

月・火曜日 6月2・3日			水・木曜日 6月4・5日			金・土曜日 6月6・7日		
A	さわらの幽庵焼き	kcal 454	A	トマトとチキンのキーマカレー	kcal 481	A	鯖の塩焼き	kcal 521
	薩摩芋の甘煮	蛋白質 (g) 19.32		青菜とピーマンのカラフルサラダ	蛋白質 (g) 17.9		卵の花	蛋白質 (g) 20.25
	キャベツと青さのナムル	塩分 (g) 1.22		ツナマヨコーン	塩分 (g) 3.23		わかめと玉ねぎのツナサラダ	塩分 (g) 2.47
B	一口とんかつ	kcal 503	B	銀ひらすの酒粕焼き	kcal 636	B	メンチカツ	kcal 636
	マカロニのチーズクリーム	蛋白質 (g) 16.46		豆乳がんもの含め煮	蛋白質 (g) 16.15		マカロニのトマトソース炒め	蛋白質 (g) 16.15
	オクラと長芋の和え物	塩分 (g) 2.25		オクラとろろ	塩分 (g) 2.59		粒マスタード入りポテトサラダ	塩分 (g) 2.59
デザート: 1 レモンゼリー 2 オレンジ			デザート: 1 ブルーベリーゼリー 2 桃缶			デザート: 1 柚子ゼリー 2 洋梨缶		
おやつ: キャロットケーキ kcal 156			おやつ: 薩摩芋蒸しパン kcal 110			おやつ: 桃ゼリー kcal 43		
6月9・10日			6月11・12日			6月13・14日		
A	銀ひらすの西京焼き	kcal 448	A	豚しゃぶ	kcal 643	A	スクランブルオムライス	kcal 518
	キャベツのコンソメ煮	蛋白質 (g) 18.15		ちくわの磯辺揚げ	蛋白質 (g) 23.49		ひとくちコロッケ	蛋白質 (g) 12.59
	根菜サラダ	塩分 (g) 1.68		きゅうりのねぎ塩焼き	塩分 (g) 4.3		切り大根のハニーピクルス	塩分 (g) 2.66
B	豚肉の甘辛煮	kcal 689	B	ぶりの甘酢あんかけ	kcal 497	B	鰯の蒲焼き	kcal 394
	セロリと人参のゴマきんぴら	蛋白質 (g) 18.93		ビーフン	蛋白質 (g) 15.91		キャベツと薄揚げの煮びたし	蛋白質 (g) 18.43
	カリフラワーのマリネ	塩分 (g) 2.51		山芋とろろ	塩分 (g) 1.95		オクラと長芋の和え物	塩分 (g) 2.13
デザート: 1 ピーチゼリー 2 季節の果物			デザート: 1 マーメイドゼリー 2 アロエ缶			デザート: 1 あんずゼリー 2 黄桃缶		
おやつ: ロールケーキ kcal 93			おやつ: マンゴーゼリー kcal 37			おやつ: 抹茶蒸しパン kcal 90		
6月16・17日			6月18・19日			6月20・21日		
A	親子丼	kcal 447	A	だし香る和風とんてき丼	kcal 581	A	さわらの漬け焼き	kcal 499
	大根の洋風煮	蛋白質 (g) 14.81		豆乳がんもの含め煮	蛋白質 (g) 25.43		茄子の吉野煮	蛋白質 (g) 19.12
	キャベツとコーンのおひたし	塩分 (g) 2.68		もやしの酢の物	塩分 (g) 2.78		レンコンの梅おかかマヨサラダ	塩分 (g) 1.65
B	生姜香るタラの竜田揚げ	kcal 542	B	赤魚のトマトカレー煮	kcal 461	B	冷やしとろろそば	kcal 456
	豆の煮もの	蛋白質 (g) 23.74		薩摩芋の甘煮	蛋白質 (g) 17.33		とり天	蛋白質 (g) 20.8
	みかんなます	塩分 (g) 1.74		ごぼうサラダ	塩分 (g) 1.83		ほうれん草のおひたし	塩分 (g) 5.17
デザート: 1 メロンゼリー 2 ヨーグルト			デザート: 1 みかん缶 2 リンゴゼリー			デザート: 1 マンゴー缶 2 オレンジゼリー		
おやつ: きなこ黒蜜豆乳プリン kcal 62			おやつ: 胡麻マドレーヌ kcal 89			おやつ: 水ようかん kcal 61		
6月23・24日			6月25・26日			6月27・28日		
A	天然ぶりの照り焼き	kcal 508	A	鮭の塩焼き	kcal 457	A	鯖の味噌煮	kcal 553
	人参とわかめの土佐煮	蛋白質 (g) 20.4		レバーの生姜煮	蛋白質 (g) 26.88		焼売	蛋白質 (g) 25.11
	カニカマと玉ねぎのサラダ	塩分 (g) 1.65		ほうれん草のピーナツ和え	塩分 (g) 2.09		キャベツとコーンのおひたし	塩分 (g) 2.12
B	醤油ラーメン	kcal 495	B	コロッケ	kcal 520	B	マーボーナス丼	kcal 490
	薩摩芋のそぼろ煮	蛋白質 (g) 21.96		きんぴらごぼう	蛋白質 (g) 9.59		南瓜の含め煮	蛋白質 (g) 21.3
	人参と蒸し鶏の和え物	塩分 (g) 5.58		キャベツのマリネ	塩分 (g) 1.68		刻み大根の梅肉和え	塩分 (g) 2.4
デザート: 1 パイン缶 2 ミックスジュースゼリー			デザート: 1 バナナ 2 野菜ジュースゼリー			デザート: 1 リンゴ缶 2 グレープゼリー		
おやつ: コロッケ kcal 177			おやつ: きなこ黒蜜ゼリー kcal 44			おやつ: 人参蒸しパン kcal 108		
6月30日 7月1日			【出ていく水分も意識して】推奨されている水分量を摂っているつもりでも、出ていく水分があることを忘れていると、いつの間にか水分不足になっていた、ということもあり得ます。コーヒーや緑茶などは利尿作用があるので、水分補給のためには麦茶や水がおススメです。体を動かした時には汗から水分が失われますし、お酒を飲んだ時にはアルコールを分解するために水分が使われます。そのような時は、意識して多めに水分を摂りましょう。					
A	イワシの生姜煮	kcal 517						
	人参とわかめの土佐和え	蛋白質 (g) 26.15						
	おからとツナのサラダ	塩分 (g) 2.1						
B	鶏もものから揚げ	kcal 529						
	カリフラワーの豆乳クリーム和え	蛋白質 (g) 21.15						
	もやしの酢の物	塩分 (g) 2.03						
デザート: 1 フルーツカクテル缶 2 レモンゼリー								
おやつ: あんずゼリー kcal 48								