

< 6月週間献立表 > 今月のいちおし

6月のおすすめ

鶏肉とパプリカのバター炒め

6月13日 (月)



見た目鮮やかなパプリカと
鶏肉をバターソースで炒めました。



笑顔と幸せを運ぶお手伝い

ハートフルクック

第1週 朝食 昼食 夕食 栄養価(3食)

日	朝食	昼食	夕食	栄養価(3食)
30日 (月)	スペイン風オムレツ ポパイソテー 白大根 エネルギー 201 脂質 11.5 炭水化物 12.1 蛋白質 12.1 塩分 2.3 14.9	さわらのネギ蒸し ねぎソース 豆腐 スナッフエンドウのナムル風 エネルギー 202 脂質 12.1 炭水化物 9.8 蛋白質 14.9 塩分 1.4	豚のみぞれ煮 キャベツ 竹の子の土佐煮 三色豆 エネルギー 250 脂質 12.1 炭水化物 22.5 蛋白質 14.7 塩分 1.4	エネルギー 653 蛋白質 41.7 脂質 35.7 炭水化物 47.2 塩分相当 5.1
31日 (火)	がんも ふきおかか煮 角切り昆布 エネルギー 105 脂質 4.3 炭水化物 4.2 蛋白質 4.2 塩分 2.3 12.5	五目素麺 具材 (しいたけ・オクラ・錦糸卵) 卵の花 春キャベツときのこのゆず和え エネルギー 227 脂質 4.8 炭水化物 38.2 蛋白質 10.9 塩分 3.5	鶏肉のチンジャオロース さつまいものレモン煮 なすのマリネ エネルギー 279 脂質 2.2 炭水化物 57.1 蛋白質 9.7 塩分 1.3	エネルギー 611 蛋白質 24.8 脂質 11.3 炭水化物 107.8 塩分相当 7.1
1日 (水)	厚揚げおろし和え キャベツときのこのゆず和え 三色豆 エネルギー 160 脂質 5.9 炭水化物 7.8 蛋白質 7.8 塩分 1.2 21.3	ぶたの生姜焼き 里芋煮 ほうれん草コーン和え エネルギー 218 脂質 12.2 炭水化物 15.9 蛋白質 12.8 塩分 1.2	揚げ出し豆腐と野菜揚げのとろみあんかけ かぼちゃ揚げ カリフラワーのピクルス ちくわきんぴら エネルギー 244 脂質 8.4 炭水化物 33.2 蛋白質 9.2 塩分 2.5	エネルギー 622 蛋白質 29.8 脂質 26.5 炭水化物 70.4 塩分相当 4.9
