

	6/21(日)	6/22(月)	6/23(火)	6/24(水)	6/25(木)
あ さ	ごはん みそ汁(小松菜 麩) えびしんじょ ツナ和え 味付のり	ごはん みそ汁(冬瓜 豆腐) 目玉焼き 茄子炒め たいみそ	ごはん みそ汁(じゃが芋 ねぎ) さわらの西京焼き ブロッコリーサラダ ふりかけ	ごはん みそ汁(玉ねぎ いんげん) いり豆腐 ほうれん草のごま和え 味付のり	ごはん みそ汁(チンゲンサイ 白玉麩) 温泉卵 ビーフン炒め ふりかけ
ひ る	ごはん ミートローフ カリフラワーの茹でサラダ フルーツ(バナナ) 牛乳	ごはん しゃぶしゃぶ風 里芋炒り煮 フルーツゼリー 牛乳	ごはん 揚出豆腐 山東菜の浸し和え フルーツ(パイン) 牛乳	ごはん チキンマリネ風 じゃが芋の甘辛煮 プリン 牛乳	ごはん あじの梅煮 蒸しなす生姜醤油かけ フルーツポンチ 牛乳 
よ る	ごはん みそ汁(大根 ねぎ) サーモンの焼魚 南瓜バター煮 ほうれん草の磯和え 	ごはん ラーメン汁 タラのムニエル いんげんのドレッシング和え かぶの酢の物	麦ごはん みそ汁(白菜 小切麩) 豚もも生姜焼き マロニー甘辛煮 オクラとろろ	ごはん みそ汁(かぶ みつば) さばみそ煮 豆もやし炒め 白菜のからし和え	ごはん みそ汁(冬瓜 高野豆腐) から揚げ 野菜の八宝菜風 甘酢和え
成 分 値	エネルギー 1789kcal たんぱく質 69.4g 脂質 46.6g 食塩相当量 7g	エネルギー 1875kcal たんぱく質 74.3g 脂質 43.3g 食塩相当量 7g	エネルギー 1842kcal たんぱく質 72.7g 脂質 49.3g 食塩相当量 7.1g	エネルギー 1864kcal たんぱく質 74.4g 脂質 52.2g 食塩相当量 7.3g	エネルギー 1821kcal たんぱく質 72.2g 脂質 49.4g 食塩相当量 7.3g
	6/26(金)	6/27(土)	6/28(日)	6/29(月)	6/30(火)
あ さ	ごはん みそ汁(豆腐 ねぎ) しらす入玉子蒸し アスパラサラダ 味付のり	ごはん みそ汁(白菜 高野豆腐) 卵とじ 小松菜のマヨ和え 梅びしお	ごはん みそ汁(じゃが芋 キヌサヤ) 冷奴 なす炒り たいみそ	ごはん みそ汁(小松菜 うず巻麩) さば缶 春雨炒め 味付のり	ごはん みそ汁(山東菜 切麩) 目玉焼き アスパラのごまマヨ和え たいみそ
ひ る	ごはん 鶏肉のオニオンソース かぶの茹でサラダ フルーツ(マンゴー) 牛乳	ごはん 麻婆豆腐 オクラの和え物 フルーツ(パイン) 牛乳	ごはん 魚のさざれ焼き ほうれん草の柚子香和え フルーツ(バナナ) 牛乳	カレーライス 薬味 キャベツのボイルサラダ フルーツゼリー 牛乳	ごはん 八宝菜 わかめの酢の物 フルーツ(オレンジ) 牛乳
よ る	ごはん みそ汁(キャベツ 麩) 魚のピザ風焼き さつまいもサラダ チンゲンサイのわさび醤油和え	ごはん かき玉汁 鶏肉のはちみつレモン蒸し 冬瓜の炒め煮 スパゲッティサラダ	ごはん みそ汁(白玉麩 玉ねぎ) 鶏肉の生姜煮 切干大根の炒め煮 山東菜のお浸し	ごはん みそ汁(冬瓜 ねぎ) ぎせい豆腐あんかけ チンゲンサイのナムル 南瓜の含煮	ごはん 清汁(豆腐 糸みつば) さわらのねぎ風味焼き 大根の炒め煮 ブロッコリーのかにかま和え
成 分 値	エネルギー 1809kcal たんぱく質 73.6g 脂質 45.7g 食塩相当量 6.8g	エネルギー 1837kcal たんぱく質 76.1g 脂質 52.2g 食塩相当量 7.2g	エネルギー 1822kcal たんぱく質 81.6g 脂質 46.2g 食塩相当量 7g	エネルギー 1826kcal たんぱく質 69.4g 脂質 44.7g 食塩相当量 7.3g	エネルギー 1792kcal たんぱく質 72.2g 脂質 46.4g 食塩相当量 7.1g

※都合により献立内容を変更することがございます。