6月　1　日　　水曜日

- ごはん
- 太刀魚の蒲焼風
- なすの揚げ煮
- オクラ酢味噌和え
- 吸物
- ゼリー

エネルギー：　537　kcal　たんぱく質：　17.8　g
カリウム　：　735　mg　塩分　：　1.8　g

6月　2　日　　木曜日

- ごはん
- ビーフカレー
- 春雨サラダ
- 金時豆
-
- ゼリー

エネルギー：　651　kcal　たんぱく質：　16　g
カリウム　：　619　mg　塩分　：　2.8　g

6月　3　日　　金曜日

- ごはん
- 鯖の煮付け
- 玉ねぎとニラの卵とじ
- 人参のサラダ
- 味噌汁
- ゼリー

エネルギー：　585　kcal　たんぱく質：　21　g
カリウム　：　643　mg　塩分　：　2.3　g

6月　6　日　　月曜日

- ごはん
- 鶏の柚子こしょう風味
- やわらかがんもの炊き合わせ
- 会い混ぜ
- 味噌汁
- ヨーグルト

エネルギー：　572　kcal　たんぱく質：　24.9　g
カリウム　：　712　mg　塩分　：　2.5　g

6月　7　日　　火曜日

- 焼きそば
-
- 大豆五目煮
- 南瓜のサラダ
-
- 杏仁豆腐

エネルギー：　453　kcal　たんぱく質：　20.9　g
カリウム　：　875　mg　塩分　：　3.5　g

6 月　8　日　　水 曜日

- ごはん
- 牛肉卵とじ
- ひじきの煮物
- じゃが芋のカレードレッシング
- 味噌汁
- 杏仁豆腐

エネルギー：　535　kcal　たんぱく質：25.7 g
カリウム　：　809　mg　塩分　：　2.2　g

6 月　9　日　　木 曜日

- ごはん
- 黒メバルの煮付け
- 青梗菜の炒め物
- えのきのとろろあえ
- 豚汁
- ヨーグルト

エネルギー：　463　kcal　たんぱく質：23.4 g
カリウム　：　969　mg　塩分　：　2.2　g

6 月　10　日　　金 曜日

- ごはん
- 豚しゃぶ
- じゃが芋の煮ころがし
- ほうれん草のおひたし
- 味噌汁
- ヨーグルト

エネルギー：　600　kcal　たんぱく質：20.6 g
カリウム　：　1029　mg　塩分　：　2.1　g

6 月　13　日　　月 曜日

- ごはん
- かれいの煮付け
- 豚入り野菜炒め
- 焼き茄子のおろし和え
- 味噌汁
- ゼリー

エネルギー：　423　kcal　たんぱく質：22.5 g
カリウム　：　730　mg　塩分　：　2.5　g

6 月　14　日　　火 曜日

- ごはん
- 酢豚
- 冷奴
- 海草サラダ
- 味噌汁
- ヨーグルト

エネルギー：　562　kcal　たんぱく質：23.1 g
カリウム　：　754　mg　塩分　：　2.6　g

6 月　15　日　　水 曜日

- 冷やし中華　　・
- 高野豆の炊き合わせ
- 小松菜のマヨネーズ和え
- 　　・ ゼリー

エネルギー：　422　kcal　たんぱく質：　19　g
カリウム　：　664　mg　塩分　　：　1.7　g

6 月　16　日　　木 曜日

- ごはん　　・ ハンバーグ
- じゃが芋の煮ころがし
- めひびとキュウリの酢の物
- 吸い物　　・ ゼリー

エネルギー：　532　kcal　たんぱく質：　20.8　g
カリウム　：　949　mg　塩分　　：　2　g

6 月　17　日　　金 曜日

- 豆ごはん　　・ キスのフライ
- 切干大根の五目煮
- ほうれん草と竹輪の辛し和え
- ポテトとトマトのスープ　・ ヨーグルト

エネルギー：　506　kcal　たんぱく質：　23.7　g
カリウム　：　1011　mg　塩分　　：　2.3　g

6 月　20　日　　月 曜日

- ごはん　　・ 牛すき焼き煮
- きゅうりとワカメの酢の物
-
- 味噌汁　　・ ヨーグルト

エネルギー：　488　kcal　たんぱく質：　22.4　g
カリウム　：　707　mg　塩分　　：　3.2　g

6 月　21　日　　火 曜日

- ごはん　　・ 鯖の味噌煮
- じゃが芋の煮ころがし
- コールサラダ
- 吸物　　・ バナナ

エネルギー：　569　kcal　たんぱく質：　18.6　g
カリウム　：　847　mg　塩分　　：　2.1　g

6 月　22　日　　水 曜日

- ごはん
- 高野豆腐の卵とじ
- オクラおかか和え
- 味噌汁
- チキングラタン
- ゼリー

エネルギー：　570　kcal　たんぱく質：29.1 g
カリウム　：　700　mg　塩分　：　2.3　g

6 月　23　日　　木 曜日

- ごはん
- 南瓜の煮物
- スパゲティサラダ
- 野菜スープ
- 鮭のムニエル
- ヨーグルト

エネルギー：　589　kcal　たんぱく質：20.1 g
カリウム　：　809　mg　塩分　：　1.5　g

6 月　24　日　　金 曜日

- ごはん
- フレンチサラダ
- 金時豆
-
- ハヤシライス
- ゼリー

エネルギー：　598　kcal　たんぱく質：16.4 g
カリウム　：　678　mg　塩分　：　2.9　g

6 月　27　日　　月 曜日

- ごはん
- なすの炊き合わせ
- トマトサラダ
- 味噌汁
- 太刀魚の南蛮漬け
- ヨーグルト

エネルギー：　596　kcal　たんぱく質：20.7 g
カリウム　：　723　mg　塩分　：　1.8　g

6 月　28　日　　火 曜日

- ごはん
- 刻み昆布の煮物
- 卵豆腐
- 吸い物
- 豚肉の味噌炒め
- バナナ

エネルギー：　468　kcal　たんぱく質：22.4 g
カリウム　：　881　mg　塩分　：　2.6　g

6 月　29　日　　水 曜日 ・ ごはん　　・ 和風ミートボール ・ 長芋の白煮 ・ もやしのからし和え ・ ｺｰﾝｸﾘｰﾑｽｰﾌﾟ　　・ ゼリー エネルギー：　551　kcal　たんぱく質：24.5 g カリウム　：　765　mg　塩分　　：　2.6　g	
6 月　30　日　　木 曜日 ・ ごはん　　・ 鯖の塩焼き ・ スパケチャップ炒め ・ キャベツ胡麻和え ・ 味噌汁　　・ ゼリー エネルギー：　554　kcal　たんぱく質：　20　g カリウム　：　656　mg　塩分　　：　2.6　g	