



メニュー表



	5月29日(日曜日)	5月30日(月曜日)	5月31日(火曜日)	6月 1日(水曜日)	6月 2日(木曜日)	6月 3日(金曜日)	6月 4日(土曜日)
朝食(和)	ご飯 野菜のソテー フルーツ 味噌汁	ご飯 ジャーマンポテト 温泉卵 味噌汁	ご飯 豆腐ハンバーグ きのこサラダ 味噌汁 佃煮 	ご飯 オムレツ ポテトサラダ 味噌汁	ご飯 ほうれん草のソテー ゴボウサラダ 味噌汁 梅ソース	ご飯 ベーコンエッグ さつまいもサラダ 味噌汁 	ご飯 ハッシュドポテト 青菜のお浸し 味噌汁 佃煮
	I・利・肝 - 308kcal 炭水化物 65.4g 蛋白質 8.1g 脂質 1.8g 食塩当量 2.8g	I・利・肝 - 365kcal 炭水化物 61.4g 蛋白質 12.0g 脂質 8.2g 食塩当量 2.5g	I・利・肝 - 346kcal 炭水化物 67.0g 蛋白質 10.3g 脂質 4.4g 食塩当量 3.1g	I・利・肝 - 348kcal 炭水化物 64.9g 蛋白質 9.0g 脂質 6.0g 食塩当量 2.4g	I・利・肝 - 358kcal 炭水化物 59.9g 蛋白質 8.2g 脂質 9.8g 食塩当量 3.1g	I・利・肝 - 362kcal 炭水化物 65.5g 蛋白質 8.6g 脂質 7.4g 食塩当量 2.0g	I・利・肝 - 407kcal 炭水化物 77.4g 蛋白質 8.4g 脂質 7.9g 食塩当量 3.7g
朝食(洋)	丸ロール 野菜のソテー フルーツ 牛乳	レーズンパン ジャーマンポテト 温泉卵 牛乳 	食パン/マーガリン 豆腐ハンバーグ きのこサラダ 牛乳	ミニショコラツイスト オムレツ ポテトサラダ 牛乳 	食パン/ジャム ほうれん草のソテー ゴボウサラダ 牛乳	北海道ミルクパン ベーコンエッグ さつまいもサラダ 牛乳	食パン/マーガリン ハッシュドポテト 青菜のお浸し 牛乳
	I・利・肝 - 395kcal 炭水化物 53.1g 蛋白質 14.7g 脂質 13.5g 食塩当量 2.3g	I・利・肝 - 442kcal 炭水化物 51.3g 蛋白質 17.0g 脂質 18.7g 食塩当量 1.8g	I・利・肝 - 496kcal 炭水化物 57.2g 蛋白質 19.2g 脂質 21.5g 食塩当量 2.0g	I・利・肝 - 456kcal 炭水化物 48.8g 蛋白質 14.7g 脂質 21.8g 食塩当量 1.5g	I・利・肝 - 506kcal 炭水化物 63.5g 蛋白質 17.5g 脂質 20.3g 食塩当量 1.8g	I・利・肝 - 464kcal 炭水化物 51.0g 蛋白質 14.1g 脂質 22.1g 食塩当量 1.2g	I・利・肝 - 562kcal 炭水化物 68.9g 蛋白質 17.2g 脂質 25.0g 食塩当量 2.6g