2日 (木)	ス克蘭ブルエッグ ブロッコリのおかか和え 細切り大根 エネルギー 94 脂質 5.9 炭水化物 6.2 蛋白質 6.2 塩分 1.5 4.8	麻婆豆腐 桜えびの大根煮 大根葉の胡麻炒め エネルギー 144 脂質 6.0 炭水化物 14.5 蛋白質 9.7 塩分 1.6	鶏のハニーマスタード炒め ピーマン炒め キンピラ蓮根 豆豆サラダ エネルギー 308 脂質 8.3 炭水化物 35.0 蛋白質 25.1 塩分 3.4	エネルギー 546 蛋白質 41.0 脂質 20.2 炭水化物 54.3 塩分相当 6.5
3日 (金)	サバ煮つけ (朝食) 小松菜とあげのさつと煮 厚焼き玉子 エネルギー 208 脂質 10.8 炭水化物 11.4 蛋白質 11.4 塩分 1.5 15.8	洋風メンチカツとパスタ添え イタスパ ラタトゥイユ風 インゲンの胡麻和え エネルギー 387 脂質 20.9 炭水化物 41.2 蛋白質 12.1 塩分 2.9	ぶり照り焼き かまぼこ 切り干し大根 明太ポテト エネルギー 245 脂質 12.0 炭水化物 17.1 蛋白質 15.7 塩分 2.1	エネルギー 840 蛋白質 39.2 脂質 43.7 炭水化物 74.1 塩分相当 6.5
4日 (土)	鶏肉の八幡巻 大根葉のお浸し なすの漬物 エネルギー 46 脂質 1.9 炭水化物 2.5 蛋白質 2.5 塩分 0.8 34.7	サバの味噌煮 おくらの塩炒め 塩肉じゃが 小松菜のおひたし エネルギー 295 脂質 16.0 炭水化物 28.4 蛋白質 14.1 塩分 3.7	田楽盛り合わせ なす 里芋 乱切りごぼう 金時豆 エネルギー 169 脂質 3.0 炭水化物 29.4 蛋白質 9.1 塩分 0.6	エネルギー 510 蛋白質 25.7 脂質 20.9 炭水化物 92.5 塩分相当 5.1
5日 (日)	五目巾着 ソーセージのマッシュサラダ たくわん エネルギー 155 脂質 7.4 炭水化物 7.2 蛋白質 7.2 塩分 1.4 16.1	天ざるそば 野菜天 花薩摩の炊き合わせ キノコの佃煮 エネルギー 483 脂質 14.1 炭水化物 64.4 蛋白質 27.1 塩分 2.3	豆腐ハンバーグ ブロッコリ 竹の子しりしり キャベツの煮びたし エネルギー 231 脂質 11.6 炭水化物 18.5 蛋白質 14.4 塩分 3.0	エネルギー 869 蛋白質 48.7 脂質 33.1 炭水化物 99.0 塩分相当 6.7

