

日付		朝	昼	夕
6月27日	日	ご飯 玉子焼き 胡瓜の浅漬けゆず風味 みそ汁(竹輪・高野豆腐)	ご飯 タンドリーチキン 白菜とゆかりの和え物 みそ汁(豆腐・菜の花) オレンジゼリー	ご飯 鯖生姜煮と絹揚げ煮 野菜たっぷり焼きそば 大豆サラダ
熱量/タンパク質/脂質		403 kcal/12.0 g/6.7g	440 kcal/17.2 g/7.8g	561 kcal/22.3 g/17.5g
6月28日	月	ご飯 はんぺんと南瓜の炊き合わせ ポテトサラダ みそ汁(油揚げ・里芋)	ご飯 ロールキャベツの豆乳スープ煮こみ キャベツとさつま揚げの胡麻和え みそ汁(なめこ・大根) パイナップル	ご飯 かに玉と海老焼売の中華あん 豚肉の生姜焼き 水菜とちくわの和え物
熱量/タンパク質/脂質		473 kcal/10.4 g/8.1g	445 kcal/11.2 g/6.6g	449 kcal/18.2 g/8.7g
6月29日	火	ご飯 豚肉と大根の煮つけ ほうれん草おかか和え みそ汁(玉子麩・キャベツ)	ご飯 チキン南蛮風 春雨の中華和え みそ汁(玉ねぎ・じゃが芋) プリン	ご飯 エビカツとミニオムレツ 揚げ茄子の生姜煮 カリフラワーとブロッコリーのサラダ
熱量/タンパク質/脂質		365 kcal/11.4 g/2.4g	647 kcal/19.6 g/24.1g	542 kcal/13.3 g/16.6g
6月30日	水	ご飯 豆腐揚げの山菜あん キャベツと揚げの胡麻和え みそ汁(かまぼこ・いんげん)	五目チラシずし(金時豆) きのこ竹輪のおろし和え みそ汁(なると・人参) フルーツカクテル 	ご飯 ハムカツとミートソースパスタ ごぼうしぐれ煮 もやしの甘酢和え
熱量/タンパク質/脂質		427 kcal/11.6 g/8.6g	469 kcal/12.7 g/4.5g	587 kcal/18.2 g/20.7g
7月1日	木	ご飯	ご飯	ご飯
熱量/タンパク質/脂質				
7月2日	金	ご飯	ご飯	ご飯
熱量/タンパク質/脂質				
7月3日	土	ご飯	ご飯	ご飯
熱量/タンパク質/脂質				

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。