



月間献立表



	6月 2日(月)	6月 3日(火)	6月 4日(水)	6月 5日(木)	6月 6日(金)	6月 7日(土)
昼食	米飯 110g 鯖の甘醤油焼き たけのこ煮 フルーツ 味噌汁	米飯 110g 豚肉の生姜炒め カリフラワーのツナ和え フルーツ 清汁	米飯 110g 鶏肉の甘酢あんかけ 白菜サラダ フルーツ 中華スープ	米飯 110g 肉豆腐 青梗菜のにんにく炒め フルーツ 味噌汁	チキンカレー ほうれん草のベーコン炒め コーンサラダ フルーツ	米飯 110g 鰯の西京焼 茄子の炒め煮 大根サラダ 漬物 清汁
	エネルギー 445 脂質 15.0 水分 329.2 蛋白質 22.6 炭水化物 60.3 食塩相当 2.4	エネルギー 374 脂質 7.0 水分 375.2 蛋白質 20.8 炭水化物 60.2 食塩相当 1.6	エネルギー 453 脂質 12.0 水分 391.0 蛋白質 20.6 炭水化物 68.9 食塩相当 2.4	エネルギー 515 脂質 25.3 水分 402.3 蛋白質 17.6 炭水化物 58.6 食塩相当 2.5	エネルギー 537 脂質 16.5 水分 232.0 蛋白質 15.9 炭水化物 85.8 食塩相当 2.5	エネルギー 458 脂質 18.4 水分 325.4 蛋白質 19.9 炭水化物 55.1 食塩相当 3.1
3時	シューロール	蒸しケーキ	かぼちゃパバロア	たこ焼き	コーヒージェリー	クリームパン
	エネルギー 109 脂質 0.7 水分 0.0 蛋白質 1.5 炭水化物 10.1 食塩相当 0.1	エネルギー 63 脂質 0.2 水分 9.4 蛋白質 0.8 炭水化物 14.3 食塩相当 0.1	エネルギー 81 脂質 1.4 水分 55.9 蛋白質 2.4 炭水化物 14.7 食塩相当 0.0	エネルギー 91 脂質 5.1 水分 52.5 蛋白質 1.9 炭水化物 9.4 食塩相当 0.6	エネルギー 86 脂質 4.2 水分 75.0 蛋白質 0.5 炭水化物 12.1 食塩相当 0.0	エネルギー 104 脂質 2.9 水分 0.0 蛋白質 2.0 炭水化物 17.4 食塩相当 0.0
合計	エネルギー 554 脂質 15.7 水分 329.2 蛋白質 24.1 炭水化物 70.4 食塩相当 2.5	エネルギー 437 脂質 7.2 水分 384.6 蛋白質 21.6 炭水化物 74.5 食塩相当 1.7	エネルギー 534 脂質 13.4 水分 447.0 蛋白質 23.0 炭水化物 83.5 食塩相当 2.4	エネルギー 605 脂質 30.4 水分 454.9 蛋白質 19.5 炭水化物 68.0 食塩相当 3.2	エネルギー 623 脂質 20.7 水分 307.1 蛋白質 16.4 炭水化物 97.9 食塩相当 2.6	エネルギー 561 脂質 21.3 水分 325.4 蛋白質 21.8 炭水化物 72.5 食塩相当 3.1
	6月 9日(月)	6月 10日(火)	6月 11日(水)	6月 12日(木)	6月 13日(金)	6月 14日(土)
昼食	米飯 110g 回鍋肉 ナムル フルーツ 中華スープ	米飯 110g かつ煮 スナッペンどうのサラダ フルーツ 味噌汁	米飯 110g ホッケの塩焼 肉じゃが フルーツ 味噌汁	米飯 110g 鶏の照り焼き ひじき煮 青菜としらすの酢味噌和え 清汁	米飯 110g ミートボールのトマトソース煮 キャベツのサラダ フルーツ 漬物 コンソメスープ	中華丼 シューマイ 春雨中華サラダ ジャムヨーグルト
	エネルギー 378 脂質 6.7 水分 396.6 蛋白質 22.2 炭水化物 60.6 食塩相当 2.1	エネルギー 539 脂質 19.4 水分 384.5 蛋白質 21.4 炭水化物 74.1 食塩相当 2.7	エネルギー 364 脂質 5.7 水分 346.2 蛋白質 18.5 炭水化物 62.0 食塩相当 2.2	エネルギー 390 脂質 8.7 水分 330.1 蛋白質 26.2 炭水化物 56.4 食塩相当 2.6	エネルギー 415 脂質 10.0 水分 383.6 蛋白質 13.4 炭水化物 72.5 食塩相当 2.6	エネルギー 556 脂質 15.5 水分 252.1 蛋白質 21.3 炭水化物 86.4 食塩相当 2.9
