6月　1　日　　金曜日

・赤米ごはん　　・太刀魚の蒲焼風
・里芋そぼろ煮
・オクラポン酢和え
・味噌汁　　・フルーツ

エネルギー：　547　kcal　たんぱく質：21.2 g
カリウム　：　850　mg　塩分　　：2.1 g

6月　4　日　　月曜日

- ごはん
- ロールキャベツ風
- ピーマン・もやし炒め
- ブロッコリーのサラダ
- ビシソワーズ
- ヨーグルト

エネルギー：　582　kcal　たんぱく質：19.6 g
カリウム　：　902　mg　塩分　：1.5 g

6月　5　日　　火曜日

- 鮭ごはん
- コロッケ
- なすときのこの煮浸し
- 金時豆
- 味噌汁
- ゼリー

エネルギー：　594　kcal　たんぱく質：19 g
カリウム　：　953　mg　塩分　：2.2 g

6月　6　日　　水曜日

- 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：　587　kcal　たんぱく質：25.6 g
カリウム　：　794　mg　塩分　：2.6 g

6月　7　日　　木曜日

- 焼きそば
- 大豆五目煮
- 南瓜のサラダ
- コーンクリームスープ
- バナナ

エネルギー：　564　kcal　たんぱく質：27.3 g
カリウム　：　1024　mg　塩分　：4.9 g

6月　8　日　　金曜日

- 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
- ゼリー

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　11　日　　月 曜日

- ごはん
- トロホッケのカレームニエ
- スパケチャップ炒め
- オニオンサラダ
- 野菜のポタージュ
- バナナ

エネルギー：　552　kcal　たんぱく質：22.1 g
カリウム　：　895　mg　塩分　：　2.2　g

6 月　12　日　　火 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
- ヨーグルト

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　　水 曜日

- ごはん
- たらのかす漬け
- 豚入り野菜炒め
- 焼き茄子のおろし和え
- 吸物
- ヨーグルト

エネルギー：　428　kcal　たんぱく質：22.7 g
カリウム　：　700　mg　塩分　：　1.8　g

6 月　14　日　　木 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
- ゼリー

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　　金 曜日

- 冷し中華
- 高野豆腐
- さつま芋の甘煮
- 杏仁豆腐
- 牛乳寒天

エネルギー：　488　kcal　たんぱく質：20.7 g
カリウム　：　683　mg　塩分　：　1.6　g

6 月　18　日　　月 曜日

- ごはん
- 豚肉のやわらか煮
- きんぴら
- 豆サラダ
- 味噌汁
- 牛乳寒天

エネルギー：　608　kcal　たんぱく質：27.1 g
カリウム　：　1034　mg　塩分　：　2.3　g

6 月　19　日　　火 曜日

- ごはん
- 黒メバルの煮付け
- 厚揚げとねぎのしょうゆ炒め
- 卵豆腐
- 豚汁
- バナナ

エネルギー：　517　kcal　たんぱく質：27.8 g
カリウム　：　787　mg　塩分　：　2.4　g

6 月　20　日　　水 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：　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　　木 曜日

- ごはん
- さわら西京焼き
- じゃが芋卵とじ
- コールサラダ
- 茶碗蒸し
- ヨーグルト

エネルギー：　566　kcal　たんぱく質：　31　g
カリウム　：　892　mg　塩分　：　2.2　g

6 月　22　日　　金 曜日

- ごはん
- チキングラタン
- あらめの煮物
- オクラおかか和え
- 味噌汁
- バナナ

エネルギー：　506　kcal　たんぱく質：26.7 g
カリウム　：　857　mg　塩分　：　2.3　g

6 月　25　日　　月 曜日

- ごはん
- 鯖の味噌煮しらが葱がけ
- 野菜炒め
- 冷奴
- 吸物
- ゼリー

エネルギー：　572　kcal　たんぱく質：22.7 g
カリウム　：　621　mg　塩分　：　1.8　g

6 月　26　日　　火 曜日

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

エネルギー：　640　kcal　たんぱく質：29.2 g
カリウム　：　922　mg　塩分　：　1.9　g

6 月　27　日　　水 曜日

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

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　　木 曜日

- ごはん
- 豚肉の味噌炒め
- 里芋炊き合わせ
- 卵豆腐
- 吸物
- ヨーグルト

エネルギー：　475　kcal　たんぱく質：22.6 g
カリウム　：　737　mg　塩分　：　2.4　g

6 月　29　日　　金 曜日

- ごはん
- 親子煮
- 長芋の白煮
- あらめの酢味噌和え
- 吸物
- ゼリー

エネルギー：　496　kcal　たんぱく質：　21　g
カリウム　：　901　mg　塩分　：　2.6　g