



# 予定献立一覧表



	6月22日(月)	6月23日(火)	6月24日(水)	6月25日(木)	6月26日(金)	6月27日(土)	6月28日(日)	
朝	ごはん(150) 目玉焼き 小松菜とえびの磯和え ふりかけ 味噌汁	ごはん(150) ハムと彩り野菜の 華風炒め 納豆 漬物 味噌汁	ごはん(150) さつま揚げと キャベツの炒め物 青梗菜とかに風味の くるみ和え たいみそ すまし汁	ごはん(150) にしんの蒲焼 かぶのしば漬け和え ふりかけ 味噌汁	ごはん(150) ミートボール(甘酢) ほうれん草の朝地和え 梅びしお 味噌汁 	ごはん(150) はんぺんとかぶの白煮 温泉卵 漬物 味噌汁	食パン ウィンナーとズッキーニの ケチャップソテー カリフラワーのサラダ コーンポタージュスープ	
「なすび飯」はなすびを塩もみにしてアクを抜き、にんじん、しらす干、油揚げを油で炒め、砂糖・醤油・みりんで味付けしたものを炊きたてのご飯に混ぜたものです。各家庭の特色があり、晩夏の食欲増進の意味合いもある家庭ならではの味ご飯だそうです。				<small>きょうどりょうり ながさきけん</small> <b>郷土料理・長崎県</b>				
昼	ごはん(150) ハンバーグの ステーキソース 南瓜のピーナツがらめ マカロニサラダ 味噌汁	梅そうめん かき揚げ フルーツ	ごはん(150) たらの柚子あんかけ れんこんと昆布の煮物 オクラの華風和え 味噌汁 	<b>なすび飯</b> <b>鶏肉の七味焼き</b> <b>里芋のみたらし</b> <b>野菜サラダ</b> <b>味噌汁</b>	ごはん(150) カレーのムニエル マカロニとブロッコリーの トマト煮 コーヒーゼリー コンソメスープ	ごはん(150) 五目豆腐の えびあんかけ アスパラとベーコンの オイスター炒め 小松菜とホタテ風味の サウザンサラダ 味噌汁	ハヤシライス オムレツ フルーツ コンソメスープ	
夕	ごはん(150) メルルーサの磯辺焼き 炒り豆腐 フルーチェ 味噌汁	ごはん(150) 深川卵とじ 大根の塩だれ炒め 胡瓜とツナのマヨ和え 味噌汁	ごはん(150) 豚肉の生姜焼き じゃが芋の中華煮 フルーツ 味噌汁	ごはん(150) しいらの ごまマヨネーズ焼き 玉子炒め 杏仁豆腐 中華スープ 	ごはん(150) 豚肉のおろしかけ さつま芋の甘煮 冷奴のめかぶかけ 味噌汁	ごはん(150) さんまの香味蒸し ビーフンとハムの 和風炒め フルーツヨーグルト 味噌汁	ごはん(150) ホッケの山椒焼き 車麩と冬瓜の白だし煮 春雨とえびの酢の物 味噌汁	
1 日 合 計	kcal 1407 蛋白質 56.3 g 脂質 31.6 g 炭水化物 228.3 g 無機質 鉄 6.6 mg 塩分相当量 9.7 g	kcal 1508 蛋白質 58.1 g 脂質 35.1 g 炭水化物 236.9 g 無機質 鉄 7.9 mg 塩分相当量 11.5 g	kcal 1447 蛋白質 50.8 g 脂質 34.3 g 炭水化物 233 g 無機質 鉄 5.9 mg 塩分相当量 8.6 g	kcal 1525 蛋白質 68.9 g 脂質 46 g 炭水化物 227.3 g 無機質 鉄 8.1 mg 塩分相当量 8.4 g	kcal 1547 蛋白質 55.7 g 脂質 39.2 g 炭水化物 233.4 g 無機質 鉄 6.9 mg 塩分相当量 8.9 g	kcal 1497 蛋白質 54.6 g 脂質 38.6 g 炭水化物 223.6 g 無機質 鉄 6.2 mg 塩分相当量 10.3 g	kcal 1445 蛋白質 49 g 脂質 47 g 炭水化物 212 g 無機質 鉄 4.8 mg 塩分相当量 9.3 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。							