

# 2023年6月月間献立表(昼食)

月	火	水	木 1	金 2	土 3	日 4
			パン&りんごジャム ミネストローネ フライ盛合せ ミモザサラダ 牛乳	ごはん 味噌汁 サバの照焼 ナムル みかんゼリー	ごはん ミックスベジとマカロニのスープ 八宝菜 さつま芋バター煮 バニラババロア	ごはん 清汁 鰯の味噌マヨ焼き 棒棒鶏サラダ ピーチゼリー
エネルギー699kcal たんぱく質24.0g 脂質34.1g 食塩相当量3.3g	エネルギー648kcal たんぱく質25.4g 脂質16.8g 食塩相当量3.1g	エネルギー708kcal たんぱく質22.1g 脂質13.6g 食塩相当量1.9g	エネルギー661kcal たんぱく質27.6g 脂質22.5g 食塩相当量2.3g	5	6	7
しらすとキャベツのペペロンチーノ 白菜とミックスベジのスープ さつま芋サラダ アロエヨーグルト	ごはん 味噌汁 豚肉の生姜焼き かぼちゃサラダ プチシュー	シーフードカレー ツナサラダ いちごゼリー ジョア	ごはん 味噌汁 バサのイタリアン焼き 冬瓜のかにあんかけ やわらかプリン	ごはん 味噌汁 筑前煮 さつま芋バター煮 あじさいゼリー	ごはん 味噌汁 鮭のポテマヨ焼き 大根と人参の昆布茶和え みかん缶	ごはん 豚汁 鶏肉のゆず胡椒焼き ひじきの煮物 いちごババロア
エネルギー667kcal たんぱく質21.9g 脂質19.6g 食塩相当量3.3g	エネルギー714kcal たんぱく質24.5g 脂質28.7g 食塩相当量2.2g	エネルギー710kcal たんぱく質23.7g 脂質14.9g 食塩相当量3.8g	エネルギー674kcal たんぱく質30.7g 脂質14.6g 食塩相当量3.2g	エネルギー756kcal たんぱく質20.3g 脂質14.4g 食塩相当量2.1g	エネルギー703kcal たんぱく質25.9g 脂質27.6g 食塩相当量3.3g	エネルギー743kcal たんぱく質30.0g 脂質26.3g 食塩相当量2.6g
12	13	14	15	16	17	18
ごはん 味噌汁 豚肉となすの味噌炒め 大根のきんぴら りんご缶	ごはん 中華スープ チンジャオロース 大根の韓国風サラダ プチシュー	焼うどん 中華スープ 焼売 バニラババロア	中華丼 具沢山汁 ひじきサラダ ヨーグルトババロア	ごはん 清汁 ハンバーグマトソース じゃが芋のガーリック炒め 黄桃缶	ごはん 味噌汁 鱈のパン粉焼き さつま芋サラダ いちごゼリー	ごはん 味噌汁 牛肉の甘辛炒め ブロッコリーのサラダ プチシュー
エネルギー699kcal たんぱく質22.5g 脂質24.8g 食塩相当量3.1g	エネルギー601kcal たんぱく質24.1g 脂質17.4g 食塩相当量3.7g	エネルギー656kcal たんぱく質31.6g 脂質20.5g 食塩相当量3.7g	エネルギー760kcal たんぱく質20.5g 脂質28.0g 食塩相当量2.5g	エネルギー619kcal たんぱく質22.6g 脂質11.5g 食塩相当量4.0g	エネルギー672kcal たんぱく質23.1g 脂質17.9g 食塩相当量2.9g	エネルギー685kcal たんぱく質22.0g 脂質27.4g 食塩相当量3.1g
19	20	21	22	23	24	25
ごはん 清汁 ポークチャップ ジャーマンポテト 杏仁豆腐いちごソース	ごはん 清汁 サバの味噌煮 ナムル グレープムース	和風パスタ 白菜とミックスベジのスープ さつま芋サラダ アップルピーチすりおろしゼリー	ごはん ハムと白菜のコンソメスープ 唐揚げ カラフルサラダ マスカットゼリー	ごはん 味噌汁 白身魚のムニエル マイルドポテトサラダ バナナ	ごはん 味噌汁 バサのけんちんあん さつま芋のレモン煮 いちごババロア	ごはん 味噌汁 ハンバーグ玉葱ソース ブロッコリーのサラダ やわらかプリン
エネルギー703kcal たんぱく質25.8g 脂質22.3g 食塩相当量3.8g	エネルギー615kcal たんぱく質27.4g 脂質17.8g 食塩相当量3.0g	エネルギー654kcal たんぱく質19.9g 脂質18.6g 食塩相当量3.2g	エネルギー703kcal たんぱく質25.2g 脂質25.4g 食塩相当量2.7g	エネルギー607kcal たんぱく質25.4g 脂質12.9g 食塩相当量2.9g	エネルギー671kcal たんぱく質24.6g 脂質12.9g 食塩相当量2.2g	エネルギー717kcal たんぱく質28.7g 脂質15.3g 食塩相当量4.2g
26	27	28	29	30		
パン&チョコレートクリーム ポトフ ハムサラダ マスカットゼリー 牛乳	ごはん 味噌汁 サバの竜田揚げ 人参のドレッシング和え 白桃缶	ごはん 清汁 肉団子のトマト煮 スパゲティサラダ みかんのクラッシュゼリー	醤油ラーメン カニ焼売 キャベツの赤しそ和え 杏仁豆腐	ごはん 味噌汁 魚のちゃんちゃん焼き 大根サラダ いちごババロア		
エネルギー604kcal たんぱく質25.9g 脂質24.5g 食塩相当量2.5g	エネルギー698kcal たんぱく質25.3g 脂質22.0g 食塩相当量3.0g	エネルギー684kcal たんぱく質20.8g 脂質16.0g 食塩相当量3.3g	エネルギー583kcal たんぱく質24.2g 脂質18.0g 食塩相当量5.8g	エネルギー632kcal たんぱく質27.6g 脂質12.3g 食塩相当量3.5g		

\* 食材の都合により、一部献立を変更させていただく場合がございます。ご理解のほど、よろしくお願いいたします。