* 仕入れ等の都合により献立内容が変更になる場合があります。

< 6 月 週間献立表 >

様

第2週	朝食	昼食	夕食	栄養価(3食)
6 日 (月)	目玉焼き ポパイソテー 桜漬物	海鮮旨煮炒め 野菜炒め 玉子豆腐 肉ごぼう	赤魚の煮付け インゲン添え かぼちゃ煮 昆布豆	エネルギー 471 蛋白質 36.2 脂質 17.2 炭水化物 48.3 塩分相当 4.5
	エネルギー 84 脂質 4.4 炭水化物 蛋白質 6.2 塩分 1.5 5.7	エネルギー 173 脂質 8.3 炭水化物 蛋白質 9.2 塩分 1.8 16.7	エネルギー 214 脂質 4.5 炭水化物 蛋白質 20.8 塩分 1.2 25.9	
7 日 (火)	ロールキャベツのスープ煮 きぬさやと玉ねぎのポン酢サラダ 畑のビーフ	あじの南蛮漬け 酢漬け野菜 高野豆腐煮 ブロッコリのコンソメ炒め	鶏肉と大根の煮物 スナップエンドウ れんこんの柚子和え 茄子の生姜和え	エネルギー 574 蛋白質 32.9 脂質 36.9 炭水化物 49.7 塩分相当 6.4
	エネルギー 127 脂質 13.7 炭水化物 蛋白質 4.9 塩分 2.7 14.0	エネルギー 288 脂質 16.0 炭水化物 蛋白質 17.7 塩分 2.3 20.5	エネルギー 159 脂質 7.2 炭水化物 蛋白質 10.3 塩分 1.4 15.2	
8 日 (水)	厚揚げしょうが焼き 切干大根煮 にんじんマリネ	ジャージャー麺 ジャージャーソース さつま芋と千切り昆布煮 青梗菜の中華和え	鮭のタルタル焼き 里芋の味噌和え しばもやし	エネルギー 1007 蛋白質 48.2 脂質 52.8 炭水化物 95.9 塩分相当 8.7
	エネルギー 175 脂質 7.5 炭水化物 蛋白質 7.8 塩分 2.1 22.1	エネルギー 395 脂質 12.5 炭水化物 蛋白質 14.5 塩分 3.9 58.8	エネルギー 437 脂質 32.8 炭水化物 蛋白質 25.9 塩分 2.7 15.0	
9 日 (木)	手づくり和風オムレツ ブロッコリーごま和え2 白だいこん(ゆず風味)	天ぷらの盛り合わせ 白身天ぷら 中華春雨 スナップピースのレモン炒め	大豆ミート回鍋肉 厚焼き玉子 ぜんまい炒め	エネルギー 622 蛋白質 39.2 脂質 26.0 炭水化物 66.7 塩分相当 5.2
	エネルギー 121 脂質 5.8 炭水化物 蛋白質 8.4 塩分 2.1 9.4	エネルギー 247 脂質 9.5 炭水化物 蛋白質 7.2 塩分 1.3 35.7	エネルギー 254 脂質 10.7 炭水化物 蛋白質 23.6 塩分 1.8 21.6	
10 日 (金)	マスの塩焼き うのはな 漬物(なす)	水餃子の野菜中華スープかけ 中華スープ フルーツスパ インゲンとベーコンの炒め物	ホッケのゆず焼き 三食ピーマン炒め 筍と油揚げ煮 ひじきの煮物	エネルギー 559 蛋白質 34.1 脂質 26.6 炭水化物 51.5 塩分相当 6.4
	エネルギー 72 脂質 3.6 炭水化物 蛋白質 7.5 塩分 0.9 3.2	エネルギー 269 脂質 12.3 炭水化物 蛋白質 8.8 塩分 1.6 33.3	エネルギー 218 脂質 10.7 炭水化物 蛋白質 17.8 塩分 3.9 15.0	
11 日 (土)	豆腐のそぼろ煮 ちくわとピーマンの甘辛炒め 昆布	かつ丼 玉子とじ ツナレンコンサラダ 小松菜のきのご和え	鶏と茄子のみそ炒め ナス炒め かぼちゃマリネ にんじんしりしり	エネルギー 735 蛋白質 39.1 脂質 36.3 炭水化物 64.3 塩分相当 8.8
	エネルギー 134 脂質 3.8 炭水化物 蛋白質 8.5 塩分 2.1 17.4	エネルギー 432 脂質 24.5 炭水化物 蛋白質 21.5 塩分 4.4 29.8	エネルギー 169 脂質 8.0 炭水化物 蛋白質 9.1 塩分 2.3 17.1	
12 日 (日)	切干大根の玉子とじ 酢の物キャベツとわかめ つぼ漬け	ハヤシライス ブロッコリのおかか和え 玉子のココット風	ぶりのすき焼き風煮 焼き豆腐 里芋煮 スマップエンドウとメンマのナムル	エネルギー 764 蛋白質 46.2 脂質 48.0 炭水化物 45.4 塩分相当 6.1
	エネルギー 103 脂質 5.3 炭水化物 蛋白質 6.1 塩分 1.3 8.9	エネルギー 348 脂質 23.9 炭水化物 蛋白質 18.2 塩分 3.0 18.9	エネルギー 313 脂質 18.8 炭水化物 蛋白質 21.9 塩分 1.8 17.6	

