



# 6月 月間献立表



	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)
<b>昼食</b>	<b>米飯 110g</b> 赤魚の甘醬油焼き たけのこ煮 フルーツ 味噌汁	<b>キーマカレー</b> オムレツ レタスサラダ フルーチェ	<b>米飯 110g</b> すき焼き風煮 青梗菜のガーリック炒め フルーツ 味噌汁	<b>米飯 110g</b> 鯖の味噌煮 茄子の炒め煮 大根とハムの和風和え 漬物 清汁	<b>米飯 110g</b> 豚肉の生姜炒め ブロッコリーのツナサラダ フルーツ 味噌汁	<b>米飯 110g</b> 鶏肉の梅しそ焼き 厚揚げの味噌炒め フルーツ 清汁
	<small>エネルギー 393 脂質 7.8 水分 350.0</small> <small>蛋白質 25.5 炭水化物 57.1 食塩相当 2.6</small>	<small>エネルギー 531 脂質 21.5 水分 295.3</small> <small>蛋白質 22.6 炭水化物 61.0 食塩相当 2.4</small>	<small>エネルギー 481 脂質 17.1 水分 440.4</small> <small>蛋白質 22.1 炭水化物 62.3 食塩相当 2.2</small>	<small>エネルギー 495 脂質 23.3 水分 332.9</small> <small>蛋白質 20.7 炭水化物 55.6 食塩相当 3.1</small>	<small>エネルギー 488 脂質 17.8 水分 376.7</small> <small>蛋白質 19.6 炭水化物 66.2 食塩相当 2.1</small>	<small>エネルギー 414 脂質 10.0 水分 339.2</small> <small>蛋白質 23.1 炭水化物 61.1 食塩相当 1.7</small>
<b>3時</b>	<b>黒糖まんじゅう・おかき</b>	<b>しっとりおからケーキ(フォマープル)</b>	<b>今川焼</b>	<b>コーヒゼリー</b>	<b>パニラババロア</b>	<b>あじさいゼリー</b>
	<small>エネルギー 139 脂質 4.2 水分 9.6</small> <small>蛋白質 1.7 炭水化物 16.1 食塩相当 0.3</small>	<small>エネルギー 101 脂質 6.0 水分 12.3</small> <small>蛋白質 1.6 炭水化物 9.8 食塩相当 0.1</small>	<small>エネルギー 86 脂質 0.4 水分 18.2</small> <small>蛋白質 2.4 炭水化物 13.6 食塩相当 0.1</small>	<small>エネルギー 98 脂質 4.2 水分 65.0</small> <small>蛋白質 0.5 炭水化物 15.0 食塩相当 0.0</small>	<small>エネルギー 115 脂質 1.9 水分 70.9</small> <small>蛋白質 2.5 炭水化物 22.3 食塩相当 0.0</small>	<small>エネルギー 100 脂質 1.2 水分 110.5</small> <small>蛋白質 2.3 炭水化物 19.8 食塩相当 0.0</small>
<b>合計</b>	<small>エネルギー 532 脂質 12.0 水分 359.6</small> <small>蛋白質 27.3 炭水化物 73.2 食塩相当 2.8</small>	<small>エネルギー 631 脂質 27.5 水分 307.6</small> <small>蛋白質 24.1 炭水化物 70.9 食塩相当 2.5</small>	<small>エネルギー 567 脂質 17.5 水分 458.6</small> <small>蛋白質 24.5 炭水化物 75.9 食塩相当 2.3</small>	<small>エネルギー 593 脂質 27.6 水分 398.0</small> <small>蛋白質 21.1 炭水化物 70.6 食塩相当 3.1</small>	<small>エネルギー 604 脂質 19.7 水分 447.6</small> <small>蛋白質 22.0 炭水化物 88.5 食塩相当 2.1</small>	<small>エネルギー 514 脂質 11.3 水分 449.7</small> <small>蛋白質 25.4 炭水化物 80.9 食塩相当 1.7</small>
	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)