3時	やわらかプリン	鈴カステラ	シフォンケーキ	水ようかん	ピーナッツパン	ロールケーキ
	エネルギー 115 脂質 4.5 水分 80.3 蛋白質 4.0 炭水化物 15.2 食塩相当 0.1	エネルギー 68 脂質 0.7 水分 0.0 蛋白質 1.2 炭水化物 14.4 食塩相当 0.0	エネルギー 66 脂質 4.4 水分 8.4 蛋白質 1.2 炭水化物 0.1	エネルギー 73 脂質 0.1 水分 32.0 蛋白質 1.0 炭水化物 17.3 食塩相当 0.0	エネルギー 110 脂質 4.0 水分 0.0 蛋白質 2.7 炭水化物 15.8 食塩相当 0.2	エネルギー 95 脂質 3.9 水分 0.0 蛋白質 1.3 炭水化物 13.9 食塩相当 0.1
合計	エネルギー 493 脂質 11.2 水分 476.9 蛋白質 26.1 炭水化物 75.9 食塩相当 2.1	エネルギー 608 脂質 20.1 水分 384.5 蛋白質 22.6 炭水化物 88.6 食塩相当 2.7	エネルギー 430 脂質 10.1 水分 354.6 蛋白質 19.8 炭水化物 67.6 食塩相当 2.3	エネルギー 463 脂質 8.8 水分 362.1 蛋白質 27.2 炭水化物 73.7 食塩相当 2.6	エネルギー 525 脂質 14.0 水分 383.6 蛋白質 16.2 炭水化物 88.3 食塩相当 2.7	エネルギー 652 脂質 19.3 水分 252.1 蛋白質 22.5 炭水化物 100.2 食塩相当 3.0
	6月 16日(月)	6月 17日(火)	6月 18日(水)	6月 19日(木)	6月 20日(金)	6月 21日(土)
昼食	麦ご飯 フライ盛合せ とろろ芋 フルーツ 味噌汁	米飯 110g 鮭のチャンチャン焼 れんこんと鶏肉煮 フルーツ 漬物 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 ツナサラダ いちごフルーチェ	ソース焼きそば 焼餃子 胡瓜のナムル フルーツ	米飯 110g 鰯のネギ塩焼き 里芋と牛肉煮 フルーツ 味噌汁
	エネルギー 533 脂質 13.0 水分 335.7 蛋白質 11.9 炭水化物 95.0 食塩相当 2.2	エネルギー 401 脂質 7.2 水分 357.7 蛋白質 23.8 炭水化物 63.2 食塩相当 2.2	エネルギー 431 脂質 11.9 水分 343.3 蛋白質 15.6 炭水化物 68.5 食塩相当 2.9	エネルギー 542 脂質 17.6 水分 218.7 蛋白質 18.3 炭水化物 75.1 食塩相当 2.5	エネルギー 452 脂質 15.6 水分 264.8 蛋白質 15.4 炭水化物 70.0 食塩相当 2.9	エネルギー 386 脂質 9.6 水分 339.9 蛋白質 20.6 炭水化物 58.9 食塩相当 2.5
3時	抹茶どらやき	プチシュークリーム	やわらか杏仁豆腐	ドームケーキ(チョコ)	今川焼	スイートポテト
	エネルギー 117 脂質 1.3 水分 12.6 蛋白質 2.6 炭水化物 23.2 食塩相当 0.2	エネルギー 73 脂質 4.6 水分 14.4 蛋白質 1.3 炭水化物 6.5 食塩相当 0.0	エネルギー 74 脂質 1.1 水分 66.8 蛋白質 1.9 炭水化物 14.2 食塩相当 0.0	エネルギー 104 脂質 3.5 水分 17.6 蛋白質 2.2 炭水化物 15.9 食塩相当 0.2	エネルギー 87 脂質 0.4 水分 18.2 蛋白質 1.8 炭水化物 19.4 食塩相当 0.0	エネルギー 112 脂質 3.8 水分 17.4 蛋白質 0.8 炭水化物 18.7 食塩相当 0.0
