



献立表



	月	火	水	木	金	土	
	6月9日	6月10日	6月11日	6月12日	6月13日	6月14日	
昼	生姜御飯 すまし汁 白身魚フライ カブと梅の和え物 梅ゼリー	ごはん すまし汁 肉豆腐 畑菜とツナのドレ和え マンゴー缶 卵の花	ごはん すまし汁 カツオの照り焼き 大根サラダ りんご缶 ひじき入り蓮根金平	タン麺 しゅうまい オニオンサラダ みかん缶	ごはん すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き アスパラとコーンのソテー 白桃缶 マカロニサラダ	ごはん スープ 鶏肉のたらこマヨネーズ焼き 長芋サラダ パイ缶 茄子の煮浸し	
	エネルギー 570kcal 蛋白質 19.5g 脂質 15.8g 食塩 3.4g	エネルギー 528kcal 蛋白質 23.0g 脂質 10.5g 食塩 2.8g	エネルギー 526kcal 蛋白質 24.4g 脂質 8.0g 食塩 3.0g	エネルギー 495kcal 蛋白質 20.6g 脂質 11.2g 食塩 3.0g	エネルギー 531kcal 蛋白質 24.7g 脂質 9.6g 食塩 2.5g	エネルギー 528kcal 蛋白質 22.4g 脂質 10.9g 食塩 2.5g	
3時	羊羹しぐれ	レモンティーゼリー	黒糖饅頭	ドーナツ	ぽたぽた焼き	バニラババロア	
	エネルギー 88kcal 蛋白質 1.6g 脂質 2.1g 食塩 0.0g	エネルギー 78kcal 蛋白質 0.3g 脂質 1.4g 食塩 0.0g	エネルギー 114kcal 蛋白質 2.2g 脂質 0.3g 食塩 0.0g	エネルギー 118kcal 蛋白質 1.8g 脂質 4.0g 食塩 0.0g	エネルギー 65kcal 蛋白質 0.6g 脂質 1.5g 食塩 0.3g	エネルギー 90kcal 蛋白質 1.5g 脂質 3.3g 食塩 0.0g	
日計	エネルギー 658kcal 蛋白質 21.1g 脂質 17.9g 食塩 3.4g	エネルギー 606kcal 蛋白質 23.3g 脂質 11.9g 食塩 2.8g	エネルギー 640kcal 蛋白質 26.6g 脂質 8.3g 食塩 3.0g	エネルギー 613kcal 蛋白質 22.4g 脂質 15.2g 食塩 3.0g	エネルギー 596kcal 蛋白質 25.3g 脂質 11.1g 食塩 2.8g	エネルギー 618kcal 蛋白質 23.9g 脂質 14.2g 食塩 2.5g	

献立変更する場合があります。ご了承ください

〈めん禁〉

- ・ ごはん
- ・ すまし汁
- ・ しゅうまい
- ・ 肉野菜炒め
- ・ オニオンサラダ
- ・ みかん缶