* 仕入れ等の都合により献立内容が予告無く変更になる場合があります。
あらかじめご了承くださいませようお願いいたします。



< 6 月 週間献立表 >

様

第3週	朝 食	昼 食	夕 食	栄養価(3食)
13 日 (月)	ウインナー インゲン人参グラッセ 白だいこん(ゆず風味)	鶏肉とパプリカのバター炒め さいころ厚揚げと椎茸の煮物 オクラとコーン	肉団子の酢豚 夏野菜の甘酢炒め レンコンの土佐煮 黒豆	エネルギー 679 蛋白質 38.2 脂質 37.8 炭水化物 56.0 塩分相当 4.7
	エネルギー 156 脂質 10.5 炭水化物 蛋白質 5.2 塩分 1.4 12.9	エネルギー 212 脂質 10.8 炭水化物 蛋白質 19.2 塩分 1.5 12.5	エネルギー 311 脂質 16.5 炭水化物 蛋白質 13.8 塩分 1.8 30.6	
14 日 (火)	ジャガイモのそぼろ煮 ふきの土佐煮 なめ茸	海老チリ茄子 茄子 チリソース 五目巾着 小松菜の胡麻和え	照り焼き豆腐ハンバーグ 温野菜 肉ごぼう ぜんまいと竹の子煮	エネルギー 525 蛋白質 26.2 脂質 21.9 炭水化物 55.1 塩分相当 4.4
	エネルギー 71 脂質 0.3 炭水化物 蛋白質 5.8 塩分 1.3 12.6	エネルギー 249 脂質 11.3 炭水化物 蛋白質 12.2 塩分 1.4 25.4	エネルギー 205 脂質 10.3 炭水化物 蛋白質 8.2 塩分 1.7 17.1	
15 日 (水)	厚揚げおろし和え 昆布豆 たくわん	白身フライのあんかけ 野菜あんかけ 大根と鶏肉のコンソメ煮 アスパラのゆかり和え	さわらの西京焼き 花さつま 信田まき 里芋のショウガ和え	エネルギー 594 蛋白質 37.3 脂質 28.5 炭水化物 49.9 塩分相当 5.6
	エネルギー 144 脂質 7.3 炭水化物 蛋白質 9.0 塩分 1.2 12.3	エネルギー 238 脂質 11.6 炭水化物 蛋白質 12.3 塩分 3.4 22.0	エネルギー 212 脂質 9.6 炭水化物 蛋白質 16.0 塩分 1.0 15.6	
16 日 (木)	サワラの塩焼き(朝食) 小松菜胡麻和え 一口ちーず入りはんぺん	カレーソースハンバーグ ブロッコリとポテト マカロニサラダ セロリ炒め	回鍋肉 サツマイモの甘辛煮 切干大根とひじき煮	エネルギー 841 蛋白質 34.5 脂質 50.3 炭水化物 71.9 塩分相当 6.5
	エネルギー 68 脂質 2.7 炭水化物 蛋白質 8.6 塩分 0.7 2.9	エネルギー 507 脂質 33.0 炭水化物 蛋白質 17.8 塩分 4.6 39.2	エネルギー 266 脂質 14.6 炭水化物 蛋白質 8.1 塩分 1.2 29.8	
17 日 (金)	白身きんぴらハンバーグ カリフォルニアサラダ 白菜漬け	味噌カツ キャベツ 春雨とキノコのさっぱりサラダ ほうれん草のごま和え	さけのタルタルかけ 三食ピーマンの塩炒め 高野豆腐と山菜煮 かぼちゃグラッセ	エネルギー 929 蛋白質 54.3 脂質 53.4 炭水化物 63.2 塩分相当 6.3
	エネルギー 112 脂質 6.4 炭水化物 蛋白質 6.0 塩分 1.2 8.6	エネルギー 300 脂質 7.4 炭水化物 蛋白質 14.8 塩分 2.4 41.2	エネルギー 517 脂質 39.6 炭水化物 蛋白質 33.5 塩分 2.7 13.4	
18 日 (土)	目玉焼き 青菜とベーコン炒め 昆布	麻婆豆腐 切干大根とはんぺん煮 カリフラワーのピクルス	野菜いっぱい焼肉 野菜炒め 麩とえのきのさっと煮 ごぼうサラダ	エネルギー 708 蛋白質 44.6 脂質 34.3 炭水化物 62.9 塩分相当 5.3
	エネルギー 149 脂質 9.4 炭水化物 蛋白質 8.3 塩分 1.5 9.1	エネルギー 210 脂質 7.3 炭水化物 蛋白質 9.7 塩分 2.6 29.1	エネルギー 349 脂質 17.6 炭水化物 蛋白質 26.6 塩分 1.2 24.7	
19 日 (日)	五目巾着 ほうれん草の胡麻和え 茄子の漬物	豚骨ラーメン から揚げ キャベツ きぬさやの卵とじ	筑前煮 揚げ出し豆腐 菜の花の辛し和え	エネルギー 791 蛋白質 43.8 脂質 34.6 炭水化物 91.4 塩分相当 6.1
	エネルギー 103 脂質 5.3 炭水化物 蛋白質 6.1 塩分 1.3 8.9	エネルギー 441 脂質 19.5 炭水化物 蛋白質 21.7 塩分 2.9 57.2	エネルギー 247 脂質 9.8 炭水化物 蛋白質 16.0 塩分 1.9 25.3	

