



				6月1日(木)	6月2日(金)	6月3日(土)
昼食				米飯 110g 豚キムチ炒め ブロッコリーサラダ フルーツ 味噌汁	米飯 110g チキンソーテーきのソース アスパラのカナヒサラダ フルーツ コンソメスープ	にゅうめん レンコン炒め オクラの和え物 フルーツ
				1144 409 蛋白質 22.2 脂質 10.3 炭水化物 61.1 水分 359.8 食塩相当 2.4	1144 394 蛋白質 23.2 脂質 6.6 炭水化物 64.9 水分 410.5 食塩相当 2.3	1144 402 蛋白質 14.5 脂質 9.0 炭水化物 67.8 水分 476.4 食塩相当 2.8
3時				チョコクレープ	ぜんざい	レモンケーキ
				1144 89 蛋白質 1.3 脂質 5.5 炭水化物 8.6 水分 9.5 食塩相当 0.1	1144 128 蛋白質 2.4 脂質 2.8 炭水化物 23.8 水分 70.8 食塩相当 0.1	1144 66 蛋白質 1.4 脂質 2.5 炭水化物 9.5 水分 0.0 食塩相当 0.0
合計				1144 498 蛋白質 23.4 脂質 15.9 炭水化物 69.7 水分 368.3 食塩相当 2.5	1144 521 蛋白質 25.6 脂質 9.4 炭水化物 88.7 水分 481.4 食塩相当 2.4	1144 487 蛋白質 15.9 脂質 11.5 炭水化物 77.3 水分 476.4 食塩相当 2.8
	6月5日(月)	6月6日(火)	6月7日(水)	6月8日(木)	6月9日(金)	6月10日(土)
昼食	米飯 110g 鯖の生姜醤油焼き たけのこ煮 フルーツ 味噌汁	米飯 110g 肉豆腐 青菜菜のにんにく炒め フルーツ 味噌汁	米飯 110g 鯉の甘酢あんかけ 白菜サラダ フルーツ・漬物 中華スープ	チキンカレー ほうれん草のベーコン炒め トマトとコーンのサラダ フルーツ	米飯 110g 鯖の西京焼 茄子の炒め煮 大根サラダ 清汁	米飯 110g 回鍋肉 ナムル フルーツ ワタンスープ
	1144 430 蛋白質 22.5 脂質 15.0 炭水化物 58.0 水分 324.7 食塩相当 2.4	1144 515 蛋白質 17.6 脂質 25.3 炭水化物 58.0 水分 402.3 食塩相当 2.5	1144 497 蛋白質 18.0 脂質 11.0 炭水化物 69.7 水分 384.3 食塩相当 2.8	1144 547 蛋白質 15.8 脂質 16.5 炭水化物 88.6 水分 246.1 食塩相当 2.5	1144 455 蛋白質 19.8 脂質 18.4 炭水化物 54.4 水分 320.3 食塩相当 2.9	1144 384 蛋白質 22.3 脂質 6.7 炭水化物 61.6 水分 382.5 食塩相当 2.1
3時	スイートポテト	抹茶ハハロー	たご焼き	コーヒーゼリー	ゆずとはちみつのかき氷	ソフトクリーム
	1144 112 蛋白質 0.8 脂質 3.8 炭水化物 18.7 水分 17.4 食塩相当 0.0	1144 113 蛋白質 3.0 脂質 1.9 炭水化物 21.1 水分 63.4 食塩相当 0.0	1144 91 蛋白質 1.9 脂質 5.1 炭水化物 9.4 水分 52.5 食塩相当 0.6	1144 86 蛋白質 0.5 脂質 4.2 炭水化物 12.1 水分 75.0 食塩相当 0.0	1144 129 蛋白質 2.6 脂質 2.4 炭水化物 24.7 水分 20.7 食塩相当 0.3	1144 94 蛋白質 1.8 脂質 4.9 炭水化物 11.1 水分 3.5 食塩相当 0.0
合計	1144 552 蛋白質 23.3 脂質 18.8 炭水化物 77.6 水分 342.1 食塩相当 2.5	1144 628 蛋白質 20.6 脂質 27.2 炭水化物 79.7 水分 485.7 食塩相当 2.6	1144 528 蛋白質 20.0 脂質 16.0 炭水化物 79.0 水分 436.8 食塩相当 3.3	1144 833 蛋白質 16.3 脂質 20.7 炭水化物 100.7 水分 321.2 食塩相当 2.6	1144 564 蛋白質 18.3 脂質 20.8 炭水化物 79.1 水分 341.0 食塩相当 3.2	1144 478 蛋白質 24.2 脂質 11.6 炭水化物 72.7 水分 388.0 食塩相当 2.1