昼食	ご飯 厚揚げの炒め煮 白菜の煮浸し 大根サラダ 味噌汁 	散らし寿司 南瓜の煮物 赤だし フルーツ 	<昔懐かしメニュー> ご飯(小) ナポリタン スープ たい焼き饅頭 	ご飯 鶏肉のマヨネーズ焼き 添え野菜 さつま芋の甘煮 三度豆の胡麻和え 味噌汁	カレーがけチャーハン フレッシュサラダ フルーツ 漬物 	ご飯 豚肉の玉葱ソースがけ 添え ジャーマンソテー オクラの和え物 味噌汁	親子丼 春菊の煮浸し 白菜の青じそ風味 味噌汁 
	I・利・肝 - 439kcal 炭水化物 64.5g 蛋白質 16.2g 脂質 13.9g 食塩当量 2.8g	I・利・肝 - 449kcal 炭水化物 97.4g 蛋白質 9.6g 脂質 2.7g 食塩当量 3.7g	I・利・肝 - 484kcal 炭水化物 97.7g 蛋白質 16.2g 脂質 6.5g 食塩当量 3.9g	I・利・肝 - 595kcal 炭水化物 78.3g 蛋白質 21.0g 脂質 23.8g 食塩当量 2.9g	I・利・肝 - 530kcal 炭水化物 88.9g 蛋白質 10.4g 脂質 15.1g 食塩当量 3.1g	I・利・肝 - 563kcal 炭水化物 71.3g 蛋白質 16.7g 脂質 25.2g 食塩当量 2.8g	I・利・肝 - 435kcal 炭水化物 67.6g 蛋白質 19.3g 脂質 10.8g 食塩当量 3.4g
夕食	ご飯 鶏肉の柚子胡椒焼き 添え野菜 ひじきの煮物 青菜の和え物 吸物	ご飯 アジの蒲焼き 添え野菜 がんも煮 チンゲン菜の和え物 味噌汁 	ご飯 豚肉のネギ塩炒め 冬瓜の煮物 ブロッコリーのおかか和え 味噌汁 	ご飯 タラの煮つけ 糸こんにゃくの高菜炒め 大根の和え物 味噌汁 	ご飯 豆腐のきのこあんかけ 肉団子 小松菜のさっと煮 味噌汁 	ご飯 ホキのみぞれ煮 蓮根の金平 キャベツのゆかり和え 吸物	ご飯 牛肉のオムレツ炒め 大根のカニ風味あん インゲンの和え物 味噌汁 
	I・利・肝 - 502kcal 炭水化物 65.3g 蛋白質 21.0g 脂質 18.7g 食塩当量 3.0g	I・利・肝 - 413kcal 炭水化物 63.1g 蛋白質 21.9g 脂質 8.8g 食塩当量 3.1g	I・利・肝 - 517kcal 炭水化物 66.7g 蛋白質 16.3g 脂質 22.7g 食塩当量 2.8g	I・利・肝 - 334kcal 炭水化物 62.7g 蛋白質 17.3g 脂質 2.2g 食塩当量 3.1g	I・利・肝 - 436kcal 炭水化物 73.4g 蛋白質 20.1g 脂質 7.6g 食塩当量 3.6g	I・利・肝 - 357kcal 炭水化物 67.7g 蛋白質 16.0g 脂質 2.5g 食塩当量 2.4g	I・利・肝 - 444kcal 炭水化物 70.8g 蛋白質 15.5g 脂質 12.6g 食塩当量 3.8g