* 仕入れ等の都合により献立内容が予告無く変更になる場合があります。
あらかじめご了承くださいませようお願いいたします。



< 6 月 週間献立表 >

様

第4週	朝食	昼食	夕食	栄養価(3食)
20 日 (月)	ミートボール キャベツとツナ煮浸し つぼ漬け	あぶり焼きチキンステーキとグラタン カップグラタン かぼちゃ煮 青梗菜とコーンの炒め物	白身のホイル蒸し きんぴらごぼう 金時豆	エネルギー 554 蛋白質 46.2 脂質 27.1 炭水化物 57.8 塩分相当 5.1
	エネルギー 129 脂質 4.8 炭水化物 蛋白質 9.6 塩分 2.0 13.4	エネルギー 114 脂質 9.2 炭水化物 蛋白質 12.5 塩分 1.3 15.6	エネルギー 311 脂質 13.1 炭水化物 蛋白質 24.1 塩分 1.8 28.8	
21 日 (火)	鶏肉の八幡巻 茹で卵とインゲンのサラダ 白だいこん(ゆず風味)	夏風塩おでん 半平 バンバンジーサラダ にしんの昆布巻き	サバの味噌煮 小松菜 メンマとピーマンのお万歳 蓮根の梅えのき和え	エネルギー 607 蛋白質 38.9 脂質 33.4 炭水化物 78.0 塩分相当 5.6
	エネルギー 181 脂質 12.8 炭水化物 蛋白質 7.6 塩分 1.4 41.0	エネルギー 233 脂質 10.5 炭水化物 蛋白質 18.3 塩分 2.5 20.0	エネルギー 193 脂質 10.1 炭水化物 蛋白質 13.0 塩分 1.7 17.0	
22 日 (水)	厚揚げの生姜焼き 小松菜の胡麻和え 漬物(はくさい)	海鮮焼きそば 小籠包2個 カップ茶わん蒸し ブロッコリのおかか和え	鶏じゃが煮 肉じゃが煮 切干大根の高菜炒め コウモリサラダ	エネルギー 594 蛋白質 37.9 脂質 24.6 炭水化物 52.7 塩分相当 5.1
	エネルギー 134 脂質 9.1 炭水化物 蛋白質 9.2 塩分 1.3 4.8	エネルギー 282 脂質 9.6 炭水化物 蛋白質 16.2 塩分 3.0 23.3	エネルギー 178 脂質 5.9 炭水化物 蛋白質 12.5 塩分 0.8 24.6	
23 日 (木)	Caたっぷりいわしハンバーグ ブロッコリの和え物 キャンディチーズ	サゴシのバジル焼き オムレツ 黒ごま厚揚げと大根の炊き合わせ 菜の花のおひたし	豚の柳川風 タケノコのきんぴら えだまめサラダ	エネルギー 673 蛋白質 48.4 脂質 39.2 炭水化物 37.6 塩分相当 5.1
	エネルギー 199 脂質 12.4 炭水化物 蛋白質 14.5 塩分 1.8 9.5	エネルギー 230 脂質 14.1 炭水化物 蛋白質 18.6 塩分 1.2 7.7	エネルギー 244 脂質 12.7 炭水化物 蛋白質 15.3 塩分 2.1 20.4	
24 日 (金)	炒り豆腐 三色ピーマンのおかか和え 桜和え	洋食屋さんのチキンカツ カリフォルニアミックス かぼちゃサラダ いんげんと人参のグラッセ	赤魚の酒蒸し 洋風ひじき煮 カリフラワーピクルス	エネルギー 600 蛋白質 35.5 脂質 25.6 炭水化物 61.3 塩分相当 5.3
	エネルギー 81 脂質 3.6 炭水化物 蛋白質 5.7 塩分 1.3 7.4	エネルギー 356 脂質 18.8 炭水化物 蛋白質 13.2 塩分 1.7 37.1	エネルギー 163 脂質 3.2 炭水化物 蛋白質 16.6 塩分 2.3 16.8	
25 日 (土)	マスの塩焼き 菜の花の錦糸おひたし 角切り昆布	サバと茄子の揚げあんかけ 揚げ茄子 健康煮 ほうれん草と人参のナムル	和風ハンバーグ おろしソース アスパラとキノコの炒め物 ポテトサラダ	エネルギー 707 蛋白質 37.6 脂質 46.2 炭水化物 45.9 塩分相当 6.2
	エネルギー 122 脂質 5.8 炭水化物 蛋白質 11.1 塩分 1.8 8.6	エネルギー 284 脂質 19.7 炭水化物 蛋白質 15.7 塩分 1.9 16.4	エネルギー 301 脂質 20.7 炭水化物 蛋白質 10.8 塩分 2.5 20.9	
26 日 (日)	煮物(がんも) きゃべつごま和え きのご佃煮	天井風(具) 南瓜天ぷら キス天 高野豆腐 切干大根の酢の物	豚肉味噌野菜炒め キャベツ炒め 揚げ出し豆腐 大根葉炒め	エネルギー 1033 蛋白質 55.7 脂質 54.7 炭水化物 81.2 塩分相当 7.7
	エネルギー 143 脂質 7.7 炭水化物 蛋白質 8.2 塩分 1.7 10.8	エネルギー 534 脂質 23.9 炭水化物 蛋白質 24.8 塩分 4.3 53.3	エネルギー 356 脂質 23.1 炭水化物 蛋白質 22.7 塩分 1.7 17.1	

