



ひづけ 日付	6月12日 (日)	6月13日 (月)	6月14日 (火)	6月15日 (水)	6月16日 (木)	6月17日 (金)	6月18日 (土)
あさ 朝	ショク 食パン ピーナッツマーガリン ズッキーニのソテー ヨーグルト ギョウニユウ 牛乳	ベイハン 米飯 キリボンダイコン ニモノ 切干大根の煮物 ナットウ 納豆 ミンシル 味噌汁 (チンゲン菜) ウメ 梅びしお ギョウニユウ 牛乳	ボルガ さつま芋サラダ コーンスープ ギョウニユウ 牛乳	ベイハン 米飯 サバ ショヤ 鯖の塩焼き キンピラ ふきの金平 ミンシル 味噌汁 (春菊) ふりかけ (かつお) ギョウニユウ 牛乳	ショク 食パン いちごジャム ヘルシーサラダ くだもの (フルーツミックス) ギョウニユウ 牛乳	ベイハン 米飯 チンゲンサイ チョウカニ 青梗菜の中華煮 イモ とろろ芋 ミンシル 味噌汁 (オクラ) ふりかけ (たらこ) ギョウニユウ 牛乳	ショク 食パン マーマレードジャム スクランブルエッグ ウインナー ギョウニユウ 牛乳
ひる 昼	ベイハン 米飯 ギョウニク レンコン 牛肉と蓮根の ガリバタ炒め タラモサラダ ミンシル 味噌汁 (厚揚げ) くだもの (トロピカルフルーツ)	ベイハン 米飯 シロミ ナタネヤ 白身魚の菜種焼き ツケ ニンジン キンピラ 付) 人参の金平 ブロッコリーと カニカマのサラダ きのこののっぺい汁 ふりかけ (さけ)	ベイハン 米飯 セサミカツ ツケ センギ 付) 千切りキャベツ キュウリ 胡瓜とクラゲの ピリ辛和え ミンシル 味噌汁 (おつゆ麩)	ナメシ 菜飯 オウタマニク 温玉肉ぶっかけうどん コロケ (い) きびなごフライ ぶどうゼリー 	ベイハン 米飯 シロミザカナ 白身魚のムニエル (ジェノバソース) ツケ 付) スパゲッティ ポパイサラダ エダマメ トウモロコシ 枝豆の豆乳スープ ふりかけ (たまご)	ゴモク 五目あんかけ丼 ツナマヨフライ バンサンスー カフェオレプリン 	ベイハン 米飯 チーズハンバーグ ツケ 付) ブロッコリーと コーンのソテー 菜の花と白子の和え物 ミンシル 味噌汁 (じゃが芋) くだもの (メロン)
ゆう 夕	ベイハン 米飯 アサウチ ニツ 赤魚の煮付け ツケ ハナニンジン 付) 花人参とがんと モズクとオクラ酢の物 ミンシル 味噌汁 (白菜) ゴンブ ごま昆布	ベイハン 米飯 ブタニク 豚肉の チンジャオロースー スナップエンドウと ツナのサラダ ワカメと豆腐のスープ くだもの (りんご) 	ベイハン 米飯 豆腐 ぎせい豆腐 ツケ 付) かぶの煮物 コマツナ 小松菜とかまぼこの ナムル ミンシル 味噌汁 (もやし・にら) ノザワナツ 野沢菜漬け	ベイハン 米飯 ブタニク 豚肉とニラの スタミナ炒め サトイモ ユズ ミソ 里芋の柚子味噌煮 キャベツのしそ昆布和え くだもの (バナナ)	ベイハン 米飯 ジャーマンオムレツ ツケ ナ 付) 菜の花 もやしと竹輪の 塩こうじ炒め ミンシル 味噌汁 (大根) カッパ漬け	ベイハン 米飯 トリニク ユズミンヤ 鶏肉の柚子味噌焼き ツケ キンピラ 付) 金平ゴボウ ダイズ レンコン 大豆と蓮根の コンソメ煮 ス 清まし汁 (花麩) しば漬け	ベイハン 米飯 シロミザカナ 白身魚のパン粉焼き ツケ 付) きのこの ガーリックソテー キュウリ 胡瓜とささみの和え物 チンゲンサイ 青梗菜のスープ タカナツ 高菜漬け
せいぶん 成分	I補給 - 1788 kcal たんぱく質 76.0 g 脂質 61.5 g えんぶん 8.4 g	I補給 - 1700 kcal たんぱく質 70.1 g 脂質 53.4 g えんぶん 8.0 g	I補給 - 1748 kcal たんぱく質 70.3 g 脂質 57.2 g えんぶん 7.2 g	I補給 - 1977 kcal たんぱく質 75.7 g 脂質 69.1 g えんぶん 6.3 g	I補給 - 1793 kcal たんぱく質 72.8 g 脂質 58.4 g えんぶん 7.6 g	I補給 - 1850 kcal たんぱく質 73.7 g 脂質 55.2 g えんぶん 8.4 g	I補給 - 1715 kcal たんぱく質 80.6 g 脂質 53.9 g えんぶん 8.0 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。