



献立表



	月	火	水	木	金	土	
	6月16日	6月17日	6月18日	6月19日	6月20日	6月21日	
昼	ごはん 味噌汁 和風ハンバーグ ほうれん草中華風炒め フルーツヨーグルト 切干ゆず香り和え	ごはん すまし汁 ホキのニンニク味噌焼き かぶの煮物 洋梨缶 菜の花のおかか和え	ごはん 味噌汁 鶏肉のオニオンソースかけ アスパラサラダ パイン缶 さつま芋甘露煮	ごはん 味噌汁 鮭の塩麹焼き ズッキーニのトマト煮 りんご缶 スパゲティサラダ	ごはん 味噌汁 豆乳鍋風 ひじき煮 みかん缶 オクラの和え物	焼きうどん ぎょうざ 長芋のサラダ フルーツカクテル	
	エネルギー 591kcal 蛋白質 21.6g 脂質 15.9g 食塩 3.7g	エネルギー 474kcal 蛋白質 19.8g 脂質 6.6g 食塩 3.6g	エネルギー 530kcal 蛋白質 22.0g 脂質 7.8g 食塩 1.9g	エネルギー 562kcal 蛋白質 24.4g 脂質 12.8g 食塩 3.1g	エネルギー 508kcal 蛋白質 21.1g 脂質 9.1g 食塩 3.3g	エネルギー 500kcal 蛋白質 16.3g 脂質 10.5g 食塩 1.9g	
3時	クリームパン	カステラ	コーヒゼリー	ソフトサラダせんべい	キャラメルプリン	豆乳饅頭	
	エネルギー 82kcal 蛋白質 1.4g 脂質 3.0g 食塩 0.1g	エネルギー 78kcal 蛋白質 1.2g 脂質 2.7g 食塩 0.0g	エネルギー 57kcal 蛋白質 0.2g 脂質 1.4g 食塩 0.0g	エネルギー 70kcal 蛋白質 0.9g 脂質 2.6g 食塩 0.2g	エネルギー 69kcal 蛋白質 1.4g 脂質 2.9g 食塩 0.1g	エネルギー 72kcal 蛋白質 1.5g 脂質 0.2g 食塩 0.1g	
日計	エネルギー 673kcal 蛋白質 23.0g 脂質 18.9g 食塩 3.8g	エネルギー 552kcal 蛋白質 21.0g 脂質 9.3g 食塩 3.6g	エネルギー 587kcal 蛋白質 22.2g 脂質 9.2g 食塩 1.9g	エネルギー 632kcal 蛋白質 25.3g 脂質 15.4g 食塩 3.3g	エネルギー 577kcal 蛋白質 22.5g 脂質 12.0g 食塩 3.4g	エネルギー 572kcal 蛋白質 17.8g 脂質 10.7g 食塩 2.0g	

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
- ・ 肉野菜炒め
- ・ ぎょうざ
- ・ 長芋サラダ
- ・ フルーツカクテル