

献立表

	6月10日(水)	6月11日(木)	6月12日(金)	6月13日(土)	6月14日(日)
朝	御飯 じゃが芋の味噌汁 厚焼き玉子 青梗菜の和え物 ふりかけ 牛乳	御飯 白菜の味噌汁 さつま芋のコンソメ煮 きのこエビのマリネ とろろ昆布 牛乳	御飯 ずいきの味噌汁 アスパラガスの醤油炒め 大根のサラダ ごま昆布 牛乳	御飯 もやしの味噌汁 焼塩鮭 コーンとチーズのサラダ フルーツ缶 牛乳	御飯 えのきの味噌汁 車麩と冬瓜の煮物 しらすおろし ごま高菜 牛乳
昼	選択食 御飯 ふかしの清汁 鶏肉の治部煮 太刀魚の揚げ煮 茄子とピーマンの味噌炒め 胡瓜の酢の物	御飯 かき揚げうどん 魚の幽庵焼き ピーチムース	御飯 ごぼうの味噌汁 巣ごもり卵 筑前煮風 ほうれん草の木の实和え	御飯 茄子の味噌汁 コロケ かぶのコンソメ煮 胡瓜の粕和え	御飯 はんぺんの清汁 あじのムニエル甘酢あん 揚げ出し豆腐 かぶの漬物 and え
夕	御飯 豆腐の味噌汁 鯖の塩焼き 三色いなりの煮物 果物(バナナ)	五目鶏めし しめじの味噌汁 千草焼き いかと大根の煮物 もやしとニラの和え物	御飯 かぶの味噌汁 揚げ魚の南蛮漬け 里芋の煮っころがし 胡瓜のピリ辛和え	御飯 豆腐の味噌汁 焼肉 三色いなりの炊き合わせ 白菜の酢味噌和え	御飯 舞茸の味噌汁 豚肉の三色揚げ 生揚げの煮つけ 卵サラダ
合計	エネルギー - 1549kcal 塩分 8.4g	エネルギー - 1565kcal 塩分 9.7g	エネルギー - 1551kcal 塩分 9.1g	エネルギー - 1577kcal 塩分 8.6g	エネルギー - 1528kcal 塩分 7.8g

★ ☆ ★ ☆ ★ ☆ ★ ☆ ★ ☆ ★ ☆ ★ ☆ ★ ☆ ★ ☆ ★ ☆ ★