※仕入れの都合上、メニューが一部変更になる場合がございます。ご了承下さい。

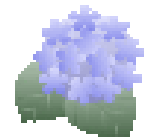


メニュー表



	6月 5日(日曜日)	6月 6日(月曜日)	6月 7日(火曜日)	6月 8日(水曜日)	6月 9日(木曜日)	6月10日(金曜日)	6月11日(土曜日)
朝食(和)	ご飯 じゃがいものそぼろ煮 ブロッコリーの和え物 味噌汁	ご飯 玉子とし マカロニサラダ 味噌汁	ご飯 野菜のソテー フルーツ 味噌汁 佃煮 	ご飯 ジャーマンポテト 温泉卵 味噌汁	ご飯 豆腐ハンバーグ きのこサラダ 味噌汁 梅ソース	ご飯 オムレツ さつまいもサラダ 味噌汁	ご飯 ほうれん草のソテー ゴボウサラダ 味噌汁 佃煮 
	Ical - 310kcal 炭水化物 64.7g 蛋白質 8.3g 脂質 2.2g 食塩当量 2.4g	Ical - 356kcal 炭水化物 64.0g 蛋白質 9.6g 脂質 6.7g 食塩当量 2.4g	Ical - 318kcal 炭水化物 68.4g 蛋白質 8.4g 脂質 1.3g 食塩当量 3.5g	Ical - 365kcal 炭水化物 61.6g 蛋白質 11.9g 脂質 8.2g 食塩当量 2.5g	Ical - 328kcal 炭水化物 62.9g 蛋白質 9.9g 脂質 4.4g 食塩当量 3.2g	Ical - 366kcal 炭水化物 66.6g 蛋白質 9.1g 脂質 7.0g 食塩当量 2.4g	Ical - 375kcal 炭水化物 63.8g 蛋白質 8.5g 脂質 9.8g 食塩当量 3.0g
朝食(洋)	丸ロール じゃがいものそぼろ煮 ブロッコリーの和え物 牛乳	レーズンパン 玉子とし マカロニサラダ 牛乳 	食パン/マーガリン 野菜のソテー フルーツ 牛乳	豆乳クリームパン ジャーマンポテト 温泉卵 牛乳	食パン/ジャム 豆腐ハンバーグ きのこサラダ 牛乳 	北海道ミルクパン オムレツ さつまいもサラダ 牛乳	食パン/マーガリン ほうれん草のソテー ゴボウサラダ 牛乳
	Ical - 399kcal 炭水化物 51.6g 蛋白質 15.2g 脂質 14.4g 食塩当量 1.9g	Ical - 432kcal 炭水化物 53.9g 蛋白質 14.5g 脂質 17.2g 食塩当量 1.7g	Ical - 496kcal 炭水化物 57.2g 蛋白質 19.2g 脂質 21.5g 食塩当量 2.0g	Ical - 456kcal 炭水化物 48.8g 蛋白質 14.7g 脂質 21.8g 食塩当量 1.5g	Ical - 506kcal 炭水化物 63.5g 蛋白質 17.5g 脂質 20.3g 食塩当量 1.8g	Ical - 464kcal 炭水化物 51.0g 蛋白質 14.1g 脂質 22.1g 食塩当量 1.2g	Ical - 562kcal 炭水化物 68.9g 蛋白質 17.2g 脂質 25.0g 食塩当量 2.6g
