



# メニュー表



	6月 1日(火曜日)	6月 2日(水曜日)	6月 3日(木曜日)	6月 4日(金曜日)	6月 5日(土曜日)
	ご飯 タラのパン粉焼き がんもの煮物 白菜の和え物 味噌汁  518kcal	ご飯 鶏肉の利休焼き れんこん煮 梅肉和え 味噌汁   547kcal	ご飯 豚肉のオイスターソース炒め 五目豆 もやしとワカメの和え物 赤だし  623kcal	ご飯 ミートボールの和風クリームシチュー 高野豆腐の煮物 チンゲン菜の和え物  603kcal	ゆかりご飯 にゅうめん 白身フライ 青菜のお浸し   513kcal
	イチゴムース  65kcal	ミニたい焼き  93kcal	クリームコンフェ  82kcal	黒糖まんじゅう  115kcal	抹茶どら焼き  118kcal
6月 7日(月曜日)	6月 8日(火曜日)	6月 9日(水曜日)	6月10日(木曜日)	6月11日(金曜日)	6月12日(土曜日)
ご飯 すき焼き風煮 冬瓜の味噌かけ ブロッコリーサラダ 吸物  517kcal	ご飯 豚肉の生姜炒め 茄子の煮物 大根の酢の物 味噌汁   606kcal	ご飯 アジの蒲焼き 千草焼き 青菜の土佐和え 味噌汁  479kcal	中津からあげ丼(大分県) 大根の煮物 春雨サラダ 味噌汁   689kcal	散らし寿司 さつま芋の煮物 キャベツの和え物 吸物 甘酢生姜  485kcal	ご飯 サバの煮付け チンゲン菜の煮浸し 白菜のわさび和え 味噌汁  478kcal
ととやき(チョコ)  60kcal	プチクレープ  58kcal	焼きプリンタルト  122kcal	もみじ饅頭  104kcal	オレンジゼリー  49kcal	マンゴープリン  43kcal



# メニュー表



6月14日(月曜日)	6月15日(火曜日)	6月16日(水曜日)	6月17日(木曜日)	6月18日(金曜日)	6月19日(土曜日)
ご飯 タラの山椒焼き 馬鈴薯の煮物 インゲンの和え物 吸物  415kcal	ご飯 厚揚げとピーマンの酢豚風 竹輪と茄子の煮物 ナムル 味噌汁  571kcal	ご飯 豚肉の柚子こしょう炒め 大根のあんかけ ブロッコリーの和風サラダ 中華スープ  569kcal	ご飯 アジの玉葱煮 お酢の香り 枝豆と白菜の玉子とじ チンゲン菜の和え物 味噌汁  480kcal	カレーライス オムレツ サラダ 漬物  599kcal	ご飯 照り焼きハンバーグ ジャーマンポテト マカロニ胡麻サラダ おぼろ汁  565kcal
抹茶パンケーキ  56kcal	パナナ蒸しケーキ  82kcal	どら焼き(カスタード)  110kcal	パニラムース  66kcal	薄皮まんじゅう  86kcal	イチゴゼリー  52kcal
6月21日(月曜日)	6月22日(火曜日)	6月23日(水曜日)	6月24日(木曜日)	6月25日(金曜日)	6月26日(土曜日)
ごぼとん井(長野県) 冬瓜の煮物 青菜の磯和え 吸物  628kcal	ご飯 チキンソテー/ぼん酢かけ ひじきの炒め煮 野菜サラダ 味噌汁  524kcal	散らし寿司 炊き合わせ 小松菜の胡麻和え すまし汁 甘酢生姜  418kcal	ご飯 豚じゃが ピーマンの炒め物 白菜の信田和え 赤だし  521kcal	ご飯 サワラの煮付け れんこんの金平 ブロッコリーのピーナッツ和え 味噌汁  491kcal	ご飯 鶏肉の柚子こしょう焼き 里芋の味噌かけ インゲンのお浸し 吸物  545kcal
カスタードワッフル  89kcal	紅茶ムース  66kcal	抹茶饅頭  100kcal	パナナケーキ  125kcal	プリン  79kcal	コーヒー蒸しケーキ  82kcal
6月28日(月曜日)	6月29日(火曜日)	6月30日(水曜日)			
ご飯 八宝菜 シューマイ チンゲン菜の中華和え スープ  556kcal	豆ご飯 豆腐のそぼろあん 野菜かき揚げ ほうれん草の和え物 吸物  525kcal	ご飯 豚肉のバター醤油炒め さつま芋の揚げ煮 ブロッコリーサラダ 味噌汁  707kcal			
アイスクリーム  89kcal	きなこパンケーキ  55kcal	りんごのタルト  106kcal			