


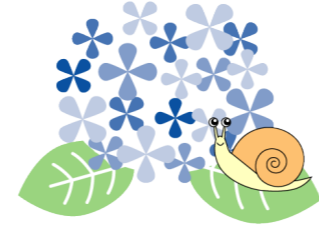


日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				6月1日 厚揚げの中華五目あんかけ 鶏と大根の胡麻サラダ 煮物 ふんわり蒸し 高菜炒め エネルギー 468kcal たんぱく質 12.9g 脂質 11.3g 炭水化物 75.8g 塩分 3.3g	6月2日 ハンバーグ和風きのこソース 明太しらすスパゲティ 炊き合わせ 小松菜の煮浸し 香の物 エネルギー 507kcal たんぱく質 15.3g 脂質 11.5g 炭水化物 84.7g 塩分 3.2g	6月3日 鯖竜田 刻み昆布煮 オムレツ ポテトサラダ 香の物 エネルギー 613kcal たんぱく質 19.2g 脂質 24.0g 炭水化物 76.0g 塩分 2.6g
6月4日 ハムマヨサラダフライ キャベツサラダ 金平ごぼう ミートボール 黒豆 エネルギー 648kcal たんぱく質 16.7g 脂質 19.8g 炭水化物 98.8g 塩分 2.3g	6月5日 牛焼肉 おろしソース 五目ひじき ジャンボシューマイ 大根のごま酢和え 香の物 エネルギー 660kcal たんぱく質 19.9g 脂質 27.0g 炭水化物 83.6g 塩分 3.1g	6月6日 肉団子の香味ソース あさりのチャブチェ ピリ辛切干大根サラダ ふんわり蒸し 香の物 エネルギー 556kcal たんぱく質 14.4g 脂質 16.8g 炭水化物 84.2g 塩分 2.5g	6月7日 白身魚の和風きのこあんかけ さつま芋天 菜の花玉子炒め 豆乳丸揚げ煮 香の物 エネルギー 515kcal たんぱく質 20.9g 脂質 12.2g 炭水化物 75.9g 塩分 2.3g	6月8日 チキン南蛮 がんと煮 インゲンの胡麻味噌和え フルーツ 昆布豆 エネルギー 628kcal たんぱく質 20.2g 脂質 18.4g 炭水化物 93.0g 塩分 3.2g	6月9日 ビーフチャップ 大根のカニカマあん 竹輪サラダ 大学芋 釜炊生姜 エネルギー 644kcal たんぱく質 17.6g 脂質 24.3g 炭水化物 87.1g 塩分 3.4g	6月10日 かに玉 & 春巻き 人参とツナの玉子ソテー ハムマリネ 里芋のそぼろあん 塩麴金平 エネルギー 593kcal たんぱく質 14.2g 脂質 15.8g 炭水化物 95.6g 塩分 3.1g
6月11日 ふわふわ揚げ生姜あん 春雨サラダ 鰯の照焼き シューマイ 香の物 エネルギー 592kcal たんぱく質 19.8g 脂質 18.9g 炭水化物 82.3g 塩分 3.5g	6月12日 カレーライス 豆サラダ ター菜のナムル フルーツ 福神漬 エネルギー 547kcal たんぱく質 13.0g 脂質 17.4g 炭水化物 83.4g 塩分 3.0g	6月13日 鮭の柚子味噌焼き 京風がんと チンゲン菜の小エビ炒め ささみチーズフライ あさりの佃煮 エネルギー 572kcal たんぱく質 27.1g 脂質 11.3g 炭水化物 87.8g 塩分 3.2g	6月14日 天ぷらおろしあん 田舎煮 竹の子のそぼろ炒め 小松菜の煮浸し つぼ漬昆布 エネルギー 518kcal たんぱく質 14.1g 脂質 13.7g 炭水化物 85.4g 塩分 3.7g	6月15日 根菜つくねバーグ 五目切干大根 インゲンのごま和え はんぺん煮 高菜炒め エネルギー 482kcal たんぱく質 15.9g 脂質 6.3g 炭水化物 88.8g 塩分 3.8g	6月16日 明太子ポテトサラダロール チンゲン菜とザーサイの和え物 玉子ときらげの炒め物 さつま芋のレモンあん 香の物 エネルギー 554kcal たんぱく質 10.9g 脂質 17.9g 炭水化物 84.6g 塩分 2.2g	6月17日 豚肉の生姜焼き 炒り豆腐 白菜のナムル風サラダ ミートエッグ平焼き 香の物 エネルギー 576kcal たんぱく質 16.4g 脂質 21.4g 炭水化物 73.6g 塩分 2.3g
