

6月の献立（昼食）

瀬戸療護園

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1	2	3	4	5	6
	ごはん 西京焼き 水菜のごまあえ いちごババロア	ごはん 焼き肉風 バンサンスー 中華スープ	タンメン <small>こんにゃくとちりめんの煮物</small> オレンジ	ごはん トンカツ コンソメスープ ほうれん草のごま和え	ラーメン きのこのポン酢和え キーウイ	
	543 kcal	480 kcal	400 kcal	545 kcal	356 kcal	
7	8	9	10	11	12	13
	ごはん 鶏肉と厚揚げの炒め煮 豆苗のおかか和え バナナ	ごはん 鯖の生姜煮 味噌汁 冷やしとろろ	ハッピーランチ	ごはん 魚のホイル焼き もやしのスープ 小松菜のソテー	チャンポン まいたけの大根おろし和え メロン	ごはん 魚の三杯漬け かぼちゃの味噌汁 蓮根のきんぴら
	478 kcal	508 kcal		482 kcal	347 kcal	498 kcal
14	15	16	17	18	19	20
	ごはん きすと野菜の天ぷら 小松菜のお浸し ぶどうのヨーグルトかけ	ごはん 鶏のミニトマトソースかけ コーンスープ もやしのごま和え	冷麺 焼き餃子（2個） すもも	ごはん ハンバーグ コンソメスープ コールスローサラダ	焼きそば ほうれん草のちりめん和え バナナ	
	515 kcal	558 kcal	470 kcal	686 kcal	486 kcal	
21	22	23	24	25	26	27
	ごはん 魚の香草パン粉焼き ポテトサラダ オレンジ	ごはん 豚肉のポン酢おろし もずくの汁 きんぴらごぼう	冷やしうどん じゃこ煮 みつ豆	いくらと鮭のちらし寿司 含め煮 赤出汁	イタリアンスパゲッティ レタスのサラダ パイナップル 生	ごはん 魚の塩焼き 卵豆腐の冷やし汁 そら豆と椎茸の煮物
	565 kcal	429 kcal	347 kcal	472 kcal	450 kcal	530 kcal
28	29	30				30
	ごはん 蒸し鶏のごまだれ <small>なめこときゅうりのみぞれ合え</small> オレンジ	ごはん 魚の香味焼き とろろ芋の汁 きざみ昆布の煮物				
	437 kcal	551 kcal				