<b>昼食</b>	<b>米飯 110g</b> 回鍋肉 海鮮焼売 春雨中華サラダ 中華スープ	<b>とろろそば</b> 筑前煮 南瓜サラダ フルーツ	<b>あさりの炊き込みご飯</b> 鯆の塩こうじ焼き 肉じゃが フルーツ 味噌汁	<b>米飯 110g</b> 鶏肉の甘酢あんかけ ごまサラダ フルーツ 中華スープ	<b>米飯 110g</b> かつ煮 白菜の磯和え 漬物 フルーツ 味噌汁	<b>米飯 110g</b> 白身魚のタルタル焼き ジャーマンポテト フルーツ コンソメスープ
	<small>エネルギー 548 脂質 23.2 水分 341.2</small> <small>蛋白質 19.2 炭水化物 67.4 食塩相当 2.7</small>	<small>エネルギー 524 脂質 15.1 水分 487.4</small> <small>蛋白質 21.1 炭水化物 81.5 食塩相当 4.4</small>	<small>エネルギー 420 脂質 7.8 水分 373.2</small> <small>蛋白質 24.2 炭水化物 66.9 食塩相当 2.9</small>	<small>エネルギー 483 脂質 14.1 水分 397.0</small> <small>蛋白質 21.5 炭水化物 70.2 食塩相当 2.1</small>	<small>エネルギー 523 脂質 18.2 水分 359.6</small> <small>蛋白質 21.0 炭水化物 71.1 食塩相当 3.1</small>	<small>エネルギー 436 脂質 15.7 水分 340.9</small> <small>蛋白質 17.8 炭水化物 58.6 食塩相当 1.9</small>
<b>3時</b>	<b>キャラメルプリン</b>	<b>おやつ作り</b>	<b>ミニパンケーキ</b>	<b>さつま芋蒸パン</b>	<b>水ようかん白あん</b>	<b>ココアワッフル</b>
	<small>エネルギー 70 脂質 1.7 水分 57.8</small> <small>蛋白質 2.1 炭水化物 11.7 食塩相当 0.0</small>	<small>エネルギー 47 脂質 0.0 水分 60.0</small> <small>蛋白質 0.0 炭水化物 11.7 食塩相当 0.0</small>	<small>エネルギー 126 脂質 6.9 水分 11.6</small> <small>蛋白質 2.4 炭水化物 14.6 食塩相当 0.2</small>	<small>エネルギー 82 脂質 0.8 水分 23.5</small> <small>蛋白質 1.7 炭水化物 17.4 食塩相当 0.2</small>	<small>エネルギー 73 脂質 0.1 水分 32.0</small> <small>蛋白質 1.0 炭水化物 17.3 食塩相当 0.0</small>	<small>エネルギー 90 脂質 3.6 水分 0.0</small> <small>蛋白質 1.9 炭水化物 12.8 食塩相当 0.0</small>
<b>合計</b>	<small>エネルギー 619 脂質 24.9 水分 399.0</small> <small>蛋白質 21.3 炭水化物 79.1 食塩相当 2.8</small>	<small>エネルギー 571 脂質 15.1 水分 547.4</small> <small>蛋白質 21.1 炭水化物 93.2 食塩相当 4.4</small>	<small>エネルギー 546 脂質 14.7 水分 384.7</small> <small>蛋白質 26.6 炭水化物 81.4 食塩相当 3.1</small>	<small>エネルギー 565 脂質 14.9 水分 420.5</small> <small>蛋白質 23.2 炭水化物 87.7 食塩相当 2.3</small>	<small>エネルギー 596 脂質 18.3 水分 391.6</small> <small>蛋白質 22.0 炭水化物 88.4 食塩相当 3.1</small>	<small>エネルギー 526 脂質 19.4 水分 340.9</small> <small>蛋白質 19.7 炭水化物 71.4 食塩相当 1.9</small>
	6月 15日(月)	6月 16日(火)	6月 17日(水)	6月 18日(木)	6月 19日(金)	6月 20日(土)
<b>昼食</b>	<b>米飯 110g</b> フライ盛合せ ふきと高野の含め煮 フルーチェ 味噌汁	<b>米飯 110g</b> ホッケのちゃんちゃん焼き 里芋と鶏肉煮 フルーツ 漬物 清汁	<b>米飯 110g</b> ハニーマスタードチキン ブロッコリーとエビのソテー マカロニサラダ コンソメスープ	<b>米飯 110g</b> 豚のBBQ風 きゅうりの酢の物 ジャムヨーグルト 具沢山汁	<b>米飯 110g</b> カレイの磯辺焼き れんこんとさつま揚げ炒め煮 茄子のおろし和え 味噌汁	<b>シーフードカレー</b> ほうれん草ソテー ツナサラダ フルーツ
