6 月　1　日　　木 曜日

- てこね寿司
- ぎせい豆腐
- 長芋の白煮
- 人参の味噌和え
- 吸物
- イチゴ

エネルギー:　512　kcal　たんぱく質:　29.4　g
カリウム　:　1046　mg　塩分　:　3.7　g

6 月　2　日　　金 曜日

- ごはん
- ビーフカレー
- フレンチサラダ
- 厚焼き玉子
- ゼリー

エネルギー:　615　kcal　たんぱく質:　16.5　g
カリウム　:　478　mg　塩分　:　3　g

6月　5　日　　月曜日

- 鮭ごはん　　・ コロッケ
- なすときのこの煮浸し
- 金時豆
- 味噌汁　　・ ヨーグルト

エネルギー：　683　kcal　たんぱく質：17.9 g
カリウム　：　883　mg　塩分　　：　2.1　g

6月　6　日　　火曜日

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

エネルギー：　575　kcal　たんぱく質：25.5 g
カリウム　：　708　mg　塩分　　：　2.6　g

6月　7　日　　水曜日

- 焼きそば
- 大豆五目煮
- 南瓜のサラダ
- 人参のポタージュ・ りんご

エネルギー：　644　kcal　たんぱく質：29.9 g
カリウム　：　1357　mg　塩分　　：　5.1　g

6月　8　日　　木曜日

- 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
- 吸物　　・ ヨーグルト

エネルギー：　512　kcal　たんぱく質：24.6 g
カリウム　：　835　mg　塩分　　：　2.1　g

6月　9　日　　金曜日

- ごはん　　・ 黒メバルの煮付け
- 小松菜ときのこの煮浸し
- 人参のサラダ
- 茶碗蒸し　　・ ヨーグルト

エネルギー：　489　kcal　たんぱく質：26.8 g
カリウム　：　921　mg　塩分　　：　2.5　g

6 月　12　日　　月 曜日

- ごはん
- 照り焼きチキン
- じゃが芋のクリーム和え
- 中華サラダ
- 吸物
- バナナ

エネルギー：　577　kcal　たんぱく質：22.6 g
カリウム　：　804　mg　塩分　：　2.8　g

6 月　13　日　　火 曜日

- ごはん
- かれいの煮付け
- 豚肉野菜炒め
- 焼き茄子のおろし和え
- 味噌汁
- バナナ

エネルギー：　424　kcal　たんぱく質：22.3 g
カリウム　：　741　mg　塩分　：　2.3　g

6 月　14　日　　水 曜日

- ごはん
- 酢豚
- 里芋炊き合わせ
- オクラのごまマヨネーズ
- 吸物
- バナナ

エネルギー：　567　kcal　たんぱく質：19.9 g
カリウム　：　897　mg　塩分　：　2.9　g

6 月　15　日　　木 曜日

- 冷し中華
- 高野豆炊き合わせ
- 杏仁豆腐
-

エネルギー：　419　kcal　たんぱく質：19.9 g
カリウム　：　508　mg　塩分　：　1.5　g

6 月　16　日　　金 曜日

- ごはん
- ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ
- 刻み昆布の煮物
- オクラポン酢和え
- かき玉汁
- ヨーグルト

エネルギー：　557　kcal　たんぱく質：　22　g
カリウム　：　1039　mg　塩分　：　2.5　g

6 月　19　日　　月 曜日

- ごはん
- 鯖の味噌煮
- 厚揚げとねぎのしょうゆ炒め
- 卵豆腐
- 吸物
- バナナ

エネルギー：　616　kcal　たんぱく質：24.2 g
カリウム　：　727　mg　塩分　：　1.9　g

6 月　20　日　　火 曜日

- ごはん
- 牛すき焼き煮
- きゅうりとワカメ酢の物
- 味噌汁
- リンゴ

エネルギー：　483　kcal　たんぱく質：21.9 g
カリウム　：　746　mg　塩分　：　3.2　g

6 月　21　日　　水 曜日

- ごはん
- さわら西京焼き
- きんぴら
- コールサラダ
- 茶碗蒸し
- ヨーグルト

エネルギー：　549　kcal　たんぱく質：27.6 g
カリウム　：　951　mg　塩分　：　2.4　g

6 月　22　日　　木 曜日

- ごはん
- チキングラタン
- キャベツの卵とじ
- オクラのオカカ和え
- 味噌汁
- ヨーグルト

エネルギー：　541　kcal　たんぱく質：28.5 g
カリウム　：　829　mg　塩分　：　2.1　g

6 月　23　日　　金 曜日

- ごはん
- 鮭の照り焼き
- 大豆五目煮
- スパゲティサラダ
- 味噌汁
- ヨーグルト

エネルギー：　556　kcal　たんぱく質：23.7 g
カリウム　：　808　mg　塩分　：　2.1　g

6 月　26　日　　月 曜日

- ごはん
- 大豆のトマト煮
- ポテトサラダ
- コーンクリームスープ
- 鶏唐揚げ
- ゼリー

エネルギー：　654　kcal　たんぱく質：29.9 g
カリウム　：　970　mg　塩分　：1.9 g

6 月　27　日　　火 曜日

- ごはん
- なす炊き合わせ
- トマトサラダ
- 味噌汁
- 太刀魚の南蛮漬け
- バナナ

エネルギー：　599　kcal　たんぱく質：20.9 g
カリウム　：　723　mg　塩分　：1.8 g

6 月　28　日　　水 曜日

- ごはん
- 刻み昆布の煮物
- 卵豆腐
- 吸物
- 豚肉の味噌傷め
- ゼリー

エネルギー：　470　kcal　たんぱく質：22.5 g
カリウム　：　891　mg　塩分　：2.6 g

6 月　29　日　　木 曜日

- ごはん
- 長芋の白煮
- あらめの酢味噌和え
- 吸物
- 親子煮
- ヨーグルト

エネルギー：　495　kcal　たんぱく質：20.2 g
カリウム　：　958　mg　塩分　：2.6 g

6 月　30　日　　金 曜日

- しそ昆布の混ぜごはん
- 厚揚げ炊き合わせ
- キャベツ胡麻和え
- 味噌汁
- 鯖の塩焼き
- ヨーグルト

エネルギー：　530　kcal　たんぱく質：20.3 g
カリウム　：　751　mg　塩分　：3 g