

6月 1日 土曜日

- ・赤飯 ・照り焼きチキン
- ・小松菜ときのこの煮浸し ・海草サラダ
- ・きのこスープ
- ・デザート(ゼリー) ・おやつ

エネルギー： 454kcal たんぱく質： 21.6g
カリウム : 878mg 塩分 : 3.0g



6月 3日 月曜日

- ・ご飯 ・和風ハンバーグ
- ・刻み昆布の煮物 ・豆サラダ
- ・味噌汁
- ・デザート(メロン) ・おやつ

エネルギー： 564kcal たんぱく質： 23.2g
カリウム : 1141mg 塩分 : 2.7g



6月 4日 火曜日

- ・ご飯 ・サバの味噌煮しらがねぎがけ
- ・キャベツオイスター炒め ・卵豆腐
- ・オクラのスープ
- ・デザート(メロン) ・おやつ

エネルギー： 603kcal たんぱく質： 23.1g
カリウム : 562mg 塩分 : 2.2g



6月 5日 水曜日

- ・ご飯 ・豚肉のケチャップ炒め
- ・麩の炊き合わせ ・ポテトサラダ
- ・吸物
- ・デザート(バナナ) ・おやつ

エネルギー： 507kcal たんぱく質： 20.4g
カリウム : 905mg 塩分 : 2.6g



6月 6日 木曜日

- ・ご飯 ・海老のチリソース
- ・ひじきの煮物 ・きのこのみぞれ和え
- ・味噌汁
- ・デザート(バナナ) ・おやつ

エネルギー： 500kcal たんぱく質： 21.7g
カリウム : 899mg 塩分 : 2.6g



6月 7日 金曜日

- ・ご飯 ・松風焼き
- ・なすの煮浸し ・長芋のポン酢和え
- ・野菜スープ
- ・デザート(ヨーグルト) ・おやつ

エネルギー： 505kcal たんぱく質： 25.1g

カリウム : 825mg 塩分 : 2.0g



6月 8日 土曜日

- ・ご飯 ・サバの塩焼き
- ・野菜炒め ・きゅうりの酢の物
- ・吸物
- ・デザート(ゼリー) ・おやつ

エネルギー： 565kcal たんぱく質： 20.9g

カリウム : 785mg 塩分 : 2.2g



6月 10日 月曜日

- ・ご飯 ・イワシの煮付け
- ・あんかけ豆腐 ・めひびとキュウリの酢の物
- ・味噌汁
- ・デザート(ヨーグルト) ・おやつ

エネルギー： 550kcal たんぱく質： 26.7g

カリウム : 775mg 塩分 : 2.0g



6月 11日 火曜日

- ・ご飯 ・トンカツ
- ・あらめの煮物 ・オクラのおかか和え
- ・吸物
- ・デザート(バナナ) ・おやつ

エネルギー： 634kcal たんぱく質： 23.9g

カリウム : 770mg 塩分 : 2.3g



6月 12日 水曜日

- ・ご飯 ・メバルの野菜あんかけ
- ・じゃが芋の煮ころがし ・インゲン胡麻和え
- ・味噌汁
- ・デザート(バナナ) ・おやつ

エネルギー： 476kcal たんぱく質： 24.3g

カリウム : 929mg 塩分 : 2.3g



6月 13日 木曜日

- ・ご飯 ・鶏の柚子こしょう風味
- ・スパケチャップ炒め ・きのこサラダ
- ・コンソメスープ
- ・デザート(ヨーグルト) ・おやつ

エネルギー： 554kcal たんぱく質： 22.1g
カリウム : 649mg 塩分 : 1.7g



6月 14日 金曜日

- ・ご飯 ・サワラの蒲焼風
- ・里芋のあんかけ ・春雨の酢の物
- ・味噌汁
- ・デザート(ヨーグルト) ・おやつ

エネルギー： 468kcal たんぱく質： 22.2g
カリウム : 873mg 塩分 : 2.0g



6月 15日 土曜日

- ・ご飯 ・ハヤシライス
- ・なすの田楽
- ・南瓜のサラダ
