



ひづけ 日付	6月28日 (日)	6月29日 (月)	6月30日 (火)	7月1日 (水)	7月2日 (木)	7月3日 (金)	7月4日 (土)
あさ 朝	コッパン ミートボールの クリーム煮 牛乳	米飯 切り昆布の煮物 味噌汁 (春菊) ふりかけ (のりごま)	食パン イチゴジャム さつま芋サラダ コンソメスープ 牛乳	米飯 卵の花 味噌汁 (オクラ) ふりかけ (おかか)	食パン りんごジャム ハムエッグ ズッキーニのソテー 牛乳	米飯 メンマの炒め煮 味噌汁 (もやし・にら) のり佃煮	食パン マーマレードジャム マカロニサラダ ヨーグルト 牛乳
ひる 昼	米飯 鶏肉の マーマレード焼き ほうれん草のソテー 白菜のおかか きのこの味噌汁 ふりかけ (さけ)	炊き込みパエリア スパゲティサラダ ウィンナーのスープ ください (メロン) 	菜飯 温玉ぶっかけうどん 竹輪の磯辺揚げと コロッケ 	米飯 赤魚の竜田揚げ きんぴらごぼう チャプチェ 味噌汁 (じゃが芋)	台湾チャーハン ちゃんぽん 焼き餃子 	ソースかつ丼 ポパイサラダ 赤出し (豆腐) 	米飯 肉団子の 甘酢あんかけ ブロッコリーの おかか 春雨スープ オレンジゼリー
ゆう 夕	米飯 ハッシュドポーク パセリスパゲティ 菜の花のゴマサラダ 青りんごゼリー	米飯 揚げ出し豆腐の きのこあん ゴーヤと竹輪の 味噌マヨ和え 清まし汁 (ハンペン) しそ昆布	米飯 鯖のカレームニエル 茄子のトマト炒め 青梗菜と桜エビの 和え物 味噌汁 (里芋) 高菜漬け	米飯 豚肉の チンジャオロースー キムチ納豆 きくらげの中華スープ くだもの (フルーツミックス)	米飯 鶏肉のはちみつ焼き スナップエンドウ のソテー カリフラワーのサラダ 清まし汁 (まいたけ) ふりかけ (しそ)	米飯 白身魚の博多焼き レンコンのきんぴら 人参しりしり 清まし汁 (そうめん) くだもの (パイン缶)	米飯 松風焼き ふきの金平 いんげんのピーナッツ和え 清まし汁 (ほうれん草) ふりかけ (野菜)
せいぶん 成分	I補給 - 1784 kcal たんぱく質 77.0 g 脂質 60.7 g 塩分 7.3 g	I補給 - 1501 kcal たんぱく質 42.3 g 脂質 35.2 g 塩分 8.5 g	I補給 - 1705 kcal たんぱく質 67.7 g 脂質 49.8 g 塩分 8.5 g	I補給 - 1575 kcal たんぱく質 60.2 g 脂質 40.3 g 塩分 6.8 g	I補給 - 1876 kcal たんぱく質 76.3 g 脂質 55.3 g 塩分 9.8 g	I補給 - 1643 kcal たんぱく質 60.8 g 脂質 47.2 g 塩分 8.9 g	I補給 - 1632 kcal たんぱく質 58.1 g 脂質 44.0 g 塩分 6.6 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。