昼食	ご飯 サバの味噌漬焼き 添え 炊き合わせ 小松菜の塩昆布和え 吸物	ご飯 メンチカツ レンコンの金平風 スープ フルーツ 	豚丼 キャベツのソテー 青菜の生姜醤油和え 味噌汁 	ご飯 ぶりの照焼き 切干大根の煮物 春菊の和え物 味噌汁 	＜リクエストメニュー＞ おにぎり 山かけそば がんも煮 デザート 	カレーライス 白身フライ カリフラワーサラダ 漬物 	ご飯 ホキのタルタル焼き 添え 南瓜の煮物 小松菜の和え物 味噌汁
	Ical - 441kcal 炭水化物 63.1g 蛋白質 22.6g 脂質 13.0g 食塩当量 2.7g	Ical - 548kcal 炭水化物 90.2g 蛋白質 14.2g 脂質 14.7g 食塩当量 3.3g	Ical - 511kcal 炭水化物 68.2g 蛋白質 16.5g 脂質 20.9g 食塩当量 3.9g	Ical - 442kcal 炭水化物 66.8g 蛋白質 20.8g 脂質 12.0g 食塩当量 2.7g	Ical - 452kcal 炭水化物 77.8g 蛋白質 17.3g 脂質 8.4g 食塩当量 2.6g	Ical - 577kcal 炭水化物 96.9g 蛋白質 12.8g 脂質 15.8g 食塩当量 3.1g	Ical - 409kcal 炭水化物 70.1g 蛋白質 18.3g 脂質 7.3g 食塩当量 2.9g
夕食	ご飯 肉団子の甘酢あん 茄子の田舎煮 もやしの香味和え スープ 	ご飯 和風ハンバーグ 添え野菜 ビーフンソテー ほうれん草の和え物 味噌汁 	ご飯 チキンピカタ 添え野菜 白菜のじゃこ炒め 明太スパサラダ 味噌汁 	ご飯 豆腐のチャンプルー チンゲン菜の煮浸し ごぼうサラダ 味噌汁	ご飯 豚肉とキャベツのうま煮 シューマイ オクラの香味和え 味噌汁 	ご飯 鶏肉のはちみつ照り焼き 添え野菜 ひじきの煮物 三度豆の和え物 味噌汁	ご飯 焼肉炒め 切干大根の煮物 胡瓜の酢味噌和え 味噌汁 
	Ical - 437kcal 炭水化物 74.3g 蛋白質 10.4g 脂質 10.7g 食塩当量 3.0g	Ical - 441kcal 炭水化物 76.6g 蛋白質 14.6g 脂質 9.0g 食塩当量 4.0g	Ical - 560kcal 炭水化物 69.1g 蛋白質 22.8g 脂質 22.4g 食塩当量 2.8g	Ical - 449kcal 炭水化物 72.1g 蛋白質 14.8g 脂質 12.6g 食塩当量 3.4g	Ical - 500kcal 炭水化物 70.0g 蛋白質 15.4g 脂質 18.0g 食塩当量 3.6g	Ical - 492kcal 炭水化物 64.1g 蛋白質 21.6g 脂質 17.9g 食塩当量 3.2g	Ical - 469kcal 炭水化物 70.5g 蛋白質 17.1g 脂質 14.9g 食塩当量 2.9g

