

# メニュー表

					6月 1日(土曜日)	
						ご飯 ハンバーグ和風あんかけ 高野の煮物 カリフラワーの和え物 味噌汁  466kcal
				黒糖まんじゅう  115kcal		
6月 3日(月曜日)	6月 4日(火曜日)	6月 5日(水曜日)	6月 6日(木曜日)	6月 7日(金曜日)	6月 8日(土曜日)	
カレーライス 玉子ロール ほうれん草の和え物 漬物   510kcal	豆ご飯 豆腐の野菜あんかけ ビーフン炒め チンゲン菜の和え物 味噌汁	ご飯 天ぷら盛り合わせ 冬瓜の煮物 味噌汁 フルーツ   496kcal	ご飯 サワラの塩焼き ごぼうの金平風 白菜の和え物 味噌汁	菜飯 わかめそば カリフラワーのケチャップ炒め インゲンのピーナッツ和え	キンパ風丼(韓国) にんにくの芽塩ダレ炒め れんこんの土佐和え 中華スープ   547kcal	
ミニたい焼き  82kcal	抹茶どら焼き  118kcal	プリン  73kcal	パームクーヘン  103kcal	カスタードワッフル  90kcal	きなこパンケーキ  55kcal	

# メニュー表

6月10日(月曜日)	6月11日(火曜日)	6月12日(水曜日)	6月13日(木曜日)	6月14日(金曜日)	6月15日(土曜日)
ご飯 白身魚のさっぱり蒸し 冬瓜のあんかけ 白菜の和え物 味噌汁  396kcal	ご飯 照り焼きハンバーグ インゲン炒め 青菜のドレッシング和え おぼろ汁 446kcal	散らし寿司 れんこん煮 チンゲン菜のわさび和え 吸物 甘酢生姜 383kcal	ご飯 鶏肉の治部煮 もやしのおかか炒め 小松菜の和え物 吸物 459kcal	三色丼 馬鈴薯の煮物 マカロニサラダ 味噌汁  499kcal	ご飯 白身フライ 竹輪と茄子の煮物 吸物 フルーツ 482kcal
ようかん(小豆) 107kcal	ドームケーキ(チョコ) 110kcal	バナナケーキ 83kcal	抹茶饅頭 100kcal	りんごゼリー 49kcal	もみじ饅頭 104kcal
6月17日(月曜日)	6月18日(火曜日)	6月19日(水曜日)	6月20日(木曜日)	6月21日(金曜日)	6月22日(土曜日)
ご飯 メンチカツ 白菜の煮びたし 味噌汁 フルーツ 545kcal	ハヤシライス オムレツ サラダ 漬物  512kcal	ご飯 ミートボールの中華スープ煮 ピーマンの炒め物 ワカメの酢の物 512kcal	ご飯 ブリの蒲焼き 茄子の煮物 れんこんの土佐和え 味噌汁 531kcal	ご飯 豚肉の柚子こしょう炒め 小松菜の煮浸し 大根のサラダ 味噌汁  547kcal	ゆかりご飯 にゅうめん 南瓜の甘煮 チンゲン菜の香味和え 447kcal
マンゴープリン 37kcal	どら焼き(あん) 114kcal	抹茶ようかん 108kcal	いちごムース 65kcal	薄皮まんじゅう 86kcal	紅茶ムース 66kcal
6月24日(月曜日)	6月25日(火曜日)	6月26日(水曜日)	6月27日(木曜日)	6月28日(金曜日)	6月29日(土曜日)
ご飯 煮込みハンバーグ ジャーマンポテト マカロニサラダ 味噌汁 550kcal	ご飯 親子煮 五目豆 チンゲン菜の中華和え 味噌汁 518kcal	オムカレー(北海道) サラダ スープ フルーツ  467kcal	ご飯 コロッケ2種 煮奴 カリフラワーサラダ 味噌汁 527kcal	ご飯 赤魚のムニエル さつま芋の揚げ煮 もやしの和え物 吸物 511kcal	散らし寿司 南瓜の煮物 ひじきサラダ 味噌汁 甘酢生姜  407kcal
オレンジゼリー 48kcal	抹茶パンケーキ 56kcal	チョコバームクーヘン 105kcal	プチクレープ 58kcal	メロンムース 69kcal	豆乳饅頭 96kcal