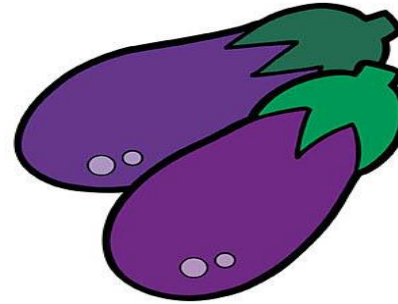


献立表



区分	06/23(日)	06/24(月)	06/25(火)	06/26(水)	06/27(木)	06/28(金)	06/29(土)
朝食	食パン カリフラワーのマスタードサラダ 果物(セニョリーバナナ) マーメイド 牛乳	ごはん 玉子巻き ぜんまいの田舎煮 ふりかけ(鮭) みそ汁	菓子パン キャベツととうもろこしのサラダ 果物(みかん) 牛乳	ごはん 花五目卵巻 きんぴらごぼう ふりかけ(たらこ) みそ汁	鶏飯(奄美地方のだし茶漬) 旬彩焼き 漬物(たくあん) ヤクルト	ごはん 納豆 やわらかごぼう 梅干し みそ汁	ロールパン 温野菜サラダ、生姜風味 果物(マンゴー) アップルジャム 牛乳
昼食	ごはん グリルチキン、きのこマリネソース、付け合わせ ブロッコリーのマスタード風味サラダ コンソメスープ ソファール(ストロベリー)	たらこ和風パスタ サーモンマリネサラダ 牛乳 牛乳プリン	ごはん チキン南蛮、付け合わせ きゅうりとしらすの酢の物 豚汁 ヤクルト 果物(グレープフルーツ)	ポークカレー グリーンリーフとチーズのサラダ 牛乳 果物(びわ)	ホットドッグ&フライドポテト えび、アボカド、きゅうりのサラダ 牛乳 フルーツポンチ	冷やし中華 揚げだし豆腐 牛乳 カステラ	唐揚げ丼(おろしソース) きゅうりともやしのごま酢和え 実だくさん汁 ソファール元気ヨーグルト
夕食	ごはん アジフライ (付け合わせ) さつまいもと竹輪の含め煮 みそ汁	ごはん 豚肉の生姜味噌炒め おくらとわかめのポン酢和え みそ汁	ごはん 煮魚(カレイ)、共煮 モロヘイヤのおかか和え みそ汁	ごはん 豚冷しゃぶの酢味噌かけ 茄子の炒め煮 とろろ昆布汁	ごはん 白身魚のきのこあんかけ 野菜のおかか和え みそ汁	ごはん 鶏肉の八丁味噌焼き (きゅうりの塩昆布和え) カレー風味の焼きビーフン すまし汁	ごはん 照り焼きハンバーグ (ソテー) ツナのマリネサラダ みそ汁
合計	E:1485kcal た:55.6g 脂:41.1g 塩:5.8g	E:1495kcal た:67.8g 脂:36g 塩:14.5g	E:1499kcal た:67g 脂:39g 塩:7.7g	E:1437kcal た:57.9g 脂:35.5g 塩:7.6g	E:1479kcal た:61.8g 脂:47.1g 塩:7.3g	E:1476kcal た:61.2g 脂:40g 塩:11.9g	E:1433kcal た:56.9g 脂:39.9g 塩:6.7g

E:エネルギー た:たんぱく質 脂:脂質 塩:食塩相当量