※仕入れの都合上、メニューが一部変更になる場合がございます。ご了承下さい。



メニュー表



	6月12日(日曜日)	6月13日(月曜日)	6月14日(火曜日)	6月15日(水曜日)	6月16日(木曜日)	6月17日(金曜日)	6月18日(土曜日)
朝食(和)	ご飯 ベーコンエッグ ポテトサラダ 味噌汁	ご飯 ハッシュドポテト 青菜のお浸し 味噌汁	ご飯 野菜オムレツ スパサラダ 味噌汁 佃煮 	ご飯 じゃがいものそぼろ煮 ブロッコリーの和え物 味噌汁	ご飯 野菜のソテー ヨーグルト 味噌汁 梅ソース	ご飯 玉子とし フルーツ 味噌汁	ご飯 ジャーマンポテト 温泉卵 味噌汁 佃煮 
	Ical 337kcal 炭水化物 62.0g 蛋白質 8.4g 脂質 6.4g 食塩当量 2.1g	Ical 391kcal 炭水化物 73.7g 蛋白質 8.0g 脂質 7.9g 食塩当量 3.0g	Ical 376kcal 炭水化物 69.1g 蛋白質 9.1g 脂質 6.9g 食塩当量 3.2g	Ical 309kcal 炭水化物 64.3g 蛋白質 8.3g 脂質 2.2g 食塩当量 2.4g	Ical 345kcal 炭水化物 70.8g 蛋白質 9.3g 脂質 2.9g 食塩当量 3.6g	Ical 316kcal 炭水化物 62.8g 蛋白質 8.9g 脂質 3.4g 食塩当量 1.9g	Ical 378kcal 炭水化物 63.8g 蛋白質 12.6g 脂質 8.2g 食塩当量 3.2g
朝食(洋)	丸ロール ベーコンエッグ ポテトサラダ 牛乳 	レーズンパン ハッシュドポテト 青菜のお浸し 牛乳	食パン/マーガリン 野菜オムレツ スパサラダ 牛乳	シュガーバターコッペ じゃがいものそぼろ煮 ブロッコリーの和え物 牛乳	食パン/ジャム 野菜のソテー ヨーグルト 牛乳 	北海道ミルクパン 玉子とし フルーツ 牛乳	食パン/マーガリン ジャーマンポテト 温泉卵 牛乳
	Ical 425kcal 炭水化物 49.1g 蛋白質 15.1g 脂質 18.6g 食塩当量 1.6g	Ical 467kcal 炭水化物 63.6g 蛋白質 12.9g 脂質 18.4g 食塩当量 2.3g	Ical 526kcal 炭水化物 59.3g 蛋白質 18.0g 脂質 24.0g 食塩当量 2.1g	Ical 509kcal 炭水化物 66.7g 蛋白質 15.7g 脂質 19.0g 食塩当量 2.0g	Ical 489kcal 炭水化物 74.5g 蛋白質 18.4g 脂質 12.9g 食塩当量 2.3g	Ical 419kcal 炭水化物 48.3g 蛋白質 14.5g 脂質 18.1g 食塩当量 1.1g	Ical 537kcal 炭水化物 56.6g 蛋白質 21.3g 脂質 25.3g 食塩当量 2.1g
昼食	ご飯 肉団子の中華煮 厚揚げのネギだれがけ ブロッコリーの焙煎サラダ 味噌汁 	＜紫陽花卉当＞ 紫蘇の実混ぜ寿司 サワラの利休焼き 炊き合わせ 枝豆の白和え 吸物 	おにぎり とんこつラーメン 春巻き フルーツ 	ご飯 チーズはんぺんフライ/コロッケ 添え野菜 ごぼうの煮物 マカロニサラダ 味噌汁 	＜京都府ご当地メニュー＞ 衣笠丼 三度豆のお浸し 金時豆 湯葉の吸物 	ご飯 豚肉の味噌炒め 茄子の煮物 柚子風味和え 吸物 	ほうれん草カレー 野菜サラダ フルーツ 福神漬 
	Ical 457kcal 炭水化物 65.6g 蛋白質 16.0g 脂質 15.6g 食塩当量 4.1g	Ical 472kcal 炭水化物 68.4g 蛋白質 21.8g 脂質 13.3g 食塩当量 3.6g	Ical 534kcal 炭水化物 88.3g 蛋白質 15.3g 脂質 14.4g 食塩当量 4.4g	Ical 587kcal 炭水化物 92.7g 蛋白質 13.8g 脂質 18.8g 食塩当量 3.5g	Ical 385kcal 炭水化物 73.0g 蛋白質 13.1g 脂質 5.4g 食塩当量 2.3g	Ical 516kcal 炭水化物 68.0g 蛋白質 13.4g 脂質 21.8g 食塩当量 2.3g	Ical 484kcal 炭水化物 91.6g 蛋白質 9.5g 脂質 9.3g 食塩当量 2.8g
夕食	ご飯 野菜玉子焼き さつま芋の甘煮 春雨サラダ 吸物 	ご飯 鶏肉の香草焼き 添え野菜 筍の煮物 オクラのゆかり和え 味噌汁	ご飯 すき焼き煮 れんこん煮 菜の花の和え物 味噌汁 	ご飯 タラの酒蒸し 添え ｽｯﾌﾟ えんどうのさっと炒め 春菊のわさび和え 味噌汁	ご飯 海老団子とかぶの煮物 高菜ビーフン かぼちゃサラダ 味噌汁 	ご飯 アジの山椒焼き 添え野菜 さつま芋の煮物 ほうれん草のﾋﾟｰﾅｯﾂ和え 味噌汁	ご飯 かに玉風 ギョーザ チンゲン菜の香味和え スープ 
	Ical 562kcal 炭水化物 88.6g 蛋白質 14.0g 脂質 18.5g 食塩当量 3.7g	Ical 439kcal 炭水化物 61.2g 蛋白質 21.7g 脂質 13.1g 食塩当量 2.8g	Ical 476kcal 炭水化物 75.0g 蛋白質 20.2g 脂質 12.5g 食塩当量 3.7g	Ical 385kcal 炭水化物 66.2g 蛋白質 20.0g 脂質 3.6g 食塩当量 4.4g	Ical 487kcal 炭水化物 80.7g 蛋白質 11.0g 脂質 14.7g 食塩当量 3.3g	Ical 424kcal 炭水化物 74.7g 蛋白質 21.6g 脂質 5.8g 食塩当量 2.6g	Ical 465kcal 炭水化物 67.5g 蛋白質 14.8g 脂質 15.2g 食塩当量 4.0g

