



# 予定献立一覧表



	6月8日(月)	6月9日(火)	6月10日(水)	6月11日(木)	6月12日(金)	6月13日(土)	6月14日(日)
朝	ごはん(150) 竹輪と里芋の煮物 青梗菜とえびの旨塩和え 漬物 味噌汁 	ごはん(150) ポロニアソーセージ 菜の花とホタテ風味のイタリアンサラダ ふりかけ 味噌汁	ごはん(150) いわしの甘露煮 ホウレン草と蒲鉾の和風ごまドレ和え 漬物 味噌汁	ごはん(150) ウィンナーと彩り野菜のソテー ポテトサラダ ふりかけ 味噌汁	ごはん(150) ツナとブロッコリーの和風炒め 温泉卵 漬物 味噌汁	ごはん(150) 厚揚げと冬瓜の煮物 小松菜と蒸し鶏のわさび和え のり佃煮 味噌汁	食パン チーズオムレツ キャベツとハムのマリネ レモンサラダ コーンポタージュスープ
				入梅 <small>にゅうばい</small>	入梅とは諸説ありますが、入梅の頃は、ちょうど梅の実が熟して旬を迎える時期にあたります。		
昼	ごはん(150) ホキのトマトソース さつま芋のバター醤油煮 フルーツ コンソメスープ	今日は何の日？ ～玉子の日～ 天津飯 お魚ソーセージと野菜の華風炒め もやしのナムル風 春雨中華スープ	今日は何の日？ ～ところてんの日～ ごはん(150) 豚肉の味噌炒め 南瓜の煮物 ところてん すまし汁	ごはん(150) 白身魚のカレー風味揚げ カリフラワーのコンソメ煮 キャベツとハムのフレンチサラダ かきたま汁	ごはん(150) 野菜豆腐ハンバーグ 照焼きソース かぶのそぼろあんかけ フルーツヨーグルト 味噌汁	あんかけ焼きそば 水餃子 ごぼうサラダ 中華スープ 	ごはん(150) 鶏肉の柚庵焼き 豆乳つみれと大根の白だし煮 チョコババロア 味噌汁
夕	ごはん(150) 豚肉の香味炒め 冬瓜の白煮 茄子のなめ茸和え 味噌汁	ごはん(150) メルルーサのタルタル焼き 小松菜とベーコンの生姜炒め フルーチェ 味噌汁	ごはん(150) ホッケのバター焼き 金平風ごぼう 胡瓜のおかか和え 味噌汁 	ごはん(150) 鶏肉の白だし野菜あんかけ マカロニのケチャップ炒め フルーツ コンソメスープ	ごはん(150) カレイの塩麹焼き じゃが芋のたらこ炒め ほうれん草のごま和え 味噌汁	ごはん(150) 肉団子のピリ辛煮 茄子のオイスターソース炒め フルーツ 味噌汁	ゆかりご飯 赤魚の酒蒸し 車麩の煮物 ひじきとかん風味のサウザンサラダ 味噌汁
1日合計	kcal 1452 蛋白質 47.6 g 脂質 40.9 g 炭水化物 239.8 g 無機質 鉄 6.4 mg 塩分相当量 8.3 g	kcal 1664 蛋白質 54 g 脂質 65.6 g 炭水化物 210.8 g 無機質 鉄 6.1 mg 塩分相当量 10.6 g	kcal 1445 蛋白質 48.6 g 脂質 37.8 g 炭水化物 221.5 g 無機質 鉄 5.5 mg 塩分相当量 9.8 g	kcal 1450 蛋白質 58.4 g 脂質 34.7 g 炭水化物 228.5 g 無機質 鉄 6.8 mg 塩分相当量 8.2 g	kcal 1439 蛋白質 54.5 g 脂質 32.5 g 炭水化物 229.7 g 無機質 鉄 6.1 mg 塩分相当量 9.6 g	kcal 1603 蛋白質 48.5 g 脂質 51.6 g 炭水化物 241.6 g 無機質 鉄 7 mg 塩分相当量 10.8 g	kcal 1445 蛋白質 64.7 g 脂質 42.4 g 炭水化物 203.3 g 無機質 鉄 6.7 mg 塩分相当量 10.3 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。						