



献立表



	月 6月29日	火 6月30日	水 7月1日	木 7月2日	金 7月3日	土 7月4日	
昼	米飯150g 味噌汁 メバルのみりん焼き かぶのカニカマあんかけ りんご缶 ほうれん草のしその実和え	オムライス コンソメスープ コロッケ みかん缶 ブロッコリーサラダ	ジャージャー麺 えびしゅまい アスパラのサラダ フルーツヨーグルト	米飯150g すまし汁 カレイのムニエル ブロッコリーサラダ 黄桃缶 焼きうどん	米飯150g 味噌汁 豚肉のさっぱり炒め ごぼうサラダ 洋梨缶 三色煮豆	米飯150g 味噌汁 赤魚のみぞれ煮 茄子のピリ辛サラダ マンゴー缶 卵の花	
	エネルギー 467kcal 蛋白質 19.8g 脂質 5.5g 食塩 2.9g	エネルギー 566kcal 蛋白質 17.3g 脂質 14.8g 食塩 3.1g	エネルギー 565kcal 蛋白質 25.7g 脂質 14.2g 食塩 2.0g	エネルギー 533kcal 蛋白質 17.3g 脂質 12.7g 食塩 3.2g	エネルギー 579kcal 蛋白質 18.6g 脂質 14.9g 食塩 2.1g	エネルギー 519kcal 蛋白質 18.8g 脂質 11.5g 食塩 2.9g	
3時	海老せんべい	カステラ	マロンハバロア	薄皮饅頭(いもあん)	抹茶クリームサンド	黒糖ゼリー	
	エネルギー 40kcal 蛋白質 0.5g 脂質 1.8g 食塩 0.2g	エネルギー 78kcal 蛋白質 1.7g 脂質 4.2g 食塩 0.1g	エネルギー 68kcal 蛋白質 1.1g 脂質 2.8g 食塩 0.0g	エネルギー 99kcal 蛋白質 1.5g 脂質 0.5g 食塩 0.2g	エネルギー 91kcal 蛋白質 1.5g 脂質 2.8g 食塩 0.0g	エネルギー 95kcal 蛋白質 0.2g 脂質 1.4g 食塩 0.0g	
日計	エネルギー 507kcal 蛋白質 20.3g 脂質 7.3g 食塩 3.1g	エネルギー 644kcal 蛋白質 19.0g 脂質 19.0g 食塩 3.2g	エネルギー 633kcal 蛋白質 26.8g 脂質 17.0g 食塩 2.0g	エネルギー 632kcal 蛋白質 18.8g 脂質 13.2g 食塩 3.4g	エネルギー 670kcal 蛋白質 20.1g 脂質 17.7g 食塩 2.1g	エネルギー 614kcal 蛋白質 19.0g 脂質 12.9g 食塩 2.9g	

〈めん禁〉

- ・ ごはん
- ・ すまし汁
- ・ えびしゅまい
- ・ 挽肉炒め
- ・ アスパラサラダ
- ・ フルーツヨーグルト

献立変更する場合があります。ご了承ください