※仕入れの都合上、メニューが一部変更になる場合がございます。ご了承下さい。

手作りおやつの日



メニュー表



	6月19日(日曜日)	6月20日(月曜日)	6月21日(火曜日)	6月22日(水曜日)	6月23日(木曜日)	6月24日(金曜日)	6月25日(土曜日)
朝食(和)	ご飯 豆腐ハンバーグ きのこサラダ 味噌汁	ご飯 オムレツ ポテトサラダ 味噌汁	ご飯 ほうれん草のソテー スパサラダ 味噌汁 佃煮	ご飯 ベーコンエッグ ゴボウサラダ 味噌汁	ご飯 ハッシュドポテト 青菜のお浸し 味噌汁 梅ソース	ご飯 野菜オムレツ さつまいもサラダ 味噌汁	ご飯 じゃがいものそぼろ煮 ブロッコリーの和え物 味噌汁 佃煮
朝食(洋)	丸ロール 豆腐ハンバーグ きのこサラダ 牛乳	レーズンパン オムレツ ポテトサラダ 牛乳	食パン/マーガリン ほうれん草のソテー スパサラダ 牛乳	ミニストロベリーツイスト ベーコンエッグ ゴボウサラダ 牛乳	食パン/ジャム ハッシュドポテト 青菜のお浸し 牛乳	北海道ミルクパン 野菜オムレツ さつまいもサラダ 牛乳	食パン/マーガリン じゃがいものそぼろ煮 ブロッコリーの和え物 牛乳
昼食	<父の日> 赤飯 天ぷら盛合せ/抹茶塩 青菜の和え物 吸物 和菓子	散らし寿司 茄子の煮物 赤だし フルーツ	マーボー丼 シューマイ チンゲン菜の和え物 スープ	おにぎり 焼きそば スナッ えんどうの辛子和え 味噌汁 フルーツ	ご飯 ホキの煮付け 添え野菜 さつま芋の煮物 カリフラワーサラダ 吸物	ご飯 とり天 冬瓜の煮物 三色和え 味噌汁	茄子ときのこのカレー 野菜サラダ フルーツ 福神漬
夕食	ご飯 鶏肉の幽庵焼き 添え野菜 小松菜の煮浸し 大根サラダ 味噌汁	ご飯 牛肉とごぼうの時雨煮 湯豆腐 白菜のおかか和え 味噌汁	ご飯 鯖の塩焼き 冬瓜の煮物 もやしの胡麻和え 吸物	ご飯 鶏肉の生姜焼き 添え野菜 卵の花 ピーマンの塩昆布和え 味噌汁	ご飯 擬製豆腐 肉団子 大根の甘酢和え 味噌汁	ご飯 豚肉のオムレツ炒め 白菜の含め煮 菜の花の和え物 味噌汁	ご飯 サワラの味噌煮 添え野菜 小松菜の煮浸し れんこんサラダ 吸物
	I単位 - 325kcal 炭水化物 62.0g 蛋白質 10.0g 脂質 4.4g 食塩当量 2.4g	I単位 - 341kcal 炭水化物 63.1g 蛋白質 8.9g 脂質 6.0g 食塩当量 2.5g	I単位 - 358kcal 炭水化物 67.0g 蛋白質 8.2g 脂質 6.3g 食塩当量 3.2g	I単位 - 376kcal 炭水化物 60.2g 蛋白質 9.2g 脂質 11.3g 食塩当量 2.2g	I単位 - 400kcal 炭水化物 76.1g 蛋白質 8.0g 脂質 7.9g 食塩当量 3.8g	I単位 - 358kcal 炭水化物 66.2g 蛋白質 8.5g 脂質 6.5g 食塩当量 2.1g	I単位 - 322kcal 炭水化物 66.9g 蛋白質 8.9g 脂質 2.2g 食塩当量 3.1g
