

献立表

	月	火	水	木	金	土	
	6月23日	6月24日	6月25日	6月26日	6月27日	6月28日	
昼	ごはん すまし汁 ホキのパン粉焼き 里芋の柚子みそ煮 黄桃缶 小松菜のお浸し	ごはん 中華スープ 酢鶏 冷奴 パイン缶 春雨の炒め物	ごはん 味噌汁 ホッケの磯辺焼き オクラのゆかり和え りんご缶 冬瓜の土佐煮	ごはん コンソメスープ 豚肉とエリンギのオイスターソース炒め カリフラワーサラダ フルーツカクテル しゅうまい	山菜おろしそば 肉団子 さつま芋サラダ 洋梨缶	★お誕生日食★ 三色丼 すまし汁 アスパラとチーズのサラダ マンゴー缶	
	エネルギー 479kcal 蛋白質 21.2g 脂質 4.6g 食塩 3.3g	エネルギー 553kcal 蛋白質 19.1g 脂質 14.2g 食塩 3.6g	エネルギー 460kcal 蛋白質 18.0g 脂質 4.4g 食塩 2.8g	エネルギー 610kcal 蛋白質 23.8g 脂質 15.2g 食塩 3.2g	エネルギー 554kcal 蛋白質 21.1g 脂質 10.2g 食塩 2.5g	エネルギー 427kcal 蛋白質 13.4g 脂質 5.8g 食塩 2.6g	
3時	水ようかん	横綱まんじゅう	メープルカステラ	いちごババロア	どら焼き	バームクーヘン	
	エネルギー 60kcal 蛋白質 1.5g 脂質 0.1g 食塩 0.0g	エネルギー 89kcal 蛋白質 2.5g 脂質 2.0g 食塩 0.0g	エネルギー 78kcal 蛋白質 1.7g 脂質 4.2g 食塩 0.1g	エネルギー 90kcal 蛋白質 1.5g 脂質 3.3g 食塩 0.0g	エネルギー 90kcal 蛋白質 2.0g 脂質 0.8g 食塩 0.0g	エネルギー 70kcal 蛋白質 0.6g 脂質 2.6g 食塩 0.3g	
日計	エネルギー 539kcal 蛋白質 22.7g 脂質 4.7g 食塩 3.3g	エネルギー 642kcal 蛋白質 21.6g 脂質 16.2g 食塩 3.6g	エネルギー 538kcal 蛋白質 19.7g 脂質 8.6g 食塩 2.9g	エネルギー 700kcal 蛋白質 25.3g 脂質 18.5g 食塩 3.2g	エネルギー 644kcal 蛋白質 23.1g 脂質 11.0g 食塩 2.5g	エネルギー 497kcal 蛋白質 14.0g 脂質 8.4g 食塩 2.9g	

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
- ・ 肉団子
- ・ 山菜おろし煮
- ・ さつま芋サラダ
- ・ 洋梨缶