



献立表



	6月18日（日）	6月19日（月）	6月20日（火）	6月21日（水）	6月22日（木）	6月23日（金）	6月24日（土）
朝食	米飯 味噌汁 はんぺんのふわふわ煮 チンゲン菜のごま和え 青じその実 牛乳	米飯 味噌汁 だし巻き卵 モロヘイヤのおかか和え 青かっぱ漬け 牛乳	米飯 味噌汁 肉野菜炒め カリフラワーのドレ和え 青かっぱ漬け 牛乳	食パン いちごジャム コーンスープ ミートオムレツ コールスローサラダ コーヒー牛乳	米飯 味噌汁 竹輪の炒め煮 インゲンと油揚げの和え物 のり佃煮 牛乳	米飯 味噌汁 ハムト野菜の炒め煮 梅納豆 つぼ漬け 牛乳	サケ雑炊 味噌汁 厚揚げのそぼろ煮 白菜のお浸し さくら漬け マミー
昼食	父の日行事食 天井 すまし汁 ほうれん草の煮浸し 焼きナスの生姜和え 小豆かん	米飯 すまし汁	米飯 味噌汁	米飯 味噌汁	米飯 味噌汁		米飯 すまし汁
		A サバの磯辺焼き	A カレイの煮付け	A 鶏肉のチーズ焼き	A マーボー豆腐	A 牛丼 味噌汁	A さわらの葱焼き
		B 豚しゃぶの 薬味だれ	B ハンバーグの トマトソースかけ	B 赤魚の七味焼き	B サケの塩麹焼き	B 天せいろそば 焼きおにぎり	B ナスとピーマンの 肉詰めフライ
		炒めビーフン パイン缶	冬瓜のとろっと煮 黄桃缶	もやしの華風和え バナナ	オクラのなめ茸和え りんご缶	フレンチサラダ アンニンフルーツ	チンゲン菜の中華炒め オレンジ
間食	和菓子	クリームコンフェ	ソフル	アイスクリーム	カステラ	おかしいろいろ	丸ぼうろ
夕食	米飯 味噌汁 豚肉の和風炒め ひじきの煮物 しゃきしゃきサラダ	米飯 味噌汁 豆腐のカレーあんかけ さつま芋のレモン煮 キャベツのピーナツ和え	麦飯 すまし汁 たらもの西京焼き 小松菜の煮浸し とろろ芋	米飯 すまし汁 白身魚の野菜あんかけ ブロッコリーとハムの炒め物 大根のゆかり和え	米飯 すまし汁 筑前煮 ホウレン草とベーコンのソテー マカロニサラダ	米飯 すまし汁 豚キムチ炒め ナスの含め煮 ぬた和え	米飯 味噌汁 鶏肉とエビの煮物 じゃが芋金平 きのこサラダ
A 栄養成分	エネルギー 1563 kcal たん白質 50.5 g 脂質 41.7 g 炭水化物 242.9 g 塩分 10.4 g	エネルギー 1641 kcal たん白質 61.6 g 脂質 47.2 g 炭水化物 239.1 g 塩分 10.1 g	エネルギー 1328 kcal たん白質 64.6 g 脂質 24.2 g 炭水化物 208.6 g 塩分 9.1 g	エネルギー 1642 kcal たん白質 56.4 g 脂質 52.1 g 炭水化物 230.0 g 塩分 10.9 g	エネルギー 1644 kcal たん白質 60.5 g 脂質 44.9 g 炭水化物 246.4 g 塩分 9.2 g	エネルギー 1628 kcal たん白質 55.2 g 脂質 56.3 g 炭水化物 223.5 g 塩分 10.3 g	エネルギー 1483 kcal たん白質 58.9 g 脂質 35.7 g 炭水化物 221.0 g 塩分 10.4 g
B 栄養成分		エネルギー 1679 kcal たん白質 58.7 g 脂質 51.0 g 炭水化物 244.0 g 塩分 10.2 g	エネルギー 1438 kcal たん白質 58.1 g 脂質 37.0 g 炭水化物 214.0 g 塩分 9.5 g	エネルギー 1453 kcal たん白質 51.1 g 脂質 34.2 g 炭水化物 231.4 g 塩分 10.6 g	エネルギー 1616 kcal たん白質 63.4 g 脂質 39.7 g 炭水化物 246.9 g 塩分 9.5 g	エネルギー 1792 kcal たん白質 58.4 g 脂質 60.7 g 炭水化物 249.7 g 塩分 10.2 g	エネルギー 1497 kcal たん白質 49.3 g 脂質 36.6 g 炭水化物 234.2 g 塩分 11.0 g