<mark>6</mark>月 1 日 月曜日

・ごはん

さんまの塩焼き

• マーボー豆腐

• 中華サラダ

かき玉汁ョーグルト

エネルギー: 734 kcal たんぱく質: 31.5 g

カリウム : 706 mg 塩分 : 2.9 g



6月2日 火曜日

・ごはん

チキングラタン

大豆のトマト煮

ほうれん草ののり和え

・ゼリー 吸い物

エネルギー: 558 kcal たんぱく質: 27.9 g

カリウム : 1129 mg 塩分 : 1.9 g



6月3日 水曜日

散らし寿司

・里芋の炊き合わせ

金時豆

・味噌汁・バナナ

エネルギー: 545 kcal たんぱく質: 20.6 g カリウム : 827 mg 塩分 : 2.5 g



6月4日 木曜日

・ごはん ・ 松風焼き

• 筑前煮

オニオンサラダ

・ わかめスープ ・ ヨーグルト

エネルギー: 481 kcal たんぱく質: 21.3 g カリウム : 751 mg 塩分 : 1.8 g



6月5日 金曜日

・ 焼きうどん

• 高野豆腐の炊き合わせ

キュウリの酢の物

・ 吸い物 ・ ヨーグルト

エネルギー: 388 kcal たんぱく質: 19.8 g

カリウム : 599 mg 塩分 : 3 g



6月6日 土曜日

- ごはん牛肉卵とじ
- ピーマンともやしの炒め物
- きのこサラダ
- 味噌汁

エネルギー: 535 kcal たんぱく質: 24.4 g カリウム : 671 mg 塩分 : 2 g

6月8日 月曜日

- ごはんチキン南蛮
- 刻み昆布の煮物
- 豆サラダ
- ・味噌汁・ゼリー

エネルギー: 600 kcal たんぱく質: 25.9 g カリウム : 1083 mg 塩分 : 1.9 g



6月9日 火曜日

- ごはんキスの天ぷら
- キャベツの卵とじ
- ・ 胡麻和え
- きのこスープヨーグルト

エネルギー: 400 kcal たんぱく質: 19.9 g カリウム : 608 mg 塩分 : 1.9 g



6月 10 日 水曜日

- ごはん牛すき焼き煮
- キュウリの酢の物

吸い物ヨーグルト

エネルギー: 481 kcal たんぱく質: 22.8 g カリウム : 740 mg 塩分 : 3.2 g



- 6 月 11 日木曜日・ごはん・太刀魚の蒲焼風
- じゃが芋の炊き合わせ
- インゲンの胡麻和え
- ・ 豚汁 ・ ヨーグルト

エネルギー: 570 kcal たんぱく質: 22.6 g カリウム : 966 mg 塩分 : 2.4 g



6月12日 金曜日

・ごはん

照り焼きチキン

- 長芋の白煮
- ・ 人参の酢味噌和え

吸い物・ヨーグルト

エネルギー: 528 kcal たんぱく質: 22 g

カリウム : 869 mg 塩分 : 2.7 g



6月 13 日 土曜日

・ごはん

さわらの西京焼き

- 南瓜の煮物
- 焼きなす
- ・ 冷し茶碗蒸し ・ バナナ

エネルギー: 523 kcal たんぱく質: 27.7 g

カリウム : 1018 mg 塩分 : 2.2 g



6月 15 日 月曜日

ごはんタラの野菜あんかけ

やわらかがんもの炊き合わせ

春雨サラダ

・ヨーグルト • 味噌汁

エネルギー: 449 kcal たんぱく質: 20.8 g カリウム : 653 mg 塩分 : 2.7 g



6月 16 日 火曜日

・ごはん ・ ビーフカレー

- ・フレンチサラダ
- 金時豆

・ゼリー

エネルギー: 622 kcal たんぱく質: 15.9 g カリウム : 679 mg 塩分 : 2.8 g



6月 17 日 水曜日

ごはん太刀魚の蒲焼風

- ・里芋の炊き合わせ
- ・ 焼き茄子

コーンクリームスープ。バナナ

エネルギー: 566 kcal たんぱく質: 18.5 g カリウム : 588 mg 塩分 : 2.2 g



6月 18 日 木曜日

- ごはん鶏唐揚げ
- ・ 小松菜ときのこの煮浸し
- 卵豆腐

・味噌汁・ヨーグルト

エネルギー: 560 kcal たんぱく質: 25.7 g カリウム : 774 mg 塩分 : 2 g



6月 19 日 金曜日

- ごはんさわらのちゃんちゃん風
- グリーンピースの卵とじ
- わかめの酢の物
- ・ポテトとトマトのスープ・ヨーグルト

エネルギー: 518 kcal たんぱく質: 25.1 g カリウム : 767 mg 塩分 : 3 g



6月 20 日 土曜日

- ・ごはん ・ 鶏肉の和風野菜ソースか
- じゃが芋の炊き合わせ
- ・ 青菜のおひたし
- ・味噌汁りんご

エネルギー:539 kcalたんぱく質: 24.1 gカリウム:931 mg塩分:3 g



6月22日 月曜日

- ごはんハヤシライス
- さつま芋のレモン煮
- ・マカロニサラダ

• 杏仁豆腐

エネルギー: 670 kcal たんぱく質: 15.8 g カリウム : 684 mg 塩分 : 2.8 g



- ごはん鯖の塩焼き
- マーボー豆腐
- ・ 長芋の白煮
- ・春雨スープ・ヨーグルト

エネルギー: 577 kcal たんぱく質: 20.7 g カリウム : 797 mg 塩分 : 2.1 g



6月24日 水曜日

- ・ ごはん ・ 鶏の柚子こしょう風味
- ・南瓜の炊き合わせ
- ・オニオンサラダ
- ・味噌汁・バナナ

エネルギー: 513 kcal たんぱく質: 21.2 g

カリウム : 801 mg 塩分 : 2.1 g



6月 25 日 木曜日

- ・ 冷し中華 ・ 高野豆腐の炊き合わせ
- オクラの胡麻和え
- 金時豆

・ヨーグルト

エネルギー: 474 kcal たんぱく質: 22.7 g

カリウム : 864 mg 塩分 : 2 g



6月 26 日 金曜日

- ・ごはん ・ ハンバーグ
- キャベツの卵とじ
- 会い混ぜ

・ヨーグルト • 味噌汁

エネルギー: 594 kcal たんぱく質: 25.1 g カリウム : 823 mg 塩分 : 2.6 g



6月 27 日 土曜日

- ごはんさんまの煮付け
- ・ 里芋の炊き合わせ
- インゲンの胡麻和え

吸い物スイカ

エネルギー: 666 kcal たんぱく質: 27.7 g カリウム : 717 mg 塩分 : 2.3 g



- 6月 29 日月曜日・ごはん・たらの たらのムニエル
- じゃが芋の炊き合わせ
- 人参のサラダ
- ・ 吸い物 ・ ヨーグルト

エネルギー: 441 kcal たんぱく質: 17.1 g カリウム : 782 mg 塩分 : 2.2 g

6月 30 日 火曜日

・ 焼きそば

・ 高野豆の炊き合わせ

・トマトサラダ

• 杏仁豆腐

エネルギー: 428 kcal たんぱく質: 21.7 g

カリウム : 638 mg 塩分 : 4 g