6月18日 チキンステーキ & オムレツ 切干大根煮 青菜のナムル えび入り団子 味の花 エネルギー 493kcal たんぱく質 16.5g 脂質 10.0g 炭水化物 82.8g 塩分 3.0g	6月19日 赤魚の山椒焼き 合鴨とキャベツの胡麻酢和え 真砂炒め 厚揚げ煮 香の物 エネルギー 431kcal たんぱく質 17.7g 脂質 6.3g 炭水化物 74.2g 塩分 2.6g	6月20日 牛すき煮 鰯の照焼き 小松菜とカニかまの煮びたし インカのめざめ 香の物 エネルギー 590kcal たんぱく質 21.9g 脂質 20.3g 炭水化物 77.9g 塩分 2.9g	6月21日 鰯の葱味噌焼き 大根のそぼろあん イカと野菜の包み蒸し 生姜入りがんと 香の物 エネルギー 515kcal たんぱく質 22.8g 脂質 11.4g 炭水化物 77.7g 塩分 3.3g	6月22日 チキントマトソース 和風のリ Pasta 茄子の辛子味噌和え チーズポテト 香の物 エネルギー 561kcal たんぱく質 18.2g 脂質 18.2g 炭水化物 76.4g 塩分 2.0g	6月23日 中華丼 二色焼売 ごぼうサラダ ささみチーズフライ 香の物 エネルギー 628kcal たんぱく質 18.5g 脂質 23.0g 炭水化物 82.8g 塩分 2.6g	6月24日 バーグピカタ & ボロニアソーセージ マカロニソテー チンゲン菜のごま味噌和え カニカマのマリネ フルーツ エネルギー 477kcal たんぱく質 13.1g 脂質 9.7g 炭水化物 81.5g 塩分 2.5g
6月25日 ハムとチーズのクラッシュハムカツ ふるふき大根 ター菜のナムル キムチもやし ごま昆布 エネルギー 574kcal たんぱく質 17.3g 脂質 19.6g 炭水化物 81.0g 塩分 3.8g	6月26日 豚肉ときらげの玉子炒め 大根の胡麻サラダ 角揚げ煮 ふんわり蒸し 釜炊生姜 エネルギー 566kcal たんぱく質 14.9g 脂質 21.1g 炭水化物 74.3g 塩分 2.7g	6月27日 マグロのおろしソース 貝柱の酢味噌和え 彩り豆腐 菜の花のしらす和え 香の物 エネルギー 489kcal たんぱく質 19.8g 脂質 7.1g 炭水化物 84.9g 塩分 3.0g	6月28日 大判肉包み 野菜あん 五目ひじき スクランブルエッグ オクラとカニかまの和え物 香の物 エネルギー 482kcal たんぱく質 13.5g 脂質 8.3g 炭水化物 86.6g 塩分 2.8g	6月29日 カレイの胡麻焼き じゃが芋のそぼろあん インゲンのソテー たこ八 香の物 エネルギー 470kcal たんぱく質 21.0g 脂質 6.6g 炭水化物 78.8g 塩分 2.7g	6月30日 かぼちゃとれんこんの豆腐ステーキ 豚肉と大根の煮物 ツナマリネ 春巻 香の物 エネルギー 518kcal たんぱく質 12.7g 脂質 13.7g 炭水化物 83.7g 塩分 3.0g	<p>栄養価はごはんを含んだ数値です。 ごはん(150g)</p> <p>エネルギー量 252kcal たんぱく質 3.8g 脂質 0.5g 炭水化物 55.7g 塩分 0.0g</p> <p>※ご飯は国産米を使用しています。</p>

