



# メニユー表



6月 1日(金曜日)	6月 2日(土曜日)
ご飯 照り焼きハンバーグ ほうれん草の胡麻和え ピーマンソテー 吸物  473kcal	ご飯 八宝菜 千草焼 小松菜の煮浸し スープ  546kcal
マンゴープリン  43kcal	コンフェ  82kcal

6月 4日(月曜日)	6月 5日(火曜日)	6月 6日(水曜日)	6月 7日(木曜日)	6月 8日(金曜日)	6月 9日(土曜日)
ご飯 タラのムニエルぽん酢かけ 高野豆腐の煮物 青梗菜のピーナツ和え 味噌汁  477kcal	ご飯 肉巻きインゲンの パン粉焼き 梅肉和え 茄子の煮物 味噌汁  566kcal	ゆかりご飯 台湾麺線 (台湾) 春巻き 胡瓜の和え物  580kcal	ご飯 豚肉の柚子胡椒炒め 冬瓜の煮物 青菜のおひたし かきたま汁  605kcal	散らし寿司 南瓜の煮物 小松菜の辛子和え 赤だし 甘酢生姜  463kcal	ご飯 ホキの西京焼き 玉子とじ カリフラワーの和え物 吸物  473kcal
ミニおはぎ  95kcal	メロン蒸しケーキ  82kcal	パンプキンマフィン  74kcal	アイスクリーム(チョコ)  89kcal	カスタードワッフル  89kcal	薄皮饅頭  86kcal



# メニュー表



6月11日(月曜日)	6月12日(火曜日)	6月13日(水曜日)	6月14日(木曜日)	6月15日(金曜日)	6月16日(土曜日)
若布ご飯 冷やし中華 シューマイ ほうれん草の和え物 492kcal	ご飯 鯖の煮付け がんもの煮物 小松菜のお浸し 味噌汁 552kcal	ご飯 豚肉の生姜炒め 大根の酢の物 里芋の煮物 味噌汁 680kcal	そばろ井 さつま芋の煮物 白菜のわさび和え 味噌汁 595kcal	ご飯 アジのムニエル カレーソース チンゲン菜の煮浸し 味噌汁 フルーツ 505kcal	ご飯 ハンバーグ和風あんかけ 青菜の菜種和え ジャーマンポテト 吸物 494kcal
スイートポテト 67kcal	ととやき 60kcal	焼きプリンタルト 122kcal	水ようかん(抹茶) 65kcal	酒饅頭 77kcal	コーヒーゼリー 101kcal
6月18日(月曜日)	6月19日(火曜日)	6月20日(水曜日)	6月21日(木曜日)	6月22日(金曜日)	6月23日(土曜日)
ハヤシライス サラダ 白身フライ 漬物 639kcal	ご飯 豚肉のオイスター炒め 大根のゆずあんかけ ブロッコリーサラダ 中華スープ 616kcal	ご飯 すき焼き風煮 春雨サラダ 温泉玉子 おぼろ汁 601kcal	ご飯 さわらの煮付け 南瓜の煮物 青菜の和え物 味噌汁 524kcal	ご飯 鶏のからあげ 玉子豆腐 インゲンのゆかり和え 味噌汁 663kcal	豆ご飯 ぶっかけ茶そば 白菜の柚子和え かき揚げ 449kcal
バナナケーキ 125kcal	プリン 79kcal	黒糖饅頭 104kcal	マドレーヌ 149kcal	りんごのタルト 106kcal	ごまプリン 72kcal
6月25日(月曜日)	6月26日(火曜日)	6月27日(水曜日)	6月28日(木曜日)	6月29日(金曜日)	6月30日(土曜日)
ご飯 チキンソテー 野菜サラダ ひじきの炒め煮 スープ 590kcal	梅しそ風味ちらし寿司 炊き合わせ 白菜と水菜の和え物 吸物 甘酢生姜 435kcal	ご飯 アジの蒲焼 さつま芋の揚げ煮 チンゲン菜の胡麻和え 味噌汁 589kcal	オムカレー(北海道) もやしサラダ スープ フルーツ 漬物 570kcal	ご飯 豆腐のそばろあん じゃがいも海苔巻き 天ぷら ブロッコリーのピーナッツ和え おぼろ汁 602kcal	ご飯 豚肉の甘辛炒め 冬瓜の煮物 インゲンのお浸し 味噌汁 627kcal
抹茶ワッフル 80kcal	青りんごゼリー 44kcal	フルーツ杏仁 45kcal	豆乳饅頭 96kcal	ミニたい焼き(カスタード) 93kcal	和のパンケーキ(きなこ) 55kcal