

ひづけ 日付	6月19日 (日)	6月20日 (月)	6月21日 (火)	6月22日 (水)	6月23日 (木)	6月24日 (金)	6月25日 (土)
あさ 朝	シヨク 食パン チョコクリーム マカロニサラダ くだもの (洋梨) ギョウニユウ 牛乳	ベイハン 米飯 ニラの ^{タマゴ} 卵とし ピーマンのおかか ^ア 和え ミンシル 味噌汁 (おつゆ ^フ 麩) イッショク 一食たいみそ ギョウニユウ 牛乳	ジヤムパン ほうれん ^{ソウ} 草と ウインナーのソテー カブのスープ ギョウニユウ 牛乳	ベイハン 米飯 サトイモ ^ナ 里芋のくずあん おろし ^{ナットウ} 納豆 ミンシル 味噌汁 (菜の花) ふりかけ (しそ) ギョウニユウ 牛乳	シヨク 食パン りんごジャム パンプキンサラダ くだもの (バナナ) ギョウニユウ 牛乳	ベイハン 米飯 ニラの ^{タマゴ} 卵とし 春菊 ^{シユンギク} のピーナツ ^ア 和え ミンシル 味噌汁 (大根 ^{ダイコン} 葉) ふりかけ (たらこ) ギョウニユウ 牛乳	シヨク 食パン いちごジャム ポークビーンズ ヨーグルト ギョウニユウ 牛乳
ひる 昼	ベイハン 米飯 ミックスフライ 付) キャベツとコーンの サラダ ハルサメ ^ア 春雨の和え物 ミンシル 味噌汁 (かぼちゃ)	ベイハン 米飯 タンドリーチキン 付) しめじとじゃが ^{イモ} 芋の ソテー 菜の花 ^{ハナ} サラダ イロヤサイ 彩野菜スープ くだもの (パイ ^ン)	ベイハン 米飯 サーモンの南蛮 ^{ナンバン} 漬 ^ケ 付) グリーンリーフ ギョウ 牛とごぼうの ^{アマカラニ} 甘辛煮 ミンシル 味噌汁 (もやし・にら)	ロールパン ナス 茄子の ポロネーゼ ^ナ パスタ シーザー ^ナ サラダ コンソメ ^ナ スープ マスカットゼリー 	ベイハン 米飯 チーズオムレツ 付) 人参 ^{ニンジン} の洋風 ^{ヨウフウ} さんぴら ナス 茄子のさっぱり ^{ヨウミア} 香味和え ミンシル 味噌汁 (ほうれん ^{ソウ} 草) ふりかけ (かつお) 	そぼろ ^{ドン} 丼 コマツナ ^コ 小松菜とささみの梅 ^{ウメ} 和え ス 清まし汁 (巻き ^マ 麩) コーヒーゼリー	ベイハン 米飯 ホキのコーンマヨ ^マ 焼き 付) マカロニ 付) ブッキーニのソテー チンゲン ^{チン} サイ ^{サイ} 青梗菜の胡麻 ^{ゴマ} 和え ミンシル 味噌汁 (白菜 ^{ハクサイ})
ゆう 夕	ベイハン 米飯 フタニク ^フ 豚肉の香味炒 ^{ミタ} め ほうれん ^{ソウ} 草と 舞茸 ^{マイタケ} の和え物 ^ア ミンシル 味噌汁 (豆腐 ^{トウフ} ・わかめ) ふりかけ (野菜 ^{ヤサイ})	ベイハン 米飯 サバ ^サ 鯖のピリ辛 ^{ミンシ} 味噌煮 付) 厚揚 ^{アツア} げ そば ^{ソバ} サラダ ミンシル 味噌汁 (大根 ^{ダイコン}) しそ ^{シソ} 昆布	ベイハン 米飯 レンコンと豚肉 ^{フタニク} の ガーリック ^{イタ} 炒 ^メ 付) いんげん ^{イン} と ベーコン ^{ベー} のソテー キュウリ ^キ 胡瓜とカニ ^{カニ} カマの和え ミンシル 味噌汁 (じゃが ^{イモ} 芋) つぼ ^ツ 漬 ^ケ	ヤキニク 焼肉クッパ キリボン ^キ ダイコン ^{コン} 切干大根のナムル メンマ ^{メン} と鶏肉 ^{トリ} の 炒 ^ニ め ^シ くだもの (白桃 ^{ハク} 缶 ^{カン})	ハン とうもろこし ^{トウ} ご飯 シロミ ^シ サカナ ^サ ヤサイ ^ヤ 白身魚の野菜あん ^ア かけ きゃべつ ^{キャ} の カレー ^{カレー} マヨ ^マ サラダ ミンシル 味噌汁 (チンゲン ^{チン} 菜 ^{サイ}) 	ベイハン 米飯 トリ ^{トリ} ニク ^{ニク} 鶏肉のはちみつ ^{ハチ} 焼き 付) 筍 ^{タケノコ} の金平 ^{キン} もずく ^モ とオクラ ^オ の和え ^ア ミンシル 味噌汁 (さつま ^{サツ} 芋 ^マ) タカナ ^タ 高菜 ^カ 漬 ^ケ	ベイハン 米飯 ごぼう ^ゴ つく ^ツ ね 付) 糸 ^{イト} コン ^{コン} の甘辛 ^{アマカラニ} 炒 ^メ ブロッコ ^ブ リー ^{リー} と チーズ ^{チーズ} のサラダ ミンシル 味噌汁 (オクラ) くだもの (りんご)
せいぶん 成分	I補 ^イ キ ^キ - 1887 kcal たんぱく ^{タン} 質 ^{ハク} 70.7 g 脂質 ^シ 56.7 g えんぶん ^{エン} 8.3 g	I補 ^イ キ ^キ - 1873 kcal たんぱく ^{タン} 質 ^{ハク} 81.0 g 脂質 ^シ 612.5 g えんぶん ^{エン} 10.4 g	I補 ^イ キ ^キ - 1718 kcal たんぱく ^{タン} 質 ^{ハク} 69.2 g 脂質 ^シ 60.0 g えんぶん ^{エン} 7.8 g	I補 ^イ キ ^キ - 1842 kcal たんぱく ^{タン} 質 ^{ハク} 72.9 g 脂質 ^シ 56.3 g えんぶん ^{エン} 7.2 g	I補 ^イ キ ^キ - 1762 kcal たんぱく ^{タン} 質 ^{ハク} 72.7 g 脂質 ^シ 58.5 g えんぶん ^{エン} 7.7 g	I補 ^イ キ ^キ - 1740 kcal たんぱく ^{タン} 質 ^{ハク} 81.4 g 脂質 ^シ 51.8 g えんぶん ^{エン} 7.7 g	I補 ^イ キ ^キ - 1828 kcal たんぱく ^{タン} 質 ^{ハク} 77.2 g 脂質 ^シ 55.2 g えんぶん ^{エン} 8.6 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。