	<small>エネルギー 484 脂質 17.2 水分 326.1</small> <small>蛋白質 14.4 炭水化物 62.9 食塩相当 2.5</small>	<small>エネルギー 404 脂質 7.8 水分 367.8</small> <small>蛋白質 21.5 炭水化物 65.6 食塩相当 2.2</small>	<small>エネルギー 482 脂質 17.3 水分 315.9</small> <small>蛋白質 26.1 炭水化物 60.1 食塩相当 2.1</small>	<small>エネルギー 478 脂質 16.5 水分 414.3</small> <small>蛋白質 20.7 炭水化物 65.1 食塩相当 2.2</small>	<small>エネルギー 444 脂質 15.1 水分 376.1</small> <small>蛋白質 20.9 炭水化物 58.8 食塩相当 3.1</small>	<small>エネルギー 496 脂質 16.4 水分 229.7</small> <small>蛋白質 20.3 炭水化物 70.3 食塩相当 2.3</small>
<b>3時</b>	<b>マーラーカオ</b>	<b>バームクーヘン</b>	<b>かぼちゃババロア</b>	<b>抹茶どらやき</b>	<b>カステラ</b>	<b>りんごプリン</b>
	<small>エネルギー 149 脂質 7.0 水分 17.0</small> <small>蛋白質 2.9 炭水化物 18.9 食塩相当 0.3</small>	<small>エネルギー 112 脂質 6.2 水分 2.6</small> <small>蛋白質 1.4 炭水化物 12.8 食塩相当 0.0</small>	<small>エネルギー 81 脂質 1.4 水分 55.9</small> <small>蛋白質 2.4 炭水化物 14.7 食塩相当 0.0</small>	<small>エネルギー 117 脂質 1.3 水分 12.6</small> <small>蛋白質 2.6 炭水化物 23.2 食塩相当 0.2</small>	<small>エネルギー 116 脂質 1.4 水分 0.0</small> <small>蛋白質 2.6 炭水化物 23.3 食塩相当 0.0</small>	<small>エネルギー 62 脂質 0.5 水分 52.8</small> <small>蛋白質 1.1 炭水化物 15.1 食塩相当 0.0</small>
<b>合計</b>	<small>エネルギー 633 脂質 24.3 水分 343.1</small> <small>蛋白質 17.3 炭水化物 81.8 食塩相当 2.8</small>	<small>エネルギー 516 脂質 14.0 水分 370.4</small> <small>蛋白質 22.9 炭水化物 78.4 食塩相当 2.2</small>	<small>エネルギー 563 脂質 18.6 水分 371.8</small> <small>蛋白質 28.5 炭水化物 74.7 食塩相当 2.2</small>	<small>エネルギー 595 脂質 17.8 水分 426.9</small> <small>蛋白質 23.3 炭水化物 88.3 食塩相当 2.4</small>	<small>エネルギー 560 脂質 16.5 水分 376.1</small> <small>蛋白質 23.5 炭水化物 82.1 食塩相当 3.1</small>	<small>エネルギー 558 脂質 16.9 水分 282.5</small> <small>蛋白質 21.4 炭水化物 85.4 食塩相当 2.4</small>
	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)
<b>昼食</b>	<b>米飯 110g</b> たらの竜田揚げねぎソース 南瓜の含め煮 フルーツ 味噌汁	<b>米飯 110g</b> 鶏肉のピザ風焼き カリフラワーの洋風煮 フルーツ コーンスープ	<b>牛丼</b> 冬瓜の薄くず煮 キャベツのじゃこサラダ フルーツ	<b>米飯 110g</b> 焼き豆腐の中華炒め オクラの和風和え フルーツ 中華スープ	<b>醤油ラーメン</b> 焼餃子 白菜のゆかり和え フルーツ	<b>米飯 110g</b> 鶏の治部煮 さつま芋の甘露煮 ほうれん草のおかか和え 漬物 味噌汁
