



6月の献立



月

火

水

木

金

土

			1	2	3
			ご飯 みそ汁 鶏の唐揚げ 即席漬け さつま芋蒸しパン	黒糖パン ミネストローネ パインサラダ おにぎり	パン スープ
5	6	7	8	9	10
ご飯 みそ汁 魚のあかね焼き 白和え ツナサンド	味噌ラーメン ポテトサラダ ぶどうゼリー	三色丼 ごまサラダ 野菜スープ マカロニきな粉	ご飯 みそ汁 ハンバーグ 茹で野菜 チーズ蒸しパン	バターロール パンプキンシチュー りんごサラダ おにぎり・煮干し	パン スープ
12	13	14	15	16	17
ご飯 みそ汁 魚の味噌煮 甘酢漬け 五平もち	煮込みうどん 卵入りサラダ フルーツ寒天	中華丼 粉ふきいも スープ ホットケーキ	ご飯 みそ汁 豚だいこん 酢の物 みそ蒸しパン	レーズンパン 具沢山スープ マカロニサラダ おにぎり	パン スープ
19	20	21	22	23	24
ご飯 みそ汁 鶏の照り焼き ワカメサラダ ご飯せんべい	ミートソースパゲティ フレンチサラダ スープ みかんゼリー	魚の蒲焼き丼 三色漬け さつま汁 どら焼き	ご飯 みそ汁 肉豆腐 春雨酢の物 ココア蒸しパン	食パン ミートボールシチュー みかんサラダ おにぎり・煮干し	パン スープ
26	27	28	29	30	
ご飯 みそ汁 煮魚 胡麻酢和え チーズトースト	にゅうめん ツナサラダ りんご寒天	豚丼 甘酢和え ワカメスープ お誕生日ケーキ	ご飯 みそ汁 南瓜カレー餡かけ コーンサラダ 蒸しパン	ロールパン チキンスープ フルーツサラダ おにぎり	

<お昼の栄養計算です>

栄養素 \ 日	5	6	7	8	9	19	20	21	22	23
エネルギー (kcal)	278	263	276	270	314					
タンパク質 (g)	17.1	11.8	12.3	14.6	17.7					
カルシウム (mg)	96	50	55	63	103					
鉄 (mg)	2	1.3	1.4	2.1	0.6					
ビタミンC (mg)	6	14	20	21	22					