- ・デザート(杏仁豆腐) ・おやつ

エネルギー： 631kcal たんぱく質： 16.7g
カリウム : 728mg 塩分 : 3.1g



6月 17日 月曜日

- ・うなぎ丼
- ・じゃが芋の煮物 ・小松菜のポン酢和え
- ・吸物
- ・デザート(ゼリー) ・おやつ

エネルギー： 545kcal たんぱく質： 24.4g
カリウム : 893mg 塩分 : 3.2g



6月 18日 火曜日

- ・そうめん
- ・天ぷら(ブリ、人参、インゲン、ちくわ)
- ・わかめの酢の物
- ・デザート(バナナ) ・おやつ

エネルギー： 628kcal たんぱく質： 23.4g
カリウム : 465mg 塩分 : 2.8g



6月 19日 水曜日

- ・ご飯 ・チキンと野菜のバンバンジー
- ・ピーマンおかか炒め ・マカロニサラダ
- ・吸物
- ・デザート(バナナ) ・おやつ

エネルギー： 552kcal たんぱく質： 25.5g

カリウム : 717mg 塩分 : 2.3g



6月 20日 木曜日

- ・ご飯 ・サワラの西京焼き
- ・筑前煮 ・もやしの辛し和え
- ・春雨スープ
- ・デザート(ヨーグルト) ・おやつ

エネルギー： 493kcal たんぱく質： 23.6g

カリウム : 824mg 塩分 : 2.3g



6月 21日 金曜日

- ・ご飯 ・牛肉の柳川煮
- ・オクラ炒め ・金時豆
- ・吸物
- ・デザート(バナナ) ・おやつ

エネルギー： 509kcal たんぱく質： 22.9g

カリウム : 826mg 塩分 : 1.4g



6月 22日 土曜日

- ・散らし寿司 ・ひじきの煮物
- ・里芋のカニあんかけ ・長芋の梅肉和え
- ・味噌汁
- ・デザート(ゼリー) ・おやつ

エネルギー： 448kcal たんぱく質： 18.6g

カリウム : 983mg 塩分 : 2.3g



6月 24日 月曜日

- ・ご飯 ・天ぷら
- ・ナスの炊き合わせ ・小松菜の酢味噌和え
- ・冷し茶碗蒸し
- ・デザート(バナナ) ・おやつ

エネルギー： 543kcal たんぱく質： 24.7g

カリウム : 840mg 塩分 : 1.9g



6月 25日 火曜日

- ・ご飯 ・鶏肉トマトソースかけ
- ・じゃが芋の煮ころがし ・海草サラダ
- ・味噌汁
- ・デザート(ヨーグルト) ・おやつ

エネルギー： 535kcal たんぱく質： 21.5g
カリウム : 892mg 塩分 : 2.9g



6月 26日 水曜日

- ・ご飯 ・サケの塩焼き
- ・厚揚げとネギの醤油炒め
- ・きのこのみぞれ和え ・野菜スープ
- ・デザート(バナナ) ・おやつ

エネルギー： 468kcal たんぱく質： 21.3g
カリウム : 734mg 塩分 : 1.2g



6月 27日 木曜日

- ・ご飯 ・牛すき焼き煮
- ・合い混ぜ
- ・吸物
- ・デザート(ヨーグルト) ・おやつ

エネルギー： 509kcal たんぱく質： 23.7g
カリウム : 884mg 塩分 : 3.4g



6月 28日 金曜日

- ・ご飯 ・メバルの煮付け
- ・ほうれん草の卵とじ ・人参の酢の物
- ・味噌汁
- ・デザート(ゼリー) ・おやつ

エネルギー： 485kcal たんぱく質： 25.8g
カリウム : 962mg 塩分 : 2.8g



6月 29日 土曜日

- ・ご飯 ・豚肉の角煮野菜添え
- ・里芋の炊き合わせ
- ・インゲンと人参の胡麻ドレ ・吸物
- ・デザート(バナナ) ・おやつ

エネルギー： 696kcal たんぱく質： 24.7g
カリウム : 898mg 塩分 : 2.0g



