



	6月10日（月）	6月11日（火）	6月12日（水）	6月13日（木）	6月14日（金）	6月15日（土）	6月16日（日）
朝食	ご飯 みそ汁 白菜の炒り煮 納豆 梅干し	ご飯 みそ汁 じゃが芋とひき肉炒め 大豆とベーコンのトマト煮 味付け海苔	ご飯 みそ汁 赤魚のみりん焼き とろろ芋 うぐいす豆	ご飯 みそ汁 豚ひき肉と車麩の煮物 温泉卵 わらびのお浸し	ご飯 みそ汁 がんもの煮物 青梗菜と油揚げの炒め煮 たらこ	ご飯 みそ汁 厚揚げの味噌炒め ひじき煮 ふりかけ	ご飯 みそ汁 えび団子のあんかけ 厚焼き卵 のり佃煮
	【 エネルギー 】 396 kcal 【 たんぱく質 】 15.2 g 【 脂質 】 8.3 g 【 炭水化物 】 64.0 g 【 塩分 】 3.7 g	【 エネルギー 】 381 kcal 【 たんぱく質 】 13.9 g 【 脂質 】 9.3 g 【 炭水化物 】 58.4 g 【 塩分 】 3.1 g	【 エネルギー 】 404 kcal 【 たんぱく質 】 17.1 g 【 脂質 】 4.0 g 【 炭水化物 】 74.9 g 【 塩分 】 1.9 g	【 エネルギー 】 410 kcal 【 たんぱく質 】 17.3 g 【 脂質 】 8.3 g 【 炭水化物 】 63.3 g 【 塩分 】 2.0 g	【 エネルギー 】 353 kcal 【 たんぱく質 】 11.3 g 【 脂質 】 7.2 g 【 炭水化物 】 58.3 g 【 塩分 】 2.3 g	【 エネルギー 】 382 kcal 【 たんぱく質 】 12.5 g 【 脂質 】 8.6 g 【 炭水化物 】 63.8 g 【 塩分 】 3.1 g	【 エネルギー 】 384 kcal 【 たんぱく質 】 14.9 g 【 脂質 】 7.0 g 【 炭水化物 】 65.0 g 【 塩分 】 3.1 g
	ご飯 焼肉 ポテトサラダ ブロッコリーのおかか和え フルーツミックス 牛乳	ご飯 ホキのムニエル 和風スパゲティソテー 胡瓜の即席漬け バナナ 牛乳	ご飯 オムレツミートソースかけ ブロッコリーソテー 白菜の甘酢和え オレンジ 牛乳	ご飯 八宝菜 パンプキンサラダ もやしの胡麻和え りんご 牛乳	ご飯 ほっけの塩焼き 大根サラダ 胡瓜のゆかり和え バナナ 牛乳	五目ご飯 冷やし豚しゃぶ 南瓜煮 オクラのお浸し フルーツミックス 牛乳	★父の日メニュー★ かにピラフ チーズメンチカツ ブロッコリーサラダ 白菜の甘酢おろし オレンジ・牛乳
	ワッフル	ひんやり苺ムース	メープルパンケーキ	苺クレープ	焼きドーナツ（豆乳）	どら焼き	ショコラロールケーキ
	【 エネルギー 】 824 kcal 【 たんぱく質 】 27.1 g 【 脂質 】 32.6 g 【 炭水化物 】 102.5 g 【 塩分 】 2.2 g	【 エネルギー 】 687 kcal 【 たんぱく質 】 24.1 g 【 脂質 】 26.2 g 【 炭水化物 】 88.2 g 【 塩分 】 1.8 g	【 エネルギー 】 627 kcal 【 たんぱく質 】 23.1 g 【 脂質 】 17.7 g 【 炭水化物 】 92.7 g 【 塩分 】 2.0 g	【 エネルギー 】 756 kcal 【 たんぱく質 】 28.3 g 【 脂質 】 33.6 g 【 炭水化物 】 82.8 g 【 塩分 】 2.4 g	【 エネルギー 】 562 kcal 【 たんぱく質 】 22.9 g 【 脂質 】 13.7 g 【 炭水化物 】 84.8 g 【 塩分 】 1.9 g	【 エネルギー 】 760 kcal 【 たんぱく質 】 25.3 g 【 脂質 】 23.9 g 【 炭水化物 】 107.5 g 【 塩分 】 2.8 g	【 エネルギー 】 804 kcal 【 たんぱく質 】 23.4 g 【 脂質 】 27.3 g 【 炭水化物 】 93.5 g 【 塩分 】 5.0 g
夕食	ご飯 みそ汁 アジの葱醤油焼き 青梗菜のソテー たくあん漬け	麦ごはん みそ汁 お好み焼き風卵焼き 大根と豚肉の炒り煮 しば漬け	菜飯 みそ汁 鱈の野菜あんかけ すき昆布煮 キャベツのゆかり和え	ご飯 スープ カニと枝豆のあんかけ豆腐 鶏ささみの和え物 大葉みそ	ご飯 みそ汁 豚丼風煮 マカロニサラダ さくら漬け	ご飯 清汁 鯖のごま味噌焼き もやしとわかめの生姜酢和え つば漬け	ご飯 みそ汁 鶏肉の照り焼き ごぼうサラダ 青かつば漬け
	【 エネルギー 】 417 kcal 【 たんぱく質 】 19.1 g 【 脂質 】 10.2 g 【 炭水化物 】 59.0 g 【 塩分 】 3.3 g	【 エネルギー 】 463 kcal 【 たんぱく質 】 15.4 g 【 脂質 】 12.3 g 【 炭水化物 】 69.5 g 【 塩分 】 3.1 g	【 エネルギー 】 386 kcal 【 たんぱく質 】 20.2 g 【 脂質 】 3.5 g 【 炭水化物 】 67.0 g 【 塩分 】 2.9 g	【 エネルギー 】 426 kcal 【 たんぱく質 】 20.2 g 【 脂質 】 6.3 g 【 炭水化物 】 69.8 g 【 塩分 】 3.4 g	【 エネルギー 】 553 kcal 【 たんぱく質 】 16.0 g 【 脂質 】 21.3 g 【 炭水化物 】 69.6 g 【 塩分 】 3.4 g	【 エネルギー 】 429 kcal 【 たんぱく質 】 19.9 g 【 脂質 】 9.9 g 【 炭水化物 】 62.1 g 【 塩分 】 2.8 g	【 エネルギー 】 434 kcal 【 たんぱく質 】 16.6 g 【 脂質 】 11.7 g 【 炭水化物 】 63.3 g 【 塩分 】 3.4 g

都合によりメニューを変更する場合があります。
ご了承ください。
栄養管理担当

掲示期限 R6年6月16日迄