6 月　2　日　　月 曜日

- ご飯
- アジフライ
- 大豆のトマト煮
- ほうれん草ののり和え
- 味噌汁
- バナナ

エネルギー：　595　kcal　たんぱく質：29.9 g
カリウム　：　1190　mg　塩分　：　2　g

6 月　3　日　　火 曜日

- 鮭ご飯
- コロッケ
- 長芋の白煮
- 卵豆腐
- 吸物
- バナナ

エネルギー：　594　kcal　たんぱく質：20.6 g
カリウム　：　914　mg　塩分　：　2.5　g

6 月　4　日　　水 曜日

- ご飯
- 松風焼き
- なすの炊き合わせ
- 南瓜酢の物
- 吸物
- ヨーグルト

エネルギー：　462　kcal　たんぱく質：21.7 g
カリウム　：　806　mg　塩分　：　1.8　g

6 月　5　日　　木 曜日

- ご飯
- ブリの照り焼き
- 里芋そぼろ煮
- オニオンサラダ
- しいたけのポタージ
- 杏仁豆腐

エネルギー：　502　kcal　たんぱく質：22.4 g
カリウム　：　722　mg　塩分　：　1.4　g

6 月　6　日　　金 曜日

- ご飯
- 牛肉卵とじ
- じゃが芋炊き合わせ
- きのこサラダ
- 味噌汁
- バナナ

エネルギー：　527　kcal　たんぱく質：23.6 g
カリウム　：　764　mg　塩分　：　2.3　g

6 月　7　日　　土 曜日

- ご飯
- 鯖の煮付け
- 野菜炒め
- わかめの酢の物
- 味噌汁
- ヨーグルト

エネルギー：　612　kcal　たんぱく質：23.4 g
カリウム　：　752　mg　塩分　：　2.8　g

6 月　9　日　　月 曜日

- ご飯
- シルバーホワイトソースがけ
- キャベツの卵とじ
- 豆サラダ
- きのこスープ
- ヨーグルト

エネルギー：　548　kcal　たんぱく質：25.2 g
カリウム　：　843　mg　塩分　：　1.5　g

6 月　10　日　　火 曜日

- ご飯
- 牛すき焼き煮
- 合い混ぜ
- 味噌汁
- ヨーグルト

エネルギー：　524　kcal　たんぱく質：23.7 g
カリウム　：　847　mg　塩分　：　3.5　g

6 月　11　日　　水 曜日

- ご飯
- あじのフライ
- じゃが芋炊き合わせ
- 冷奴
- 豚汁
- ヨーグルト

エネルギー：　634　kcal　たんぱく質：35.5 g
カリウム　：　1063　mg　塩分　：　2　g

6 月　12　日　　木 曜日

- ご飯
- チキングラタン
- 長芋の白煮
- 人参の酢味噌和え
- 吸物
- バナナ

エネルギー：　532　kcal　たんぱく質：25.4 g
カリウム　：　866　mg　塩分　：　1.9　g

6 月　13　日　　金 曜日

- ご飯　　・ 太刀魚の甘酢あんかけ
- キャベツ炒め
- 海草サラダ
- 冷し茶碗蒸し　　・ ヨーグルト

エネルギー：　554　kcal　たんぱく質：　17.9　g
カリウム　：　622　mg　塩分　：　2　g

6 月　14　日　　土 曜日

- ご飯　　・ トンカツ
- 切干大根の五目煮
- 玉ねぎのオカカ和え
- トマトスープ　　・ ヨーグルト

エネルギー：　668　kcal　たんぱく質：　24.4　g
カリウム　：　756　mg　塩分　：　2.5　g

6 月　16　日　　月 曜日

- ご飯　　・ ビーフカレー
- ポテトサラダ
- 金時豆
- ゼリー　　・

エネルギー：　669　kcal　たんぱく質：　17.4　g
カリウム　：　797　mg　塩分　：　2.8　g

6 月　17　日　　火 曜日

- ご飯　　・ エビのチリソース
- しいたけ炊き合わせ
- オニオンサラダ
- 吸物　　・ ゼリー

エネルギー：　462　kcal　たんぱく質：　17.6　g
カリウム　：　728　mg　塩分　：　2.9　g

6 月　18　日　　水 曜日

- ご飯　　・ 鶏の柚子こしょう風味
- じゃが芋の重ね煮
- 卵豆腐
- 吸物　　・ ヨーグルト

エネルギー：　535　kcal　たんぱく質：　25.2　g
カリウム　：　742　mg　塩分　：　2.2　g

6 月　19　日　　木 曜日

- ご飯
- さわら西京焼き
- グリンピースの卵とじ
- わかめの酢の物
- ビシソワーズ
- バナナ

エネルギー：　561　kcal　たんぱく質：26.3 g
カリウム　：　889　mg　塩分　：　2.3　g

6 月　20　日　　金 曜日

- ご飯
- 牛肉野菜炒め
- 南瓜炊き合わせ
- 青菜のおひたし
- 味噌汁
- ヨーグルト

エネルギー：　466　kcal　たんぱく質：20.4 g
カリウム　：　920　mg　塩分　：　2.3　g

6 月　21　日　　土 曜日

- ご飯
- 鮭のムニエル
- あらめの煮物
- 春雨サラダ
- 吸物
- ヨーグルト

エネルギー：　554　kcal　たんぱく質：21.4 g
カリウム　：　732　mg　塩分　：　1.9　g

6 月　23　日　　月 曜日

- ご飯
- 鯖の塩焼き
- ナーボー茄子
- さつま芋サラダ
- 中華スープ
- ヨーグルト

エネルギー：　564　kcal　たんぱく質：21.6 g
カリウム　：　643　mg　塩分　：　2　g

6 月　24　日　　火 曜日

- ご飯
- 鶏の味噌焼き
- 野菜炒めカレー味
- 長芋の白煮
- 吸物
- ヨーグルト

エネルギー：　537　kcal　たんぱく質：22.4 g
カリウム　：　845　mg　塩分　：　2.5　g

6 月　25　日　　水 曜日

- ご飯　　・ 八宝菜
- 高野豆腐炊き合わせ
- 焼き茄子
- 味噌汁　　・ バナナ

エネルギー：　496　kcal　たんぱく質：22.4 g
カリウム　：　744　mg　塩分　　：　3.3　g

6 月　26　日　　木 曜日

- ご飯　　・ 和風ハンバーグ
- ほうれん草の卵とじ
- 胡麻和え
- 味噌汁　　・ バナナ

エネルギー：　531　kcal　たんぱく質：23.5 g
カリウム　：　475　mg　塩分　　：　2.2　g

6 月　27　日　　金 曜日

- ご飯　　・ さんまの塩焼き
- なす炊き合わせ
- いんげん胡麻和え
- わかめスープ　　・ ヨーグルト

エネルギー：　671　kcal　たんぱく質：29.3 g
カリウム　：　674　mg　塩分　　：　2.3　g

6 月　28　日　　土 曜日

- ご飯　　・ 鶏の柚子こしょう風味
- 野菜炒め
- きゅうりとわかめの酢の物
- 味噌汁　　・ ゼリー

エネルギー：　511　kcal　たんぱく質：23.8 g
カリウム　：　730　mg　塩分　　：　1.9　g

6 月　30　日　　月 曜日

- ご飯　　・ 鮭のタルタルソースかけ
- なすときのこの煮浸し
- キャベツ胡麻和え
- わかめスープ　　・ ヨーグルト

エネルギー：　516　kcal　たんぱく質：20.5 g
カリウム　：　592　mg　塩分　　：　2.4　g