



# メ

# ニ

# ユ

# ー

# 表



			6月 1日(木曜日)	6月 2日(金曜日)	6月 3日(土曜日)
			ご飯 厚揚げとピーマンの酢豚風 冬瓜の煮物 マカロニサラダ 中華スープ 568kcal	カレーライス オムレツ コールスローサラダ 漬物 545kcal	ゆかりご飯 にゅうめん 野菜かき揚げ 青菜のお浸し  460kcal
			抹茶ようかん 108kcal	もものタルト 109kcal	ミニたい焼き 82kcal
6月 5日(月曜日)	6月 6日(火曜日)	6月 7日(水曜日)	6月 8日(木曜日)	6月 9日(金曜日)	6月 10日(土曜日)
ご飯 白身フライ 高野豆腐の煮物 吸物 フルーツ  480kcal	ご飯 ミートボールの中華スープ煮 ビーフン炒め ナムル 527kcal	もぶり飯(広島県) 炊き合わせ 白菜のゆかり和え 味噌汁 400kcal	ご飯 鶏肉のタルタル焼き れんこんの煮物 春雨の酢の物 味噌汁  504kcal	ご飯 ブリの蒲焼き ピーマンの炒め物 ほうれん草のサラダ 味噌汁 545kcal	散らし寿司 冬瓜の煮物 白菜の和え物 吸物 甘酢生姜 365kcal
アイスクリーム 89kcal	バームクーヘン 103kcal	黒糖まんじゅう 115kcal	バニラムース 66kcal	ととやき(チョコ) 60kcal	イチゴゼリー 52kcal



# メニュー表



6月12日(月曜日)	6月13日(火曜日)	6月14日(水曜日)	6月15日(木曜日)	6月16日(金曜日)	6月17日(土曜日)
ご飯 すき焼き風煮 チンゲン菜の煮浸し 大根の和え物 吸物 432kcal	チャプチェ丼の梅風味 小松菜の煮浸し インゲンのおかか和え 吸物 400kcal	ご飯 コロッケ2種 竹輪と茄子の煮物 味噌汁 フルーツ  526kcal	ご飯 プリの山椒焼き 枝豆と白菜の玉子とじ ブロッコリーの和風サラダ 吸物 498kcal	ご飯 照り焼きハンバーグ ジャーマンポテト スパゲティサラダ おぼろ汁 549kcal	ご飯 豆腐の野菜あんかけ ひじきの炒め煮 チンゲン菜の和え物 味噌汁 423kcal
抹茶饅頭 100kcal	かぼちゃマフィン 74kcal	りんごのタルト 106kcal	薄皮まんじゅう 86kcal	マンゴープリン 43kcal	ようかん(小豆) 107kcal
6月19日(月曜日)	6月20日(火曜日)	6月21日(水曜日)	6月22日(木曜日)	6月23日(金曜日)	6月24日(土曜日)
カレーライス オムレツ サラダ 漬物  558kcal	ご飯 赤魚のさっぱり蒸し 冬瓜のあんかけ インゲンの和え物 味噌汁 374kcal	ご飯 豚肉のにんにく醤油炒め 五目豆 白菜のサラダ 味噌汁 583kcal	豆ご飯 豆腐のそぼろあん 竹輪の磯部揚げ キャベツの和え物 味噌汁 513kcal	ご飯 豚肉の柳川風 ビーフン炒め チンゲン菜の中華和え 味噌汁 596kcal	ご飯 サワラの塩焼き 野菜焼 青菜の和え物 味噌汁  442kcal
どら焼き(あん) 114kcal	クリームコンフェ 82kcal	もみじ饅頭 104kcal	紅茶ムース 66kcal	プチクレープ 58kcal	焼きプリンタルト 122kcal
6月26日(月曜日)	6月27日(火曜日)	6月28日(水曜日)	6月29日(木曜日)	6月30日(金曜日)	
ご飯 鶏のマヨネーズ焼き ピーマンの炒め物 大根の和え物 味噌汁 465kcal	散らし寿司 ひじきの煮物 チンゲン菜の胡麻和え 味噌汁 甘酢生姜  378kcal	ご飯 白身魚のムニエル さつま芋の揚げ煮 春雨の酢の物 吸物 587kcal	ご飯 チキンソテー葱だれかけ 南瓜の甘煮 切干大根の香味和え 味噌汁 466kcal	ゆかりご飯 麻婆焼きそば(宮城県) 白身フライ キャベツの和え物 ワカメスープ 564kcal	
チョコバームクーヘン 105kcal	カスタードワッフル 89kcal	メロンムース 69kcal	豆乳饅頭 96kcal	プリン 79kcal	