




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)
あき 朝	<p>食パン マーマレードジャム かぼちゃサラダ ヨーグルト 牛乳</p>	<p>米飯 ふきの土佐煮 中華風春雨サラダ 味噌汁 (春菊) のり佃煮 牛乳</p>	<p>食パン チョコクリーム ヘルシーサラダ コーンスープ 牛乳</p>	<p>米飯 玉子焼き たけのこの炒め煮 味噌汁 (チンゲン菜) ふりかけ (のりごま) 牛乳</p>	<p>メロンパン ハムエッグ 牛乳</p> 	<p>米飯 こんにゃくのピリ辛炒め おろし納豆 味噌汁 (おつゆ麩) 梅びしお 牛乳</p>	<p>食パン ピーナッツマーガリン スパゲティサラダ くだもの (りんご) 牛乳</p>
ひる 昼	<p>米飯 鶏肉のコーンマヨ焼き 付) スナップエンドウ ソテー 菜の花の梅胡麻和え 味噌汁 (大根) ピーチゼリー</p> 	<p>米飯 鮭の南蛮漬け 付) レタス じゃが芋の カレーそぼろ煮 味噌汁 (厚揚げ) ふりかけ (野菜)</p>	<p>チャーハン (小) 味噌ラーメン 春巻き くだもの (スイカ)</p> 	<p>米飯 ハンバーグ (デミグラスソース) 付) ブロッコリー マカロニ ほうれん草と 桜えびの和え物 根菜豆乳スープ</p>	<p>ソースカツ丼 いんげんの胡麻和え 赤出汁 (巻き麩) ぶどうゼリー</p> 	<p>米飯 白身魚の博多焼き 付) アスパラと エリンギのソテー もやしとハムのナムル 味噌汁 (小松菜)</p>	<p>米飯 松風焼き 付) ピーマンの金平 ジャーマンポテト 根菜味噌汁</p> 
ゆう 夕	<p>米飯 海鮮煮込み豆腐 魚肉ソーセージの 卵とじ ピーマンの 柚子胡椒和え ふりかけ (わかめ)</p>	<p>米飯 茄子と豚肉の キムチ炒め きのこ海藻のサラダ エビ団子のスープ しそ昆布</p>	<p>米飯 鯖の煮付け 付) 里芋の煮物 春菊のおかか和え 味噌汁 (ワカメ・豆腐) 野沢菜漬け</p> 	<p>米飯 八宝菜 しゅうまい くだもの (バナナ) 高菜漬け</p> 	<p>米飯 白身魚の利休焼き 付) 人参の金平 春雨サラダ 味噌汁 (さつま芋) しば漬け</p>	<p>米飯 チキンソテー (青しそクリーム) 付) ベーコンと ズッキーニのソテー 白菜とツナの コールスローサラダ パイザンヌスープ ふりかけ (たまご)</p>	<p>米飯 豚肉の塩だれ炒め 菜の花の昆布和え 味噌汁 (茄子) ふりかけ (たらこ)</p>
せいぶん 成分	<p>I補給 - 1847 kcal たんぱく質 76.2 g 脂質 65.3 g えんぶん 7.1 g</p>	<p>I補給 - 1820 kcal たんぱく質 77.9 g 脂質 51.3 g えんぶん 8.6 g</p>	<p>I補給 - 1855 kcal たんぱく質 76.1 g 脂質 56.3 g えんぶん 9.9 g</p>	<p>I補給 - 1750 kcal たんぱく質 70.9 g 脂質 52.6 g えんぶん 7.4 g</p>	<p>I補給 - 1763 kcal たんぱく質 66.5 g 脂質 56.2 g えんぶん 7.6 g</p>	<p>I補給 - 1708 kcal たんぱく質 73.7 g 脂質 58.6 g えんぶん 8.7 g</p>	<p>I補給 - 1807 kcal たんぱく質 78.9 g 脂質 58.4 g えんぶん 7.7 g</p>

◎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。