

ひづけ 日付	6月9日 (日)	6月10日 (月)	6月11日 (火)	6月12日 (水)	6月13日 (木)	6月14日 (金)	6月15日 (土)
あさ 朝	べいはん 米飯 スナップえんどうと ベーコンの炒め物 にんじん 人参しりしり みそしる 味噌汁 (わかめ) つくだに のり佃煮	しょく 食パン ピーナッツマーガリン きのことたらこの カリカリチーズ焼き パンプキンスープ ぎゅうにゅう 牛乳	べいはん 米飯 こうやとうふ ふくに 高野豆腐の含め煮 しらすのおろし和え みそしる なす 味噌汁 (茄子) うめぼし 梅干し	クロワッサン (プレーン・チョコ) ロールキャベツのクリーム煮 くだもの (黄桃缶) ぎゅうにゅう 牛乳	べいはん 米飯 ほっけの塩焼き だいこん にんじん 大根と人参のきんぴら みそしる 味噌汁 (もやし) たかなづ 高菜漬け	べいはん 米飯 れんこん ゆずこしょういた 蓮根の柚子胡椒炒め オクラのオカカ和え みそしる こまつな 味噌汁 (小松菜) たいみそ	ウィンナードック ミネストローネ くだもの (バナナ) ぎゅうにゅう 牛乳
ひる 昼	べいはん 米飯 さわら なんばんづ 鱈の南蛮漬け つけ 付) サニーレタス ふた だいこん 豚バラ大根 みそしる 味噌汁 (ごぼう) はくさいづ 白菜漬け	べいはん 米飯 ポークチャップ つけ 付) パセリスパゲティー つけ 付) パプリカソテー コールスローサラダ コンソメスープ	べいはん 米飯 しろみさかな にしよくあ 白身魚の二色揚げ (あお 青のり・カレー) つけ 付) じゃが芋とベーコンのソテー レタスサラダ けんちん汁 ぶりかけ (たまご)	いなりずし 寿司 おやこ 親子うどん ごぼうとこんにゃくの ゴマ味噌炒め くだもの (フルーツカクテル)	べいはん 米飯 とりにく こや 鶏肉のパン粉焼き つけ 付) グリル野菜 (ズッキーニ・ヤングコーン・トマト) ひじきサラダ カニカマと水菜のスープ	たかな 高菜ライス ふたにく なす 豚肉と茄子のキムチ炒め たまごスープ くだもの (オレンジ)	べいはん 米飯 たちうお 太刀魚のコーンマヨ焼き つけ な ほな 付) 菜の花とエリンギのソテー つけ や かぼちゃ 付) 焼き南瓜 だいこん かまぼこ 大根と蒲鉾のサラダ みそしる 味噌汁 (なめこ) ぶりかけ (野菜)
ゆう 夕	ドライカレー とり からあ 鶏の唐揚げ&エビフライ マカロニサラダ チーズオニオンスープ くだもの (パイン缶)	べいはん 米飯 れんこん い や 蓮根入りつくね焼き つけ にんじん きんぴら 付) 人参の金平 ピーマンとツナと玉子の オイスター炒め す じる 清まし汁 (とろろ昆布) たかあんづ 沢庵漬け	べいはん 米飯 む どり ゆーりんちー 蒸し鶏の油淋鶏ソース つけ 付) もやしソテー カリフラワーとしめじの しおこんぶあ 塩昆布和え ながねぎ しょうが 長葱の生姜スープ カッパ漬け	べいはん 米飯 ミックスフライ (ししゃもフライ・コロケ) つけ 付) キャベツ つけ 付) トマト インゲンのピーナッツ和え あかだし まきふ 赤出汁 (巻麩) ぶりかけ(かつお)	べいはん 米飯 とうふ 豆腐ステーキ (とりにくとこのこのチリソースかけ) うざく みそしる たまねぎ 味噌汁 (玉葱) ごま昆布	べいはん 米飯 ぎゅうにく しお いた 牛肉の塩だれ炒め つけ やさいいた 付) 野菜炒め はくさい はるさめ あ もの 白菜と春雨の和え物 みそしる いも 味噌汁 (さつま芋) しば漬け	べいはん 米飯 オムそば 春菊とちくわの和え物 みそしる ふ 味噌汁 (麩) ストロベリーゼリー
せいぶん 成分	I補給 - 1775.1 kcal たんぱくしつ たんぱく質 78.5 g ししつ 脂質 47.6 g えんぶん 塩分 7.7 g	I補給 - 1796.9 kcal たんぱくしつ たんぱく質 73.4 g ししつ 脂質 53.8 g えんぶん 塩分 7.4 g	I補給 - 1763.8 kcal たんぱくしつ たんぱく質 75.0 g ししつ 脂質 51.9 g えんぶん 塩分 7.8 g	I補給 - 1771.6 kcal たんぱくしつ たんぱく質 61.2 g ししつ 脂質 58.8 g えんぶん 塩分 7.6 g	I補給 - 1765.0 kcal たんぱくしつ たんぱく質 79.6 g ししつ 脂質 52.1 g えんぶん 塩分 7.4 g	I補給 - 1766.2 kcal たんぱくしつ たんぱく質 69.1 g ししつ 脂質 47.4 g えんぶん 塩分 7.7 g	I補給 - 1792.2 kcal たんぱくしつ たんぱく質 73.2 g ししつ 脂質 60.2 g えんぶん 塩分 7.8 g

◎材料の都合により、一部献立の内容が変わることがあります。