	6月12日(月)	6月13日(火)	6月14日(水)	6月15日(木)	6月16日(金)	6月17日(土)
昼食	米飯 110g 牛肉と春雨炒め スナップエンドウのサラダ フルーツ 味噌汁	米飯 110g ホッケの塩焼 肉じゃが フルーツ・漬物 味噌汁	米飯 110g 鶏の照り焼き ひじき煮 菜の花としらすの酢味噌和え 清汁	米飯 110g 白身魚のオニオンソース ブロッコリーサラダ フルーツポンチ コンソメスープ	中華丼 春雨中華サラダ ジャムヨーグルト ワタンスープ	麦ご飯 フライ盛合せ とろろ芋 フルーツ 味噌汁
	1144 414 蛋白質 20.2 脂質 9.6 炭水化物 66.3 水分 333.2 食塩相当 2.4	1144 361 蛋白質 18.3 脂質 5.3 炭水化物 62.4 水分 350.1 食塩相当 2.5	1144 408 蛋白質 27.3 脂質 10.4 炭水化物 56.2 水分 332.1 食塩相当 2.5	1144 431 蛋白質 19.3 脂質 11.3 炭水化物 67.0 水分 328.9 食塩相当 2.1	1144 479 蛋白質 17.5 脂質 11.2 炭水化物 79.9 水分 383.7 食塩相当 2.9	1144 533 蛋白質 11.9 脂質 13.0 炭水化物 95.0 水分 336.7 食塩相当 2.2
3時	鈴カステラ	ロールケーキ	水ようかん	ピーナツパン	シフォンケーキ	抹茶どらやき
	1144 66 蛋白質 1.2 脂質 0.7 炭水化物 14.4 水分 0.0 食塩相当 0.0	1144 96 蛋白質 1.3 脂質 3.9 炭水化物 13.9 水分 0.0 食塩相当 0.1	1144 73 蛋白質 1.0 脂質 0.1 炭水化物 17.3 水分 32.0 食塩相当 0.0	1144 110 蛋白質 2.7 脂質 4.0 炭水化物 15.8 水分 0.0 食塩相当 0.2	1144 53 蛋白質 1.2 脂質 2.9 炭水化物 0.8 水分 2.6 食塩相当 0.1	1144 117 蛋白質 2.6 脂質 1.3 炭水化物 23.2 水分 12.6 食塩相当 0.2
合計	1144 483 蛋白質 19.5 脂質 10.3 炭水化物 80.7 水分 333.2 食塩相当 2.4	1144 466 蛋白質 19.5 脂質 9.2 炭水化物 78.3 水分 350.1 食塩相当 2.6	1144 481 蛋白質 28.3 脂質 10.5 炭水化物 73.5 水分 364.1 食塩相当 2.5	1144 541 蛋白質 16.3 脂質 15.3 炭水化物 83.4 水分 328.9 食塩相当 2.2	1144 532 蛋白質 18.7 脂質 14.0 炭水化物 80.7 水分 388.4 食塩相当 3.0	1144 549 蛋白質 14.5 脂質 14.2 炭水化物 118.2 水分 348.3 食塩相当 2.4
	6月19日(月)	6月20日(火)	6月21日(水)	6月22日(木)	6月23日(金)	6月24日(土)
昼食	米飯 110g チャンチャン焼 れんこんと鶏肉煮 フルーツ 清汁	米飯 110g 照り焼きハンバーグ 小松菜の煮浸し フルーツ 味噌汁	シーフードカレー カリフラワーとベーコン炒め キャベツのツナサラダ りんごフルーチェ	米飯 110g 鯖のネギ塩焼き 里芋と牛肉煮 フルーツ・漬物 味噌汁	ソース焼きそば シューマイ 胡瓜のナムル フルーツ	米飯 110g 鶏の治部煮 さつま芋の甘露煮 白菜の和え物 味噌汁
	1144 395 蛋白質 23.3 脂質 6.9 炭水化物 62.7 水分 346.3 食塩相当 2.0	1144 431 蛋白質 15.6 脂質 11.9 炭水化物 69.5 水分 343.3 食塩相当 2.9	1144 542 蛋白質 18.3 脂質 17.6 炭水化物 75.1 水分 218.0 食塩相当 2.5	1144 448 蛋白質 21.3 脂質 16.9 炭水化物 59.0 水分 334.7 食塩相当 2.7	1144 394 蛋白質 14.9 脂質 11.8 炭水化物 63.5 水分 256.8 食塩相当 2.8	1144 455 蛋白質 22.0 脂質 6.4 炭水化物 81.7 水分 336.0 食塩相当 4.8
