



ひづけ 日付	6月23日 (日)	6月24日 (月)	6月25日 (火)	6月26日 (水)	6月27日 (木)	6月28日 (金)	6月29日 (土)
あさ 朝	ジャムパン <small>ダイズ</small> かふと大豆の クリーム煮 <small>ギョウニユウ</small> 牛乳 	米飯 <small>キリボシダイコン ニモノ</small> 切干大根の煮物 <small>ハクサイ</small> 白菜のおかか和え <small>ミンシル</small> 味噌汁 (厚揚げ) <small>イッショク</small> 一食たいみそ <small>ギョウニユウ</small> 牛乳	ショク 食パン マーレードジャム ウィンナーのソテー スパゲッティサラダ <small>ギョウニユウ</small> 牛乳	米飯 <small>カクテン ニモノ</small> ゴボウと角天の煮物 <small>ナットウ</small> めかふ納豆 <small>ミンシル</small> 味噌汁 (チンゲン菜) ふりかけ (おかか) <small>ギョウニユウ</small> 牛乳	ショク 食パン ピーナッツマーガリン ヤングコーンのソテー クリームスープ <small>ギョウニユウ</small> 牛乳	米飯 <small>コンブ ニモノ</small> 切り昆布の煮物 レンコンサラダ <small>ミンシル</small> 味噌汁 (豆腐・わかめ) ふりかけ (たらこ) <small>ギョウニユウ</small> 牛乳	ショク 食パン チョコクリーム ミートボールのトマト煮 <small>ギョウニユウ</small> 牛乳
ひる 昼	米飯 <small>シロミ サカナ</small> 白身魚のゴマ味噌煮 <small>ツケ キンピラ</small> 付) 金平ごぼう <small>カゴチャ</small> 南瓜のそぼろ煮 <small>ミンシル</small> 味噌汁 (白菜) オレンジゼリー	ナメシ 菜飯 ぶっかけとろろそば <small>チクワ イソペア</small> 竹輪の磯辺揚げ シューアイス 	米飯 チキンカチャトーラ <small>ツケ</small> 付) ブロッコリー ポパイサラダ きのこのスープ ふりかけ (野菜)	米飯 ポークソテー (ガーリック醤油) <small>ツケ</small> 付) インゲンとしめじ のソテー さつま芋サラダ <small>ミンシル</small> 味噌汁 (なめこ) ふりかけ (たまご)	米飯 ひじきと大葉の ふわふわつくね <small>ツケ キンピラ</small> 付) 金平こんにゃく <small>サトイモ ヌズ ミンシル</small> 里芋の柚子味噌煮 <small>ス</small> 清まし汁 (まいたけ)	米飯 ポークカレー <small>フクジンツ</small> 福神漬 レタスマリネ プリン 	米飯 ミックスフライ <small>ツケ</small> 付) パセリマカロニ <small>コマツナ</small> 小松菜とささみの和え物 <small>ミンシル</small> 味噌汁 (茄子)
ゆう 夕	<small>やきにく</small> 焼肉クッパ なすの オイスター炒め <small>チンゲンサイ</small> 青梗菜のお浸し ヨーグルト 	米飯 <small>トウフ</small> 豆腐しんじょうの やさいあんかけ <small>ナガイモ</small> 長芋のわさび酢和え <small>ミンシル</small> 味噌汁 (大根菜) <small>コンブ</small> ごま昆布	米飯 <small>アカサカナ チュウカム</small> 赤魚のえのき中華蒸し <small>チンゲンサイ</small> 青梗菜のおろし和え <small>ミンシル</small> 味噌汁 (さつま芋) <small>ナガワナツ</small> 野沢菜漬け	米飯 ほうれん草と チーズのオムレツ <small>ツケ</small> 付) 菜の花 <small>キュウリ チクワ ナットウ カラア</small> 胡瓜と竹輪のピリ辛和え <small>ミソナ</small> カニカマと水菜のスープ しば漬け	米飯 <small>サバ ウメシ</small> 鯖の梅煮 <small>ツケ</small> 付) がんもどき <small>シュンギク</small> 春菊とえのきの和え物 <small>ミンシル</small> 味噌汁 (もやし・にら) つぼ漬け 	米飯 <small>トリニク</small> 鶏肉のはちみつ焼き <small>ツケ</small> 付) じゃが芋の金平 ふきのツナ和え <small>ミンシル</small> 味噌汁 (大根) <small>タカオツ</small> 高菜漬け	米飯 和風ロールキャベツ <small>ツケ</small> 付) ブロッコリー ゴーヤの玉子炒め ふりかけ (さけ) くだもの (みかん缶) 
せいぶん 成分	I補 [*] - 1754 kcal たんぱくし ^つ 蛋白質 71.7 g しし ^つ 脂質 54.7 g えんぶん 塩分 6.7 g	I補 [*] - 1706 kcal たんぱくし ^つ 蛋白質 61.8 g しし ^つ 脂質 33.6 g えんぶん 塩分 7.0 g	I補 [*] - 1684 kcal たんぱくし ^つ 蛋白質 74.6 g しし ^つ 脂質 52.1 g えんぶん 塩分 7.4 g	I補 [*] - 1796 kcal たんぱくし ^つ 蛋白質 77.4 g しし ^つ 脂質 57.3 g えんぶん 塩分 9.8 g	I補 [*] - 1774 kcal たんぱくし ^つ 蛋白質 77.7 g しし ^つ 脂質 60.7 g えんぶん 塩分 9.5 g	I補 [*] - 1748 kcal たんぱくし ^つ 蛋白質 68.5 g しし ^つ 脂質 52.8 g えんぶん 塩分 8.9 g	I補 [*] - 1771 kcal たんぱくし ^つ 蛋白質 66.9 g しし ^つ 脂質 50.7 g えんぶん 塩分 9.0 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。