

ひづけ 日付	6月16日 (日)	6月17日 (月)	6月18日 (火)	6月19日 (水)	6月20日 (木)	6月21日 (金)	6月22日 (土)
あさ 朝	べいはん 米飯 まりぼしだいこん にももの 切干大根の煮物 きぬ 絹さやとツナの昆布和え みそしる 味噌汁(わかめ) うめぼし 梅干し	たの かし お楽しみ菓子パン きのことウインナーの カレーマヨ炒め フルーチェ コーヒー牛乳	べいはん 米飯 たけのこぶたにく 筍と豚肉のオイスター炒め こまつな 小松菜のピーナッツ和え みそしる だいこん 味噌汁(大根) たいみそ	しょく 食パン いちごジャム アボカドとポテトのチーズ焼き くだもの(フルーツミックス) ぎゅうにゅう 牛乳	べいはん 米飯 とうがん 冬瓜のそぼろ煮 おろし納豆 あかだし まきふ 赤出汁(巻麩) たかなづ 高菜漬け	べいはん 米飯 だいずの五目煮 はくさい ゆず あ 白菜の柚子和え みそしる 味噌汁(もやし) べったら漬け	べいはん 米飯 さけ しおや 鮭の塩焼き にんじん きんぴら 人参の金平 みそしる 味噌汁(ごぼう) はくさいづ 白菜漬け
ひる 昼	べいはん 米飯 とりにく ねぎ み そ や 鶏肉の葱味噌焼き つけ にたまご 付) 煮卵 つけ あつあ 付) 厚揚げ つけ あまにんじん 付) 甘人参 なす や ひた 茄子の焼き浸し す じる 清まし汁(そうめん) ぎゅうり つけもの 胡瓜の漬物	べいはん 米飯 しろみさかな 白身魚のフライ (タルタルソース) つけ やさい 付) 野菜サラダ しらたきとごぼうのコチジャン炒め みそしる 味噌汁(かぼちゃ)	べいはん 米飯 ポークピカタ つけ 付) トマトクリームパスタ コールスローサラダ ジュリアンスープ	なめし 菜飯 ひ ちゅうか 冷やし中華 はるま 春巻き あんじん 杏仁フルーツ	べいはん 米飯 さば からみ や 鯖の辛味焼き つけ きんぴら 付) 金平ごぼう まりぼしだいこん 切干大根のサラダ けんちん汁 ふりかけ(たまご)	べいはん 米飯 カレーライス トッピング トリ カラア 鶏の唐揚げ カボチャ 南瓜 オクラ ポテトサラダ ちんげんさい 青梗菜とカニカマススープ アイスクリーム	べいはん 米飯 ロールパン りんごジャム ミートグラタン だいこん 大根サラダ オニオンスープ ストロベリーババロア
ゆう 夕	べいはん 米飯 はっぽうさい 八宝菜 かいせん 海鮮しゅうまい つけ 付) ほうれん草ソテー ブロッコリーのゴマ和え つぼ漬け	べいはん 米飯 キャベツとハムのチーズオムレツ つけ 付) ラタトゥイユ はくさい 白菜とコーンのサラダ トマトスープ ふりかけ(たらこ)	べいはん 米飯 カレイの煮付け つけ さといも にんじん にももの 付) 里芋と人参の煮物 つけ 付) おくら ぎゅうり 胡瓜とわかめの酢味噌和え みそしる とうふ 味噌汁(豆腐) しそ昆布	べいはん 米飯 にくどうふ 肉豆腐 かいそう 海藻サラダ はるさめ 春雨スープ たくあんづ 沢庵漬け	チャーハン あげぎょうぎ 揚げ餃子 (きのこのチリソースかけ) しおこうじ こんさいとうにゅう 塩麴の根菜豆乳スープ くだもの(バナナ)	べいはん 米飯 まいぼーなす 麻婆茄子 バンサンスー わかめスープ くだもの(パイン缶)	べいはん しょう 米飯(小) や 焼きうどん な はな 菜の花とささみの和え物 みそしる しいたけ 味噌汁(椎茸) しば漬け
せいぶん 成分	I初* - 1797.0 kcal たんぱくしつ 76.5 g 脂質 50.1 g えんぶん 7.6 g	I初* - 1772.2 kcal たんぱくしつ 66.1 g 脂質 56.5 g えんぶん 7.7 g	I初* - 1745.4 kcal たんぱくしつ 72.8 g 脂質 39.2 g えんぶん 7.8 g	I初* - 1791.3 kcal たんぱくしつ 65.4 g 脂質 46.9 g えんぶん 7.6 g	I初* - 1774.7 kcal たんぱくしつ 66.5 g 脂質 45.6 g えんぶん 7.8 g	I初* - 1790.6 kcal たんぱくしつ 63.5 g 脂質 50.3 g えんぶん 7.5 g	I初* - 1788.8 kcal たんぱくしつ 74.1 g 脂質 60.5 g えんぶん 7.7 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。