

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)	ご飯 五目チラシずし(金時豆) きのこと竹輪のおろし和え 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 さごしの漬け焼き 揚げ茄子の甘辛煮 みそ汁(南瓜・人参)	ご飯 チーズハンバーグのデミソース カリフラワーサラダ コンソメスープ(白菜・じゃが芋) 夏みかん	ご飯 揚出し豆腐と大根のかにあんかけ キャベツと卵の炒め物 青菜としめじの白和え
熱量/タンパク質/脂質	460 kcal/14.3 g/10.7g	523 kcal/15.1 g/12.2g	516 kcal/15.1 g/17.7g
7月2日 金	ご飯 肉団子の中華あん とろろ芋 みそ汁(法菜・卵)	ご飯  ポーククリームシチュー 枝豆の卵の花 ブロッコリーおかか和え バナナ	ご飯 鮭漬け焼きおろしあんかけ ハムのナポリタン 白菜の磯風味和え
熱量/タンパク質/脂質	419 kcal/12.1 g/5.2g	553 kcal/18.1 g/7.0g	451 kcal/19.0 g/6.0g
7月3日 土	ご飯 ぜんまいとちくわの炒め煮 青菜と揚げの白和え みそ汁(じゃが芋・はんぺん)	ご飯 カレーコロッケとエビ焼売 おくらとカニカマの和え物 すまし汁(椎茸・わかめ) ぶどう	ご飯 赤魚の煮付けとごぼ天煮 筑前煮 南瓜サラダ 
熱量/タンパク質/脂質	398 kcal/10.0 g/4.4g	567 kcal/11.7 g/11.1g	502 kcal/20.3 g/11.6g

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。