



線より下は3時のおやつは温めた牛乳とおせんべいやクッキーです。

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	
ご飯 みそ汁 鶏の唐揚げ おかか和え お好み焼き	スパゲティホリタン 大根サラダ スープ アセロラゼリー	ハヤシライス コールスロー ワカメスープ わらびもち	ご飯 みそ汁 煮魚 春雨サラダ シフォンケーキ	黒糖パン クリームシチュー ミモザサラダ おにぎり	
9	10	11	12	13	
ご飯 みそ汁 ポークソテー もやしサラダ マカロニきなこ	けんちんうどん 菜の花サラダ パイン寒天	中華丼 胡麻和え コンソメスープ フライドポテト	ご飯 すまし汁 魚の味噌煮 白和え ココアケーキ	卵ドック 大豆のスープ りんごサラダ おにぎり	
16	17	18	19	20	
ご飯 みそ汁 豚しゃぶ 南瓜サラダ ホットケーキ	味噌ラーメン 卵入りサラダ みかんゼリー	ひじきごはん つくねみそ汁 即席漬け 蒸しパン	ご飯 みそ汁 パンのつけ焼き 甘酢和え パインケーキ	ホットドッグ コーンクリームシチュー みかんサラダ おにぎり	
23	24	25	26	27	
ご飯 みそ汁 鶏のきじ焼き 春雨酢の物 りんご寒天	にゅうめん ポテトサラダ お誕生日ケーキ	肉豆腐丼 甘酢漬け スープ どら焼き	ご飯 みそ汁 魚のステーキ風 しょうゆフレンチ パウンドケーキ	ロールパン ミネストローネ パインサラダ おにぎり	
30					
ご飯 みそ汁 鶏つくね 酢の物 フレンチトースト					



栄養素 \ 日	6/9	6/10	6/11	6/12	6/13	6/23	6/24	6/25	6/26	6/27
エネルギー ( )	301	288	282	296	304	292	287	290	281	295
タンパク質 ( )	14.6	11.8	12.2	20.5	14.9	16.6	15.7	14.7	15.9	9.9
カルシウム (mg)	52	81	133	94	85	96	40	144	52	33
鉄 (mg)	2	1.8	2.2	2.7	2	2.2	2.3	2	1.5	1
ビタミンC (mg)	12	21	27	11	9	14	22	20	1	20

