

6月の献立

月	火	水	木	金	土
				1	2
				トースト ヨーグルトシチュー みかんサラダ おにぎり	
4	5	6	7	8	9
ご飯 みそ汁 南瓜の加-あんかけ 春雨サラダ アメリカドック	きのこパゲティ ポテトサラダ スープ りんご寒天	魚の蒲焼き丼 即席漬け さつま汁 どら焼き	ご飯 みそ汁 ハンバーグ 茹で野菜 シフォンケーキ	黒糖パン 大豆の田舎スープ マカロニサラダ おにぎり	
11	12	13	14	15	16
ご飯 みそ汁 鶏肉五目煮豆 もやしサラダ ワッフル	五目ラーメン 和風サラダ フルーツゼリー	三色丼 ごまサラダ オニオンスープ 蒸しパン	ご飯 みそ汁 煮魚 千草和え パインケーキ	レーズンパン 具沢山スープ りんごサラダ おにぎり	
18	19	20	21	22	23
ご飯 みそ汁 ポークケチャップ 酢の物 フレンチトースト	けんちんうどん ツナサラダ パインゼリー	チキンライス 南瓜サラダ 野菜スープ フライドポテト	ご飯 みそ汁 魚の照り焼き 甘酢和え ロールケーキ	卵ドック 肉団子スープ おにぎり	
25	26	27	28	29	30
ご飯 みそ汁 鶏の唐揚げ 酢の物 みかんゼリー	冷やし中華そば 蒸しギョーザ お誕生日ケーキ	麻婆豆腐丼 大根サラダ けんちん汁 マカロニきなこ	ご飯 みそ汁 魚のステーキ風 しょうゆフレンチ マドレーヌ	ロールパン パンプキシチュー パインサラダ おにぎり	

栄養素 / 日	6/4	6/5	6/6	6/7	6/8	6/18	6/19	6/20	6/21	6/22
1日あたり (カロリー)	295	285	293	293	285	293	273	283	279	273
タンパク質 (g)	8.1	9.3	14.1	9.3	13.6	16.7	12	8.5	19	10.2
カルシウム (mg)	72	40	110	52	61	75	59	50	67	48
鉄 (mg)	0.9	1.3	1.6	1.7	1.2	2.3	1.5	1.1	1.8	1.4
ビタミンC (mg)	43	21	20	2	40	14	12	16	13	18

