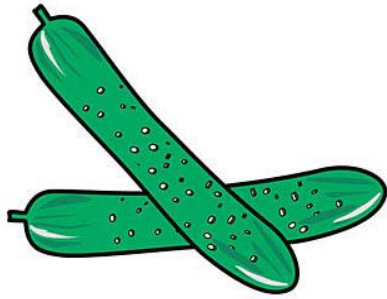


献立表



区分	06/30(日)	07/01(月)	07/02(火)	07/03(水)	07/04(木)	07/05(金)	07/06(土)
朝食	食パン 小エビのサラダ 果物(セニョリーバナナ) ブルーベリージャム 牛乳	ごはん さんまのおかか煮 ほうれん草の白和え ぶりかけ(鮭) みそ汁	菓子パン 野菜のコンソメ煮 果物(みかん) 牛乳	ごはん 玉子ロール 昆布と豚肉のうま煮 ぶりかけ(たらこ) みそ汁	プチデニッシュ チーズオムレツ 型抜きチーズ 果物(オレンジ) 牛乳	ごはん こうや豆腐と海老の玉子とじ 大根のそぼろ煮 漬物(たくあん) みそ汁	バターロール ツナサラダ 果物(マンゴー) いちごジャム 牛乳
昼食	ごはん 肉じゃが 大根とわかめのポン酢和え みそ汁 ソフール(ストロベリー)	冷やし納豆そば なすのそぼろ煮 牛乳 はちみつレモンゼリー	天丼 きゅうりのごま和え すまし汁 ヤクルト 果物(グレープフルーツ)	ハヤシライス かぼちゃサラダ 牛乳 果物(すいか)	ごはん 鶏の野菜ソースかけ(ソテー) きのこのマリネ ビジソワーズ ヤクルト	きつねうどん かいわれ冷奴 牛乳 生チョコケーキ	他人丼 和風ポテトサラダ 実だくさん汁 ソフール元気ヨーグルト
夕食	ごはん ヒレカツ (付け合わせ) 野菜の磯辺和え みそ汁	ごはん ホイコーロー きゅうりの華風和え わかめの中華スープ	ごはん 冷しゃぶのねぎしょうがかけ 彩り金平 みそ汁	ごはん 鶏肉の梅ソース (切り干し大根のほりほり漬け) ピーマンときのこの炒め物 みそ汁	ごはん 焼き魚(ほっけ) きゅうりとわかめのポン酢和え みそ汁	ごはん タンドリーチキン (ソテー) コールスローサラダ コンソメスープ	ごはん チーズハンバーグ(トマトソース) (ポテトサラダ) キャベツサラダ コンソメスープ
合計	エ:1498kcal た:61.1g 脂:35g 塩:8.4g	エ:1487kcal た:69.1g 脂:49.7g 塩:9.1g	エ:1486kcal た:59.3g 脂:40.6g 塩:8.7g	エ:1480kcal た:63.7g 脂:36.9g 塩:8.1g	エ:1499kcal た:62.4g 脂:54.9g 塩:9.4g	エ:1483kcal た:62.9g 脂:42.7g 塩:16.3g	エ:1448kcal た:55.5g 脂:41g 塩:7g

エ:エネルギー た:たんぱく質 脂:脂質 塩:食塩相当量

