



# 6月献立



月

火

水

木

金

土

1	2	3	4	5	
ご飯 みそ汁 肉じゃが 青菜のマヨ和え リゾット	にゅうめん ポテトサラダ フルーツ寒天	麻婆豆腐丼 甘酢和え わかめスープ ホットケーキ	ご飯 みそ汁 魚の照り焼き 和風サラダ パウンドケーキ	二色サンド 具沢山スープ みかんサラダ おにぎり	
8	9	10	11	12	
ご飯 みそ汁 鶏の照り焼き 南瓜サラダ サンドイッチ	サンマー麺 ツナサラダ りんごゼリー	魚の蒲焼き丼 三色漬け かき卵汁 どら焼き	ご飯 みそ汁 肉豆腐 春雨の酢の物 黒糖蒸しパン	レーズンパン ミートボールチュー マカロニサラダ おにぎり	
15	16	17	18	19	
ご飯 みそ汁 つくね揚げ 即席漬け ウイナドック	きつねうどん 卵入りサラダ ぶどう寒天	ハヤシライス コールスロー スープ ワッフル	ご飯 みそ汁 魚のカルシウム ひじきサラダ パンパキケーキ	ロールパン ミネストローネ パインサラダ おにぎり	
22	23	24	25	26	
ご飯 みそ汁 鶏肉と大豆炒め 大根サラダ 焼きうどん	ミートスパゲティ 菜の花サラダ スープ みかんゼリー	中華丼 粉ふきいも トマトスープ お誕生日ケーキ	ご飯 すまし汁 魚の味噌煮 春雨サラダ 磯松蒸しパン	黒糖パン コーンクリームシチュー フルーツサラダ おにぎり	
29	30				
ご飯 みそ汁 豆腐ハンバーグ 磯香和え フライドポテト	冷やしそうめん ひじきの含め煮 パイン寒天				

<お昼の栄養計算です>

栄養素 \ 日	6/8	6/9	6/10	6/11	6/12	6/22	6/23	6/24	6/25	6/26
エネルギー (kcal)	274	294	310	283	275	278	299	274	311	290
タンパク質 (g)	12.3	14.5	15.4	15.2	10.8	13.4	10.3	10.2	14.9	13
カルシウム (mg)	48	45	73	179	34	59	78	49	55	103
鉄 (mg)	0.9	1.6	1.4	2.9	1.6	1	1.4	1	0.8	0.5
ビタミンC (mg)	12	13	11		19	17	20	29	14	30



月曜日～木曜日は、おやつに牛乳を飲みます。

金曜日は、昼食に牛乳を飲みます。

線より下は3時のおやつ・

午前10時のおやつは温めた牛乳とおせんべいやクッキーです。