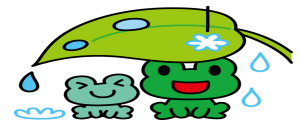




6月献立



月

火

水

木

金

土

				1	2
				黒糖パン ミネストローネ りんごサラダ おにぎり・煮干し	パン スープ
				4	5
ご飯 みそ汁 魚のあかね焼き 白和え マカロニきな粉	味噌ラーメン ポテトサラダ お好み焼き	三色丼 胡麻サラダ 野菜スープ みかんゼリー	ご飯 みそ汁 豆腐ハンバーグ 茹で野菜 チーズ蒸しパン	バターロール コーンシチュー パインサラダ おにぎり	パン スープ
11	12	13	14	15	16
ご飯 みそ汁 煮魚 野菜炒め ピザトースト	にゅうめん ツナサラダ 焼きおにぎり	カレーライス コールスロー ワカメスープ フルーツ寒天	ご飯 みそ汁 鶏の照り焼き 胡麻酢和え 小豆蒸しパン	食パン 肉団子スープ マカロニサラダ おにぎり・煮干し	パン スープ
18	19	20	21	22	23
ご飯 みそ汁 魚の竜田揚げ 即席漬け ホットケーキ	スパゲティホリタン 大根サラダ スープ ミックスピラフ	豚丼 甘酢和え さつま汁 ぶどうゼリー	ご飯 みそ汁 南瓜のそぼろ煮 酢の物 ココア蒸しパン	レーズンパン クリームシチュー みかんサラダ おにぎり	パン スープ
25	26	27	28	29	30
ご飯 すまし汁 魚の味噌煮 甘酢漬け ツナサンド	煮込みうどん 卵入りサラダ りんご寒天	中華丼 粉ふきいも スープ お誕生日ケーキ	ご飯 みそ汁 豚大根 春雨酢の物 さつま芋蒸しパン	ロールパン 具沢山スープ フルーツサラダ おにぎり・煮干し	パン スープ

<お昼の栄養計算です>

栄養素\日	4	5	6	7	8	11	12	13	14	15	果物 (週の平均)
エネルギー ()	278	263	276	268	308	286	238	293	271	232	26
タンパク質 ()	17.1	11.8	12.3	11.8	14.5	15.7	11.3	11.8	14.3	7.4	0.4
カルシウム (mg)	96	50	55	98	102	82	36	104	68	35	6
鉄 (mg)	2	1.3	1.4	2	0.5	1.4	1.2	1.2	1.3	0.6	0.1
ビタミンC (mg)	6	14	20	10	25	16	11	25	8	24	15