	I単位 - 413kcal 炭水化物 49.1g 蛋白質 16.7g 脂質 16.6g 食塩当量 1.9g	I単位 - 420kcal 炭水化物 53.5g 蛋白質 14.0g 脂質 16.5g 食塩当量 1.7g	I単位 - 508kcal 炭水化物 57.2g 蛋白質 17.1g 脂質 23.4g 食塩当量 2.1g	I単位 - 463kcal 炭水化物 49.0g 蛋白質 14.3g 脂質 23.2g 食塩当量 1.3g	I単位 - 543kcal 炭水化物 78.4g 蛋白質 17.3g 脂質 18.4g 食塩当量 2.5g	I単位 - 460kcal 炭水化物 51.7g 蛋白質 14.0g 脂質 21.2g 食塩当量 1.3g	I単位 - 482kcal 炭水化物 59.7g 蛋白質 17.7g 脂質 19.3g 食塩当量 2.0g
	I単位 - 501kcal 炭水化物 90.7g 蛋白質 16.1g 脂質 9.6g 食塩当量 1.8g	I単位 - 433kcal 炭水化物 88.7g 蛋白質 8.2g 脂質 4.7g 食塩当量 3.7g	I単位 - 496kcal 炭水化物 68.8g 蛋白質 19.4g 脂質 16.4g 食塩当量 3.9g	I単位 - 432kcal 炭水化物 79.5g 蛋白質 13.3g 脂質 8.7g 食塩当量 3.1g	I単位 - 463kcal 炭水化物 79.4g 蛋白質 17.3g 脂質 9.3g 食塩当量 2.8g	I単位 - 514kcal 炭水化物 69.1g 蛋白質 18.3g 脂質 19.4g 食塩当量 3.7g	I単位 - 503kcal 炭水化物 90.7g 蛋白質 8.9g 脂質 11.7g 食塩当量 2.7g
	I単位 - 502kcal 炭水化物 66.6g 蛋白質 21.7g 脂質 17.5g 食塩当量 3.3g	I単位 - 446kcal 炭水化物 72.9g 蛋白質 17.9g 脂質 11.0g 食塩当量 3.2g	I単位 - 428kcal 炭水化物 60.4g 蛋白質 18.4g 脂質 14.3g 食塩当量 2.5g	I単位 - 466kcal 炭水化物 62.4g 蛋白質 22.2g 脂質 15.2g 食塩当量 3.0g	I単位 - 508kcal 炭水化物 76.3g 蛋白質 23.0g 脂質 12.9g 食塩当量 3.8g	I単位 - 521kcal 炭水化物 70.1g 蛋白質 16.6g 脂質 21.2g 食塩当量 2.8g	I単位 - 431kcal 炭水化物 69.5g 蛋白質 19.5g 脂質 9.1g 食塩当量 2.5g

