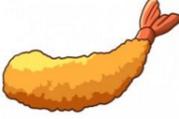


献立表

日付		朝	昼	夕
6月26日	月	ご飯 ハムエッグ みそ汁 	炊き込みご飯 魚の煮付け 煮物 酢の物 ゼリー	ご飯 鶏肉のトマトソース煮 もやしのコンソメ煮 マヨネーズ和え
熱量/タンパク質/脂質		444Kcal / 15.9g / 9.5g	508Kcal / 26.7g / 6.7g	529Kcal / 19.0g / 18.8g
6月27日	火	ご飯 きのこのソテー みそ汁	ご飯 豆腐チャンプルー ミニうどん おひたし 夏みかん	ご飯 魚のおろし煮 青梗菜と油揚げの煮物 ごまドレ
熱量/タンパク質/脂質		427Kcal / 11.9g / 9.3g	549Kcal / 20.8g / 14.4g	496Kcal / 22.7g / 13.5g
6月28日	水	ご飯 高野豆腐の煮物 みそ汁	ご飯 エビフライ 豚汁 マカロニサラダ ミニたいやき 	ご飯 鶏のみそ煮 なすの煮びたし アスパラと人参のナムル
熱量/タンパク質/脂質		403Kcal / 11.9g / 4.4g	692Kcal / 22.8g / 20.0g	449Kcal / 15.6g / 10.4g
6月29日	木	ご飯 温野菜 みそ汁	ご飯 餃子のあんかけ ラーメン エビチリ風 パイン 	ご飯 魚のバター焼き 里芋と高野豆腐の含め煮 ツナマヨ和え
熱量/タンパク質/脂質		471Kcal / 10.7g / 10.1g	594Kcal / 16.8g / 11.5g	542Kcal / 28.7g / 14.5g
6月30日	金	ご飯 揚げなすの煮物 みそ汁	ご飯 魚の煮付け 白菜のみそ炒め煮 ごまドレサラダ 黄桃缶	ご飯 ポークカレー 枝豆がんもの煮付け 青ドレサラダ
熱量/タンパク質/脂質		452Kcal / 14.2g / 8.5g	460Kcal / 23.7g / 7.4g	542Kcal / 20.5g / 15.4g
7月1日	土	ご飯 オムレツ みそ汁 	ご飯 鶏肉と玉ねぎの炒め物 五目ビーフン 茹でかぼちゃのマヨ和え バナナ	ご飯 魚の野菜蒸し焼き 生姜はんぺんの煮物 うぐいす豆
熱量/タンパク質/脂質		413Kcal / 11.2g / 7.5g	700Kcal / 21.4g / 23.6g	423Kcal / 25.3g / 4.3g
7月2日	日	ご飯 海老ボールの煮付け みそ汁	ご飯 タルタルソース焼き 五目巾着とスナップエンドウの煮物 お浸し ぶどう	ご飯 豚肉としめじのピリ辛炒め コンソメスープ マヨサラダ
熱量/タンパク質/脂質		457Kcal / 12.3g / 9.0g	502Kcal / 23.7g / 8.2g	573Kcal / 18.2g / 15.9g

材料入荷の関係で献立が変更される場合がございます。あしからずご了解下さいませ。