* 仕入れ等の都合により献立内容が予告無く変更になる場合があります。
あらかじめご了承くださいませようお願いいたします。



< 6 月 週間献立表 >

様

第5週	朝食	昼食	夕食	栄養価(3食)
27 日 (月)	手づくりだし巻き玉子 アスパラガスのおひたし かにフレーク	焼肉ブルコギ風 揚げ物 スパサラダ おくら胡麻和え	ぶりの切り昆布煮 切昆布 里芋の田舎煮 ぜんまい煮	エネルギー 645 蛋白質 37.2 脂質 39.2 炭水化物 40.2 塩分相当 3.8
	エネルギー 131 脂質 7.2 炭水化物 蛋白質 11.4 塩分 1.3 5.0	エネルギー 251 脂質 17.5 炭水化物 蛋白質 8.9 塩分 0.9 17.1	エネルギー 263 脂質 14.5 炭水化物 蛋白質 16.9 塩分 1.6 18.1	
28 日 (火)	さわらの幽庵焼き(朝食) もやし和風サラダ じゃこおろし	和風おろしとんかつ おろしソース 玉子豆腐 白菜の煮びたし	ポトフのトマト煮 乱切りレンコン 三色豆	エネルギー 540 蛋白質 32.5 脂質 26.8 炭水化物 63.4 塩分相当 6.4
	エネルギー 91 脂質 3.4 炭水化物 蛋白質 9.8 塩分 1.4 6.4	エネルギー 227 脂質 8.8 炭水化物 蛋白質 16.3 塩分 2.6 20.6	エネルギー 222 脂質 14.6 炭水化物 蛋白質 6.4 塩分 2.4 36.4	
29 日 (水)	厚揚げ甘辛煮 コーンと小松菜 たくあん	冷やし中華 おろしソース とうがん煮 アスパラお浸し	鮭のムニエル 三食ピーマンの塩炒め ジャガイモのたらこ和え ごぼうのゆず和え	エネルギー 631 蛋白質 41.9 脂質 26.9 炭水化物 60.6 塩分相当 7.0
	エネルギー 104 脂質 5.7 炭水化物 蛋白質 5.4 塩分 1.3 8.4	エネルギー 206 脂質 3.2 炭水化物 蛋白質 9.1 塩分 3.8 35.7	エネルギー 321 脂質 18.0 炭水化物 蛋白質 27.4 塩分 1.9 16.5	
30 日 (木)	目玉焼き ポパイソテー なすの漬物	中華丼の具(八宝菜) 中華ポテト カリフラワーの胡麻和え	がんもと根野菜の炊き合わせ 春雨サラダ 昆布豆	エネルギー 717 蛋白質 27.3 脂質 41.4 炭水化物 65.0 塩分相当 3.0
	エネルギー 80 脂質 4.4 炭水化物 蛋白質 6.3 塩分 1.2 4.8	エネルギー 384 脂質 26.0 炭水化物 蛋白質 8.4 塩分 0.7 31.8	エネルギー 253 脂質 11.0 炭水化物 蛋白質 12.6 塩分 1.1 28.4	
1 日 (金)	高野豆腐卵とじ 菜の花と錦糸卵 漬物(はくさい)	さばの酢豚風 おろしソース イリチャー(切干大根) キャベツのショウガ和え	さかな 付け合せ 焼き豆腐の味噌掛け なすの甘酢煮	エネルギー 197 蛋白質 15.5 脂質 12.1 炭水化物 8.3 塩分相当 2.3
	エネルギー 197 脂質 12.1 炭水化物 蛋白質 15.5 塩分 2.3 8.3	エネルギー 脂質 炭水化物 蛋白質 塩分	エネルギー 脂質 炭水化物 蛋白質 塩分	
2 日 (土)	アジの塩焼き うの花 なめ茸	から揚げ キャベツ 茄子のみそ炒め インゲンの胡麻和え	牛肉と大根の煮物 枝豆ポテト 乱切りごぼう煮	エネルギー 134 蛋白質 17.2 脂質 5.3 炭水化物 7.6 塩分相当 1.0
	エネルギー 134 脂質 5.3 炭水化物 蛋白質 17.2 塩分 1.0 7.6	エネルギー 脂質 炭水化物 蛋白質 塩分	エネルギー 脂質 炭水化物 蛋白質 塩分	
3 日 (日)	鶏肉の八幡巻 人参シリシリ たくわん	焼きそばとたこ焼き2個 たこ焼き2個 ロールキャベツ カリフラワーの胡麻和え	豚の生姜焼き 茶わん蒸し おひたし	エネルギー 579 蛋白質 37.8 脂質 30.7 炭水化物 69.2 塩分相当 6.1
	エネルギー 97 脂質 5.5 炭水化物 蛋白質 5.1 塩分 1.7 36.3	エネルギー 252 脂質 11.0 炭水化物 蛋白質 15.4 塩分 3.2 23.3	エネルギー 230 脂質 14.2 炭水化物 蛋白質 17.3 塩分 1.2 9.6	

* 仕入れ等の都合により献立内容が予告無く変更になる場合があります。
あらかじめご了承くださいませようお願いいたします。

