



予定献立一覧表



	6月15日(月)	6月16日(火)	6月17日(水)	6月18日(木)	6月19日(金)	6月20日(土)	6月21日(日)
朝	ごはん(150) 鶏肉とかぶの煮物 モロヘイヤとほたて風味の 柚子和え たいみそ すまし汁 	ごはん(150) にしんの生姜煮 もやしのしその実和え ふりかけ 味噌汁	ごはん(150) いかのお魚つみれと 大根の味噌煮 納豆 漬物 すまし汁	ごはん(150) ポイルウインナー キャベツとえびの コールスローサラダ ふりかけ コンソメスープ	ごはん(150) 竹輪と茄子の甘辛炒め 菜の花のお浸し 漬物 味噌汁	ごはん(150) ベーコンとズッキーニの ソテー 青梗菜とじゃこの 青じそ和え ふりかけ 味噌汁	ロールパン 肉団子のクリーム煮 ブロッコリーとツナの マリネモンサラダ コンソメスープ
	<p>1909年にアメリカ合衆国ワシントン州スポケーンのソノラ・スマート・ドッドが、男手一つで自分を育ててくれた父を讃えて、牧師にお願いして父の誕生日である6月に礼拝をしてもらったことがきっかけと言われています。</p>						げしちちひ 夏至・父の日
昼	ごはん(150) ホッケの塩焼き 蓮根とえびの おかか炒め 菜の花の辛子和え 味噌汁	ごはん(150) ヒレカツ がんと野菜の白煮 フルーツ 味噌汁	ごはん(150) 麻婆豆腐 春巻き 青梗菜とかに風味の 華風和え 春雨中華スープ	ごはん(150) 鮭のとろろ蒸し 大根の高菜炒め フルーツ 味噌汁	冷やし中華 焼き餃子 ほうれん草とツナの 旨塩和え	ごはん(150) 白身魚の タルタルパン粉焼き 厚揚げと野菜の ピリ辛炒め プリン 味噌汁	うなぎちらし 玉子豆腐の ほたて風味あんかけ もずくと胡瓜の酢の物 味噌汁 
夕	ごはん(150) 豚肉のスタミナ炒め 里芋の胡麻だれかけ フルーツ 味噌汁	ゆかりご飯 洋風玉子焼き 花野菜とツナのソテー 茄子のイタリアンサラダ コンソメスープ 	ごはん(150) サワラの七味焼き ひじきの煮物 ゼリー 味噌汁	ごはん(150) 豚肉の柚子胡椒炒め さつま芋の金時豆煮 オクラの生姜和え 味噌汁	ごはん(150) シイラのもろみ漬焼き 白滝と野菜の真砂炒め フルーツヨーグルト すまし汁	ごはん(150) 鶏肉の甘酢炒め 白菜とさつま揚げの 旨煮 ビーンズサラダ 味噌汁	ごはん(150) 肉詰いなりと冬瓜の 炊き合せ じゃが芋の カレー風味炒め ほうれん草と かに風味の和え物 味噌汁
1 日 合 計	kcal 1424 蛋白質 52.1 g 脂質 33.3 g 炭水化物 224.8 g 無機質 鉄 6.7 mg 塩分相当量 8.2 g	kcal 1414 蛋白質 48.7 g 脂質 42.9 g 炭水化物 222.3 g 無機質 鉄 6 mg 塩分相当量 9.4 g	kcal 1521 蛋白質 61.8 g 脂質 38.3 g 炭水化物 224.6 g 無機質 鉄 8.6 mg 塩分相当量 10.7 g	kcal 1497 蛋白質 53.1 g 脂質 38.2 g 炭水化物 230.3 g 無機質 鉄 5.2 mg 塩分相当量 9 g	kcal 1460 蛋白質 59.3 g 脂質 29.4 g 炭水化物 231.5 g 無機質 鉄 7 mg 塩分相当量 12 g	kcal 1611 蛋白質 59.1 g 脂質 50.5 g 炭水化物 228 g 無機質 鉄 6.6 mg 塩分相当量 8.9 g	kcal 1435 蛋白質 53.2 g 脂質 43.7 g 炭水化物 201.6 g 無機質 鉄 4 mg 塩分相当量 11.9 g
備考	仕入れの都合や気候、要望等により、献立が変更になる場合がございます。ご了承くださいませようお願い申し上げます。						