



予定献立一覧表



	6月 1日(月)	6月 2日(火)	6月 3日(水)	6月 4日(木)	6月 5日(金)	6月 6日(土)	6月 7日(日)
朝	ごはん(150) 鶏肉の野菜炒め カリフラワーの 華風和え ふりかけ 味噌汁 	ごはん(150) にしんの塩焼き 小松菜とハムの 胡麻ドレ和え 漬物 味噌汁	ごはん(150) コンビネーション オムレツ モロヘイヤの ポン酢和え 梅びしお 味噌汁	ごはん(150) ウイナーとかぶの 煮物 オクラのピーナツ和え のり佃煮 味噌汁	ごはん(150) 鶏肉と冬瓜の華風煮 納豆 漬物 味噌汁	ごはん(150) さつま揚げと野菜の 味噌炒め スパゲティサラダ 昆布佃煮 すまし汁	ロールパン & 薄皮クリームパン 肉団子のコンソメ煮 ブロッコリーとチーズのサラダ ポターージュ
		二十四節気の一つで、芒種という字に含まれる芒(のぎ)とは、イネ科植物の穂先の毛のようなもののことです。そのため芒種は「芒」の「種」をまく時期であり、穀物の種をまく時期という意味があり、夏の季語でもあります。				ぼうしゅ 芒種	
昼	ごはん(150) メヌケの煮付け 豆腐と人参のしりしり オクラとかに風味の 和え物 かきたま汁	ひき肉カレー キャベツとお魚ソーセージの ソテー 香の物 マンゴープリン コンソメスープ	ごはん(150) 鶏肉の マヨペッパーソース じゃが芋の 塩バター炒め 茄子と胡瓜の和え物 味噌汁	五目そば 天ぷらごぼう ゼリー 	ごはん(150) フワフワ卵とかニ風味の 銀あんかけ 大根とエビの お魚ツレの煮物 もやしともずくの酢の物 味噌汁	ごはん(150) 豚肉の玉ねぎソース 花形豆腐とふきの 炊き合わせ フルーツ 味噌汁	ごはん(150) たらと野菜のチリソース ビーンとベーコンの ソテー 菜の花の生姜和え 中華スープ
夕	ごはん(150) 豚肉の山賊ダレかけ 白菜と竹輪の白だし煮 フルーツ 味噌汁	ごはん(150) さんまの照焼き さつま芋のあまがらめ 春菊のくるみ和え 味噌汁	ごはん(150) アジフライ& かにクリームコロッケ ぜんまいの煮物 フルーチェ 味噌汁	ごはん(150) 家常豆腐 えびシューマイ キャベツとかニ風味の マリネレモンサラダ 中華スープ	ごはん(150) ハンバーグの きのこソース アスパラとあさりのソテー フルーツヨーグルト 味噌汁	ごはん(150) 鮭の南部焼き 南瓜のいとこ煮 青梗菜と蒸し鶏の 京風和え 味噌汁 	ごはん(150) 鶏肉の梅肉焼き 切干大根とツナの煮物 フルーツ 味噌汁
1 日 合 計	kcal 1435 蛋白質 55.5 g 脂質 36.4 g 炭水化物 218.1 g 無機質鉄 6.8 mg 塩分相当量 8.8 g	kcal 1469 蛋白質 47.5 g 脂質 37.8 g 炭水化物 238.2 g 無機質鉄 5.9 mg 塩分相当量 9.8 g	kcal 1477 蛋白質 55.3 g 脂質 43.6 g 炭水化物 233.2 g 無機質鉄 7.2 mg 塩分相当量 8.4 g	kcal 1404 蛋白質 44.5 g 脂質 41 g 炭水化物 217.3 g 無機質鉄 5.4 mg 塩分相当量 9.3 g	kcal 1476 蛋白質 53.3 g 脂質 38.9 g 炭水化物 230 g 無機質鉄 8.2 mg 塩分相当量 9.1 g	kcal 1524 蛋白質 54.1 g 脂質 42.3 g 炭水化物 231.4 g 無機質鉄 6.1 mg 塩分相当量 9.7 g	kcal 1442 蛋白質 59.9 g 脂質 37.2 g 炭水化物 216.9 g 無機質鉄 6.5 mg 塩分相当量 8.5 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。