	<small>エネルギー 493 脂質 14.4 水分 361.8</small> <small>蛋白質 19.3 炭水化物 76.1 食塩相当 2.5</small>	<small>エネルギー 506 脂質 14.1 水分 341.3</small> <small>蛋白質 25.4 炭水化物 73.8 食塩相当 2.8</small>	<small>エネルギー 423 脂質 11.7 水分 268.4</small> <small>蛋白質 19.8 炭水化物 63.5 食塩相当 2.3</small>	<small>エネルギー 473 脂質 17.2 水分 395.6</small> <small>蛋白質 20.3 炭水化物 62.5 食塩相当 2.2</small>	<small>エネルギー 529 脂質 18.2 水分 521.1</small> <small>蛋白質 22.0 炭水化物 76.9 食塩相当 4.0</small>	<small>エネルギー 436 脂質 5.2 水分 330.1</small> <small>蛋白質 22.8 炭水化物 78.6 食塩相当 3.2</small>
<b>3時</b>	<b>ドームケーキ(カスタード)</b>	<b>パインゼリー</b>	<b>チョコムース</b>	<b>やわらか杏仁豆腐</b>	<b>コーヒーロール</b>	<b>抹茶プリン</b>
	<small>エネルギー 102 脂質 3.4 水分 18.5</small> <small>蛋白質 2.5 炭水化物 11.7 食塩相当 0.0</small>	<small>エネルギー 47 脂質 0.0 水分 60.0</small> <small>蛋白質 0.0 炭水化物 11.7 食塩相当 0.0</small>	<small>エネルギー 64 脂質 1.1 水分 52.8</small> <small>蛋白質 1.6 炭水化物 1.2 食塩相当 0.0</small>	<small>エネルギー 84 脂質 1.2 水分 68.4</small> <small>蛋白質 2.3 炭水化物 16.1 食塩相当 0.0</small>	<small>エネルギー 95 脂質 3.9 水分 0.0</small> <small>蛋白質 1.3 炭水化物 13.9 食塩相当 0.1</small>	<small>エネルギー 113 脂質 1.9 水分 63.4</small> <small>蛋白質 3.0 炭水化物 21.1 食塩相当 0.0</small>
<b>合計</b>	<small>エネルギー 595 脂質 17.8 水分 380.3</small> <small>蛋白質 21.7 炭水化物 76.1 食塩相当 2.5</small>	<small>エネルギー 554 脂質 14.1 水分 401.3</small> <small>蛋白質 25.4 炭水化物 85.5 食塩相当 2.8</small>	<small>エネルギー 487 脂質 12.8 水分 321.2</small> <small>蛋白質 21.4 炭水化物 64.7 食塩相当 2.3</small>	<small>エネルギー 557 脂質 18.4 水分 464.0</small> <small>蛋白質 22.6 炭水化物 78.6 食塩相当 2.2</small>	<small>エネルギー 625 脂質 22.1 水分 521.1</small> <small>蛋白質 23.2 炭水化物 90.8 食塩相当 4.1</small>	<small>エネルギー 549 脂質 7.1 水分 393.5</small> <small>蛋白質 25.8 炭水化物 99.7 食塩相当 3.2</small>
	6月 29日(月)	6月 30日(火)				
<b>昼食</b>	<b>米飯 110g</b> ロールキャベツコンソメ煮 マカロニサラダ フルーツ クリームスープ	<b>米飯 110g</b> たらのみぞれあんかけ ほうれん草のサラダ フルーツ 味噌汁				
	<small>エネルギー 491 脂質 11.8 水分 320.6</small> <small>蛋白質 14.3 炭水化物 83.4 食塩相当 2.8</small>	<small>エネルギー 410 脂質 9.4 水分 363.5</small> <small>蛋白質 18.0 炭水化物 66.3 食塩相当 2.6</small>				
<b>3時</b>	<b>ぶどうゼリー</b>	<b>プリン</b>				
	<small>エネルギー 47 脂質 0.0 水分 60.0</small> <small>蛋白質 0.0 炭水化物 11.7 食塩相当 0.0</small>	<small>エネルギー 69 脂質 0.7 水分 57.8</small> <small>蛋白質 2.3 炭水化物 13.4 食塩相当 0.1</small>				
<b>合計</b>	<small>エネルギー 538 脂質 11.8 水分 380.6</small> <small>蛋白質 14.3 炭水化物 95.1 食塩相当 2.8</small>	<small>エネルギー 479 脂質 10.1 水分 421.3</small> <small>蛋白質 20.3 炭水化物 79.7 食塩相当 2.7</small>				