

	6/21(土)	6/22(日)	6/23(月)	6/24(火)	6/25(水)
あ	ごはん みそ汁(小松菜 麴) はんぺん蒸し煮 ツナ和え 味付のり 牛乳	ごはん みそ汁(冬瓜 切麴) オムレツ 三色和え 味付のり 牛乳	ごはん みそ汁(山東菜 ねぎ) さわらの西京焼 ほうれん草のごま和え ふりかけ 牛乳	ごはん みそ汁(玉ねぎ 貝割菜) いり豆腐 小松菜のかか和え 味付のり 牛乳	ごはん みそ汁(チンゲン菜 白玉麴) 温泉卵 ビーフン炒め ふりかけ 牛乳
さ	ごはん ミートローフ 春雨サラダ フルーツ(バナナ)	ごはん しゃぶしゃぶ風 里芋炒り煮 フルーツゼリー	ごはん 揚げ豆腐 サラダ フルーツ(マンゴー)	ごはん チキンマリネ風 じゃがいもの甘辛煮 フルーツポンチ	<選べるメニュー> A食 B食 ごはん 冷やし中華 あじの梅煮 なす炒り煮 なす炒り煮 フルーツ(オレンジ) フルーツ(オレンジ)
る	ごはん みそ汁(大根 ねぎ) サーモンの焼魚 南瓜の含煮 ほうれん草の和え物 	ごはん ワンタン汁 タラのムニエル かぶの酢の物 みそ炒め	麦ごはん みそ汁(キャベツ 高野豆腐) 豚もも生姜焼き とろろ芋 冬瓜の煮物	ごはん みそ汁(大根 人参) さば塩焼き 豆もやし炒め 白菜のからし和え	ごはん みそ汁(かぶ 糸みつば) から揚げ 野菜の八宝菜風 甘酢和え
成分値	エネルギー 1815kcal たんぱく質 68.7g 脂質 45.9g 食塩相当量 6.8g	エネルギー 1816kcal たんぱく質 73g 脂質 40.7g 食塩相当量 7.2g	エネルギー 1841kcal たんぱく質 75.6g 脂質 47.6g 食塩相当量 6.8g	エネルギー 1848kcal たんぱく質 74.2g 脂質 49.8g 食塩相当量 7.2g	エネルギー 1793kcal たんぱく質 69.4g 脂質 50.2g 食塩相当量 7.2g
	6/26(木)	6/27(金)	6/28(土)	6/29(日)	6/30(月)
あ	ごはん みそ汁(冬瓜 ねぎ) しらす入玉子蒸し アスパラサラダ 味付のり 牛乳	ごはん みそ汁(白菜 高野豆腐) 卵とじ 二色和え(小松菜) 梅びしお 牛乳	ごはん みそ汁(玉ねぎ みつば) 冷奴 なす炒り ふりかけ 牛乳	ごはん みそ汁(小松菜 ねぎ) さば缶 おろし 白菜の煮物 味付のり 牛乳	ごはん みそ汁(いんげん 切麴) 目玉焼き ほうれん草しらす和え たいみそ 牛乳
さ	ごはん とり肉のオニオンソース かぶの茹でサラダ プリン	ごはん 麻婆豆腐 いんげんのごま和え フルーツ(バナナ) 	ごはん 魚のさされ焼 ほうれん草の柚子香和え フルーツゼリー	カレーライス 菜味 キャベツの温サラダ フルーツヨーグルト	ごはん 八宝菜 わかめの酢の物 フルーツ(マンゴー)
る	ごはん みそ汁(豆腐 ねぎ) 魚のピザ風焼き 甘煮 チンゲン菜のわさび醤油和え	ごはん かき玉汁 鶏肉のはちみつレモン焼き 里芋の煮物 スパゲッティサラダ	ごはん みそ汁(じゃがいも 青ねぎ) 豚ももの焼豚 切干だいこん炒め煮 オクラのかか和え	ごはん みそ汁(冬瓜 貝割) ぎせい豆腐あんかけ チンゲン菜のナムル 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 大根の含め煮 マカロニサラダ
成分値	エネルギー 1832kcal たんぱく質 73.7g 脂質 46g 食塩相当量 6.7g	エネルギー 1838kcal たんぱく質 78.7g 脂質 46.1g 食塩相当量 7.2g	エネルギー 1821kcal たんぱく質 76g 脂質 50g 食塩相当量 6.9g	エネルギー 1830kcal たんぱく質 72.7g 脂質 43.4g 食塩相当量 7.2g	エネルギー 1866kcal たんぱく質 72.6g 脂質 49.5g 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。
 ※選べるメニューにてB食を選択の場合は、食事負担額のほかに
 別途所定の額をご負担いただきますのでご了承ください。

栄養管理科