合計	エネルギー 649 脂質 14.2 水分 348.3 蛋白質 14.5 炭水化物 118.2 食塩相当 2.4	エネルギー 474 脂質 11.8 水分 372.1 蛋白質 25.1 炭水化物 69.7 食塩相当 2.2	エネルギー 505 脂質 13.0 水分 410.1 蛋白質 17.5 炭水化物 82.7 食塩相当 2.9	エネルギー 646 脂質 21.1 水分 236.3 蛋白質 20.5 炭水化物 91.0 食塩相当 2.7	エネルギー 539 脂質 16.0 水分 283.0 蛋白質 17.2 炭水化物 89.4 食塩相当 3.0	エネルギー 498 脂質 13.4 水分 357.2 蛋白質 21.4 炭水化物 77.6 食塩相当 2.5
	6月 23日(月)	6月 24日(火)	6月 25日(水)	6月 26日(木)	6月 27日(金)	6月 28日(土)
昼食	米飯 110g 鶏の治部煮 さつま芋の甘露煮 ほうれん草の胡麻和え 漬物 味噌汁	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 金平ごぼう もやしの和え物 フルーツ	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 赤魚の竜田揚げねぎソース ポテトサラダ フルーツ 味噌汁	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
	エネルギー 466 脂質 5.7 水分 337.2 蛋白質 24.2 炭水化物 85.1 食塩相当 5.4	エネルギー 477 脂質 11.2 水分 338.8 蛋白質 14.9 炭水化物 81.0 食塩相当 2.8	エネルギー 556 脂質 15.5 水分 260.2 蛋白質 21.4 炭水化物 85.5 食塩相当 2.5	エネルギー 458 脂質 10.4 水分 360.0 蛋白質 22.9 炭水化物 68.7 食塩相当 2.3	エネルギー 466 脂質 15.2 水分 336.5 蛋白質 18.4 炭水化物 68.2 食塩相当 2.5	エネルギー 395 脂質 9.8 水分 372.0 蛋白質 23.6 炭水化物 57.4 食塩相当 3.2
3時	マーラーカオ	チョコプリン	ミニパンケーキ	よもぎまんじゅう・おかき	エクレア	カステラ
	エネルギー 133 脂質 4.2 水分 19.9 蛋白質 3.1 炭水化物 21.2 食塩相当 0.3	エネルギー 103 脂質 4.9 水分 57.2 蛋白質 2.0 炭水化物 2.5 食塩相当 0.1	エネルギー 142 脂質 4.9 水分 25.2 蛋白質 3.5 炭水化物 20.5 食塩相当 0.3	エネルギー 110 脂質 2.6 水分 0.1 蛋白質 1.5 炭水化物 16.3 食塩相当 0.3	エネルギー 105 脂質 7.7 水分 12.8 蛋白質 1.5 炭水化物 7.6 食塩相当 0.1	エネルギー 110 脂質 1.3 水分 0.0 蛋白質 2.4 炭水化物 22.1 食塩相当 0.0
合計	エネルギー 599 脂質 9.9 水分 357.1 蛋白質 27.4 炭水化物 106.3 食塩相当 5.7	エネルギー 580 脂質 16.2 水分 396.0 蛋白質 16.8 炭水化物 83.5 食塩相当 2.9	エネルギー 698 脂質 20.4 水分 285.4 蛋白質 24.9 炭水化物 106.1 食塩相当 2.8	エネルギー 568 脂質 12.9 水分 360.1 蛋白質 24.4 炭水化物 85.0 食塩相当 2.6	エネルギー 571 脂質 22.9 水分 349.2 蛋白質 19.9 炭水化物 75.8 食塩相当 2.6	エネルギー 505 脂質 11.1 水分 372.0 蛋白質 26.1 炭水化物 79.5 食塩相当 3.2
	6月 30日(月)					
昼食	米飯 110g 豚肉の生姜炒め ブロッコリーサラダ フルーツ 清汁					
	エネルギー 379 脂質 7.0 水分 368.5 蛋白質 21.7 炭水化物 60.8 食塩相当 1.6					
3時	豆乳ドーナツ					
	エネルギー 116 脂質 6.1 水分 8.1 蛋白質 1.7 炭水化物 13.5 食塩相当 0.3					
合計	エネルギー 495 脂質 13.1 水分 376.6 蛋白質 23.5 炭水化物 74.3 食塩相当 1.9					