9日	10日	11日
昼食	ごはん60/すまし汁 鯖の味噌煮 竹輪の煮物 菜花のピーナツ和え みかん缶 エネルギー：651kcal 塩分：5.0	ごはん60/味噌汁 ハンバーグステーキ ツナじゃが マカロニサラダ パイン缶 エネルギー：634kcal 塩分：4.3	ごはん60/味噌汁 豚肉生姜焼風 ひじきの煮物 オクラのおかか和え フルーツカクテル エネルギー：548kcal 塩分：3.9	ゆかりおにぎり かき玉うどん 高野豆腐の煮物 青菜のわさび和え 白桃缶 エネルギー：495kcal 塩分：5.0	ごはん60/味噌汁 豚肉のしぐれ煮 切干大根の煮物 印元の中華和え 黄桃缶 エネルギー：514kcal 塩分：4.2	ごはん60/味噌汁 あじの梅煮 さつま揚げの煮付 さつま芋のゴマサラダ みかん缶 エネルギー：620kcal 塩分：4.3
15時	原宿ドックスタート	たこ焼き(3個)	焼きドーナツ(豆乳)	おかき(のりしお)	おにぎりせんべいと甘納豆	ショコラプチケーキ(3個)
	13日	14日	15日	16日	17日	18日
昼食	ごはん60/味噌汁 ホキのマヨネーズ焼 里芋煮付 菜花の辛子和え パイン缶 エネルギー：535kcal 塩分：3.4	ごはん60/味噌汁 チキンピカタ 茄子の揚げ煮 白菜のお浸し 黄桃缶 エネルギー：632kcal 塩分：3.8	ごはん60/すまし汁 あじの塩焼き 南瓜の煮付 菜花のピーナツ和え フルーツカクテル エネルギー：505kcal 塩分：3.5	ごはん60/中華スープ かに玉あんかけ 焼売 中華和え(春雨) フルーチェ エネルギー：594kcal 塩分：3.3	ごはん60/味噌汁 タラの幽庵焼 金平ごぼう ほうれん草の辛子和え 白桃缶 エネルギー：459kcal 塩分：3.9	ごはん60/味噌汁 豆腐ハンバーグ和風あんかけ キャベツのツナ煮 さつま芋のゴマサラダ みかん缶 エネルギー：586kcal 塩分：3.6
15時	ようかん	チョコレートケーキ	黒棒と栗しぐれ(2個)	抹茶まんじゅう	焼きドーナツ(豆乳)	ワッフル
	20日	21日	22日	23日	24日	25日
昼食	ごはん60/すまし汁 鯖の菜種焼き ひじきの煮物 菜花のピーナツ和え フルーツカクテル エネルギー：600kcal 塩分：3.7	わかめごはん 白湯ラーメン 蒸し焼売 印元の中華和え 白桃缶 エネルギー：632kcal 塩分：5.8	ごはん60/すまし汁 豆腐ステーキの肉味噌かけ 切干大根の煮物 ほうれん草のわさび和え バナナ50 エネルギー：556kcal 塩分：3.8	ごはん60/味噌汁 鰯の南部焼き 厚揚げの煮物 菜花のお浸し パイン缶 エネルギー：529kcal 塩分：3.4	ごはん60/味噌汁 鶏肉のみぞれ煮 がんもどきの煮物 ほうれん草のごま和え みかん缶 エネルギー：529kcal 塩分：3.9	ごはん60/味噌汁 さわらの塩麴焼き 南瓜の煮付 インゲンの辛子マヨネーズ和え フルーツカクテル エネルギー：578kcal 塩分：3.6
15時	フルーツゼリー	おかき(砂糖醤油)	たい焼き	紫芋まんじゅう	ホットケーキ(1枚)	ドーナツ
	27日	28日	29日	30日		
昼食	親子丼 じゃが芋の煮物 白菜のおかか和え 味噌汁 みかん缶 エネルギー：494kcal 塩分：3.6	赤飯/味噌汁 白身魚の菜種焼き 里芋煮付 インゲンのお浸し パイン缶 エネルギー：561kcal 塩分：4.6		赤飯/味噌汁 鶏肉のカレー焼 大根のくず煮 青菜のピーナツ和え ヨーグルト和え エネルギー：582kcal 塩分：4.6		
15時	バームロール(2個)	チョコベビーシュー(3個)		焼きドーナツ(チョコ)		