3時	プチシュークリーム	コーン蒸パン	ドームケーキ(チョコ)	今川焼	パンピング	やわらか杏仁豆腐
	1144 73 蛋白質 1.3 脂質 4.8 炭水化物 6.5 水分 14.4 食塩相当 0.0	1144 81 蛋白質 1.9 脂質 25.8 炭水化物 0.2 水分 25.8 食塩相当 0.2	1144 97 蛋白質 2.4 脂質 3.3 炭水化物 0.0 水分 17.8 食塩相当 0.0	1144 87 蛋白質 1.8 脂質 0.4 炭水化物 19.4 水分 18.2 食塩相当 0.0	1144 137 蛋白質 6.0 脂質 4.2 炭水化物 19.7 水分 88.0 食塩相当 0.4	1144 74 蛋白質 1.9 脂質 1.1 炭水化物 14.2 水分 68.8 食塩相当 0.0
合計	1144 488 蛋白質 24.6 脂質 11.5 炭水化物 99.2 水分 360.7 食塩相当 2.0	1144 512 蛋白質 17.5 脂質 12.9 炭水化物 85.4 水分 369.1 食塩相当 3.1	1144 839 蛋白質 20.8 脂質 20.8 炭水化物 75.1 水分 239.5 食塩相当 2.5	1144 533 蛋白質 23.1 脂質 17.4 炭水化物 78.4 水分 352.9 食塩相当 2.7	1144 532 蛋白質 20.8 脂質 18.0 炭水化物 83.3 水分 324.8 食塩相当 3.2	1144 529 蛋白質 24.8 脂質 7.5 炭水化物 96.0 水分 402.8 食塩相当 4.8
	6月26日(月)	6月27日(火)	6月28日(水)	6月29日(木)	6月30日(金)	
昼食	米飯 110g ロールキャベツコンソメ煮 スパゲティサラダ フルーツ クリームスープ	他人丼 白菜のサラダ フルーツ 味噌汁	雑穀ご飯 焼き豆腐の中華炒め オクラの和風和え フルーツ 清汁	米飯 110g 鶏肉の胡麻照り焼き 大根の煮物 トマトサラダ 味噌汁	米飯 110g 赤魚の電田揚げねぎソース レモン風味サラダ フルーツ・漬物 味噌汁	
	1144 477 蛋白質 14.0 脂質 11.2 炭水化物 97.3 水分 338.8 食塩相当 2.8	1144 554 蛋白質 20.8 脂質 15.3 炭水化物 87.8 水分 378.8 食塩相当 3.0	1144 458 蛋白質 22.9 脂質 10.4 炭水化物 75.1 水分 360.0 食塩相当 2.3	1144 394 蛋白質 23.6 脂質 9.8 炭水化物 57.3 水分 397.3 食塩相当 3.2	1144 420 蛋白質 18.1 脂質 9.7 炭水化物 66.4 水分 327.2 食塩相当 2.9	
3時	よもぎまんじゅう・おかし	エクレア	マーラーカオ	やわらかプリン	カステラ	
	1144 110 蛋白質 1.5 脂質 2.8 炭水化物 18.3 水分 0.1 食塩相当 0.3	1144 105 蛋白質 1.5 脂質 7.7 炭水化物 7.8 水分 12.8 食塩相当 0.1	1144 133 蛋白質 3.1 脂質 4.2 炭水化物 21.2 水分 19.9 食塩相当 0.3	1144 116 蛋白質 4.0 脂質 4.5 炭水化物 19.2 水分 80.3 食塩相当 0.1	1144 110 蛋白質 2.4 脂質 1.3 炭水化物 22.1 水分 0.0 食塩相当 0.0	
合計	1144 587 蛋白質 18.4 脂質 13.8 炭水化物 97.3 水分 339.0 食塩相当 3.1	1144 659 蛋白質 22.1 脂質 22.9 炭水化物 95.4 水分 391.6 食塩相当 3.1	1144 581 蛋白質 26.0 脂質 14.5 炭水化物 89.9 水分 379.9 食塩相当 2.6	1144 510 蛋白質 27.5 脂質 14.3 炭水化物 72.5 水分 447.8 食塩相当 3.2	1144 531 蛋白質 20.6 脂質 11.0 炭水化物 90.8 水分 327.2 食塩相当 3.0	

※仕入の都合により、献立内容が変更となる場合があります。ご了承下さい。