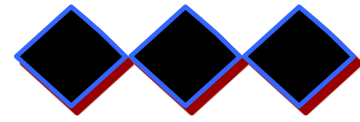


今週の献立



		朝食				昼食				おやつ				夕食			
6月19日	月	食パン・プレーンオムレツ ブロッコリーサラダ ジョア パンプキンポタージュ				麻婆豆腐 チンゲン菜の中華炒め もやしのドレッシング和え フルーツ・中華スープ(菜の花)				チョコクリームブッセ				麦めし・鯖の生姜煮 さつま揚げの煮付け 長芋のわさび酢醤油 清汁(麩)			
		エネルギー		529		エネルギー		402		エネルギー		67		エネルギー		509	
		蛋白質	脂質	24	17.1	蛋白質	脂質	14.6	9.1	蛋白質	脂質	1.1	3.4	蛋白質	脂質	24.4	12.5
		塩分		2.3		塩分		2.5		塩分		0		塩分		2.7	
6月20日	火	和風炒め 納豆 漬け物(しば漬け) 牛乳・味噌汁(なめこ)				カレイのエスカベージュ じゃが芋としめじのソテー 海老と菜の花のたらこマヨ フルーツ・コンソメスープ(もやし)				手作りマカロニきなこ				鶏肉の胡麻照り焼き なすとピーマンの鍋しぎ いんげんのピーナッツ和え 清汁(とろろ昆布)			
		エネルギー		529		エネルギー		457		エネルギー		99		エネルギー		415	
		蛋白質	脂質	24	17.1	蛋白質	脂質	18.3	13.1	蛋白質	脂質	4.3	1.8	蛋白質	脂質	20.6	9.1
		塩分		2.3		塩分		2.2		塩分		0		塩分		1.9	
6月21日	水	沢煮椀風 小松菜のポン酢和え ふりかけ 牛乳				ハンバーガー ハッシュドポテト コールスローサラダ コーヒー牛乳・野菜チャウダー				どらやき				麦めし・秋刀魚の梅照り焼き 厚揚げのそぼろあん 甘酢漬(白菜) 味噌汁(もやし)			
		エネルギー		400		エネルギー		646		エネルギー		63		エネルギー		653	
		蛋白質	脂質	15.6	9.3	蛋白質	脂質	24.4	29.2	蛋白質	脂質	1.6	0.7	蛋白質	脂質	25.7	23.4
		塩分		1.8		塩分		3.3		塩分		0		塩分		1.8	
6月22日	木	野菜炒め いんげんの生姜お浸し あみ佃煮 牛乳・味噌汁(かぶ)				麦めし・アジフライ 煮やっこの野菜あん れんこんとひじきの梅胡麻和え フルーツ・清汁(なると)				手作りオレンジゼリー				鶏肉のディアブル風 ジャーマンポテト アスパラサラダ コンソメスープ(菜の花)			
		エネルギー		441		エネルギー		507		エネルギー		45		エネルギー		451	
		蛋白質	脂質	18.2	9.6	蛋白質	脂質	19.7	8.4	蛋白質	脂質	0.3	0	蛋白質	脂質	22.6	10.9
		塩分		2		塩分		2.4		塩分		0		塩分		2.5	
6月23日	金	チョココロネ カレースープ煮 ツナサラダ リンゴジュース				豆腐の焼肉炒め 昆布大豆 トマトの三杯酢 フルーツ・味噌汁(南瓜)				厚切りカットバウム				鮭の西京焼き かぶの吉野煮 ほうれん草菊花和え 清汁(はんぺん)			
		エネルギー		519		エネルギー		570		エネルギー		87		エネルギー		340	
		蛋白質	脂質	13.8	22.1	蛋白質	脂質	22.2	19.4	蛋白質	脂質	1.7	4.6	蛋白質	脂質	18.4	2.5
		塩分		2.4		塩分		1.4		塩分		0		塩分		2.3	
6月24日	土	肉団子の甘辛煮 小松菜の胡麻よごし ふりかけ 牛乳・味噌汁(玉ねぎ)				赤魚の照り煮 じゃが芋と桜海老の和風炒め オクラとなめ茸のおろし和え フルーツ・清汁(赤小板)				栗カステラまんじゅう				豚玉丼 カリフラワーの薄くず煮 黒豆 中華スープ(かにかま)			
		エネルギー		595		エネルギー		431		エネルギー		65		エネルギー		583	
		蛋白質	脂質	21.6	20.1	蛋白質	脂質	23	4	蛋白質	脂質	1.5	0.3	蛋白質	脂質	24.5	21.5
		塩分		2.9		塩分		2.2		塩分		0		塩分		3.2	
6月25日	日	ウインナー入り野菜炒め 納豆 漬け物(しば漬け) 牛乳・清汁(とろろ昆布)				ゆかりご飯・豚肉とごぼうの甘辛煮 大学南瓜 ほうれん草のわさび醤油和え フルーツ・味噌汁(オクラ)				はちみつ丸ぼうろ				メルルーサのムニエル 茄子のソテー ビーンズサラダ マカロニスープ			
		エネルギー		534		エネルギー		5896		エネルギー		42		エネルギー		402	
		蛋白質	脂質	22.6	18.8	蛋白質	脂質	19.2	20	蛋白質	脂質	0.9	0.3	蛋白質	脂質	17.2	5.1
		塩分		2.2		塩分		1.9		塩分		0.2		塩分		1.8	



*都合により献立を変更させていただく場合もあります。
株式会社 メフォス