

献立表

	月 6月8日	火 6月9日	水 6月10日	木 6月11日	金 6月12日	土 6月13日	
昼	生姜御飯 すまし汁 白身魚フライのタルタルソース カブと梅の和え物 フルーツヨーグルト	ごはん 春雨スープ 回鍋肉 ポテトサラダ フルーツカクテル 大根の土佐煮	ごはん 味噌汁 カツオの照り焼き 大根サラダ りんご缶 南瓜の煮物	ごはん すまし汁 肉豆腐 畑菜のドレ和え マンゴー缶 金平ごぼう	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 長芋サラダ 白桃缶 茄子の煮浸し	
	エネルギー 593kcal 蛋白質 19.6g 脂質 15.4g 食塩 3.3g	エネルギー 582kcal 蛋白質 20.0g 脂質 11.7g 食塩 3.3g	エネルギー 479kcal 蛋白質 25.2g 脂質 5.0g 食塩 3.1g	エネルギー 546kcal 蛋白質 21.1g 脂質 11.8g 食塩 2.8g	エネルギー 502kcal 蛋白質 21.4g 脂質 11.8g 食塩 3.3g	エネルギー 501kcal 蛋白質 21.2g 脂質 9.2g 食塩 2.3g	
3時	羊羹しぐれ	バニラババロア	雪の宿	ドーナツ	まんじゅう	レモンティーゼリー	
	エネルギー 70kcal 蛋白質 1.3g 脂質 1.7g 食塩 0.0g	エネルギー 90kcal 蛋白質 1.5g 脂質 3.3g 食塩 0.0g	エネルギー 70kcal 蛋白質 0.6g 脂質 2.5g 食塩 0.2g	エネルギー 94kcal 蛋白質 1.8g 脂質 2.9g 食塩 0.1g	エネルギー 85kcal 蛋白質 1.7g 脂質 0.2g 食塩 0.0g	エネルギー 98kcal 蛋白質 0.4g 脂質 1.4g 食塩 0.0g	
日計	エネルギー 663kcal 蛋白質 20.9g 脂質 17.1g 食塩 3.3g	エネルギー 672kcal 蛋白質 21.5g 脂質 15.0g 食塩 3.3g	エネルギー 549kcal 蛋白質 25.8g 脂質 7.5g 食塩 3.3g	エネルギー 640kcal 蛋白質 22.9g 脂質 14.7g 食塩 2.9g	エネルギー 587kcal 蛋白質 23.1g 脂質 12.0g 食塩 3.3g	エネルギー 599kcal 蛋白質 21.6g 脂質 10.6g 食塩 2.3g	

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
- ・ しゅうまい
- ・ オニオンサラダ
- ・ みかん缶