

日付		朝	昼	夕	
6月26日	日	<p>ご飯 白菜と豚肉の中華炒め いんげんの胡麻和え みそ汁(青菜・豆腐)</p>	<p>ご飯 赤魚の煮付けとがんと煮 カリフラワーとブロッコリーのサラダ みそ汁(玉葱・菜の花) 夏みかん</p>	<p>ご飯 ソーントンカツ  青梗菜とちくわの煮浸し 春雨の中華和え</p>	
熱量/タンパク質/脂質		381 kcal/11.2 g/4.6g	456 kcal/20.3 g/6.6g	502 kcal/15.6 g/12.7g	
6月27日	月	<p>ご飯 大豆のトマト煮こみ もやしとザーサイの中華和え みそ汁(わかめ・玉ねぎ)</p>	<p>ご飯 鶏のすきやき風煮 大根と水菜のお浸し 中華スープ(なると・卵) バナナ</p>	<p>ご飯 エビフライタルタルソースかけ ぜんまいと油揚げの炒め煮 青菜とコーンの辛子和え</p>	
熱量/タンパク質/脂質		406 kcal/12.4 g/5.8g	528 kcal/17.8 g/9.4g	529 kcal/13.8 g/15.6g	
6月28日	火	<p>ご飯 牛肉と大根の煮物 ツナとキャベツの和え物 みそ汁(白菜・蒲鉾) </p>	<p>ご飯 カボチャ挽肉フライとお好み焼き ほうれん草もやし胡麻和え みそ汁(なめこ・豆腐) ぶどう</p>	<p>ご飯 さばの味噌煮込み ポテトマカロニのクリーム煮 ブロッコリーの胡麻和え</p>	
熱量/タンパク質/脂質		394 kcal/10.3 g/6.5g	582 kcal/13.8 g/14.5g	470 kcal/19.3 g/10.4g	
6月29日	水	<p>ご飯 ふんわり豆腐のあんかけ ハムマリネ みそ汁(サツマイモ・青梗菜)</p>	<p>ご飯 ホキムニエルミートソースかけ 青菜としめじの白和え みそ汁(南瓜・いんげん) 水ようかん</p>	<p>ご飯 チキン南蛮風 炊き合わせ(絹揚げ・じゃが芋) 白菜と油揚げのゆかり和え</p>	
熱量/タンパク質/脂質		449 kcal/10.3 g/9.0g	482 kcal/21.0 g/6.9g	615 kcal/17.7 g/25.0g	
6月30日	木	<p>ご飯 ふんわりオムレツ キャベツとカニカマお浸し みそ汁(豆腐・法菜)</p>	<p>南蛮うどん(豚肉) 漁火アジフライとカニクリームコロッケ 菜の花の和え物 もも </p>	<p>ご飯 ロールキャベツの豆乳スープ煮こみと海老焼売 さつま揚げの金平 ポテトサラダ</p>	
熱量/タンパク質/脂質		396 kcal/11.4 g/5.6g	580 kcal/23.7 g/13.4g	501 kcal/14.1 g/12.6g	
 7月	7月1日	金	<p>ご飯 いか団子と大根の炊き合わせ 大豆サラダ みそ汁(なめこ・白菜)</p>	<p>ご飯 ツナと豆腐の卵焼きと海鮮フライ 青菜とちくわの和え物 コンソメスープ(玉ねぎ・ベーコン) フルーチェ</p>	<p>ご飯 焼き鳥と野菜炒め  厚揚げの甘辛煮 もやしとハムの中華和え</p>
熱量/タンパク質/脂質		440 kcal/12.7 g/9.2g	551 kcal/18.1 g/15.9g	509 kcal/20.4 g/13.1g	
7月2日	土	<p>ご飯 ツナと大根の煮物 ささみと人参のサラダ みそ汁(油揚げ・じゃが芋)</p>	<p>ご飯 肉団子と野菜のクリーム煮 おくらとカニカマの和え物 みそ汁(玉葱・さつま揚げ) オレンジゼリー</p>	<p>ご飯 ホキの南蛮漬けとオムレツ 揚げ茄子の甘辛煮 小松菜と薄揚げの和え物</p>	
熱量/タンパク質/脂質		409 kcal/9.7 g/5.6g	488 kcal/15.6 g/7.5g	554 kcal/19.7 g/17.6g	

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。