※仕入れの都合上、メニューが一部変更になる場合がございます。ご了承下さい。



メニュー表



	6月26日(日曜日)	6月27日(月曜日)	6月28日(火曜日)	6月29日(水曜日)	6月30日(木曜日)		
朝食(和)	ご飯 玉子とし ヨーグルト 味噌汁	ご飯 野菜のソテー フルーツ 味噌汁	ご飯 ジャーマンポテト 温泉卵 味噌汁 佃煮	ご飯 豆腐ハンバーグ きのこサラダ 味噌汁 	ご飯 ほうれん草のソテー ポテトサラダ 味噌汁 梅ソース		
	Ical 356kcal 炭水化物 69.2g 蛋白質 9.9g 脂質 4.5g 食塩当量 1.9g	Ical 305kcal 炭水化物 65.8g 蛋白質 7.8g 脂質 1.3g 食塩当量 2.8g	Ical 377kcal 炭水化物 64.0g 蛋白質 12.4g 脂質 8.2g 食塩当量 3.2g	Ical 329kcal 炭水化物 63.3g 蛋白質 9.9g 脂質 4.4g 食塩当量 2.4g	Ical 319kcal 炭水化物 61.9g 蛋白質 7.3g 脂質 4.9g 食塩当量 3.0g		
朝食(洋)	丸ロール 玉子とし ヨーグルト 牛乳	レーズンパン 野菜のソテー フルーツ 牛乳 	食パン/マーガリン ジャーマンポテト 温泉卵 牛乳	メロンパン 豆腐ハンバーグ きのこサラダ 牛乳	食パン/ジャム ほうれん草のソテー ポテトサラダ 牛乳		
	Ical 435kcal 炭水化物 53.7g 蛋白質 16.8g 脂質 16.7g 食塩当量 1.4g	Ical 383kcal 炭水化物 55.9g 蛋白質 12.9g 脂質 11.8g 食塩当量 2.1g	Ical 537kcal 炭水化物 56.6g 蛋白質 21.3g 脂質 25.3g 食塩当量 2.1g	Ical 452kcal 炭水化物 58.9g 蛋白質 15.7g 脂質 16.8g 食塩当量 1.7g	Ical 467kcal 炭水化物 65.3g 蛋白質 16.7g 脂質 15.4g 食塩当量 1.7g		
昼食	中華丼 五目豆 ブロッコリーのビ-ナツ和え スープ 	ご飯 炒り豆腐 ギョ-ザ チンゲン菜のわさび醤油和え 味噌汁 	おにぎり 山菜うどん 三度豆の生姜醤油和え 抹茶寒天 	ご飯 豚肉のうま塩炒め ごぼうの金平 白菜のおかか和え 味噌汁 	ご飯 揚げだし豆腐 肉巻き 胡瓜の酢の物 味噌汁 		
	Ical 490kcal 炭水化物 75.4g 蛋白質 15.7g 脂質 15.9g 食塩当量 3.7g	Ical 506kcal 炭水化物 68.1g 蛋白質 22.1g 脂質 16.6g 食塩当量 4.1g	Ical 350kcal 炭水化物 70.8g 蛋白質 9.1g 脂質 2.2g 食塩当量 3.7g	Ical 534kcal 炭水化物 68.3g 蛋白質 15.3g 脂質 23.9g 食塩当量 2.8g	Ical 504kcal 炭水化物 73.8g 蛋白質 16.3g 脂質 16.5g 食塩当量 2.6g		
夕食	ご飯 ロールキャベツのトマト煮 粉ふき芋の青のり和え オクラの和え物 味噌汁 	ご飯 鶏肉の梅風味焼き 添え野菜 ひじきの煮物 青菜のお浸し 吸物 	ご飯 ミートボールのクリーム煮 南瓜の煮物 人参のサラダ スープ	ご飯 千草焼き かぶの煮物 小松菜の磯和え 味噌汁 	ご飯 タラのマヨネーズ焼き 添え野菜 切干大根の煮物 春菊の和え物 味噌汁 		
	Ical 451kcal 炭水化物 81.5g 蛋白質 11.0g 脂質 10.4g 食塩当量 2.3g	Ical 494kcal 炭水化物 66.3g 蛋白質 21.4g 脂質 16.9g 食塩当量 3.4g	Ical 488kcal 炭水化物 90.6g 蛋白質 15.5g 脂質 8.2g 食塩当量 3.8g	Ical 418kcal 炭水化物 70.7g 蛋白質 17.8g 脂質 8.2g 食塩当量 4.0g	Ical 390kcal 炭水化物 63.6g 蛋白質 18.9g 脂質 7.6g 食塩当量 3.2g		

※仕入れの都合上、メニューが一部変更になる場合がございます。ご了承下さい。