献立 2025年6月

]	月	火	水	木	金	土	日
日付							1
朝	**6月9日(月)昼食** **あじさい寿司**	**6月15日(日)昼食** **父の日**					ごはん プレーンオムレツ(野菜ｿｰｽ) うまい菜と平天の麦味噌和え 味噌汁(ごぼう・白ねぎ) いりこ風味 カルシウムミルク
	エネ:440kcal 蛋白:17.8g 脂質 :5.4g 食塩:1.51g						
昼							ごはん いわしの生姜煮 なすの味噌炒め 白菜の塩レモンドレサラダ すまし汁(ﾁﾝｹﾞﾝ菜・えのき)
	エネ:469kcal 蛋白:14.1g 脂質 :13.5g 食塩:2.08g						
お	毎年恒例のあじさい寿司が今年も登場します。雨が多くなるこの時期はあじさいの花を見かけることも増えますね。あじさい寿司はしば漬けやいくら、卵を使ってあじさいに見立てました。しば漬けの程よい塩味も酢飯との相性抜群です。	父の日は毎年6月の第3日曜日です。父の日はアメリカで誕生し、日本で普及し始めたのは1950年代だそうです。父の日に贈る花として黄色いバラが有名で、愛・幸せ・美しさという花言葉が込められています。父の日メニューは赤飯や人気のお刺身でお祝いです。					バウムクーヘン
							エネ:87kcal 蛋白:1.2g 脂質 :3.7g 食塩:0.12g
夕							ごはん 豚肉ともやしの和風炒め 高野豆腐の煮物 さつまいものサラダ
							エネ:574kcal 蛋白:23.1g 脂質 :22.7g 食塩:1.95g
計							エネ:1570kcal 蛋白:56.2g 脂質 :45.3g 食塩:5.65g
日付	2	3	4	5	6	7	8
朝	ごはん ポテトミンチ巻き しろなとウィンナーの豆乳スープ	ごはん 洋風だし巻き卵 いんげんのピーナッツ和え 味噌汁(油揚げ・人参) 特製ココア	ごはん チキンナゲット(トマトソース) クラムチャウダー	ごはん ほうれん草オムレツ ｶﾘﾌﾗﾜｰとｺｰﾝの香味ﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(大根・白ねぎ) カルシウムミルク	ごはん ボロニアソーセージ じゃがいもと豚肉のｶﾚｰｽｰﾌﾟ	ごはん 鶏肉のグリル ほうれん草とウインナーのスープ	ごはん ハムチーズピカタ ひじきと豆の和風マヨサラダ 味噌汁(人参・しめじ) 特製ぶどうジュース
	エネ:401kcal 蛋白:11.4g 脂質 :6.8g 食塩:1.43g	エネ:428kcal 蛋白:12.6g 脂質 :7.4g 食塩:0.68g	エネ:402kcal 蛋白:14.0g 脂質 :7.3g 食塩:1.34g	エネ:444kcal 蛋白:15.3g 脂質 :8.1g 食塩:0.88g	エネ:421kcal 蛋白:11.5g 脂質 :10.9g 食塩:1.56g	エネ:387kcal 蛋白:12.6g 脂質 :8.2g 食塩:1.36g	エネ:499kcal 蛋白:10.3g 脂質 :12.9g 食塩:1.04g
昼	ごはん 鶏肉のくわ焼き 大根と豚肉の煮物 ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	ごはん ｼﾛｶﾞﾈﾀﾞﾗのｿﾃｰ(和風ﾊﾞﾀｰｿｰｽ) 大豆とベーコンのコンソメ煮 もやしと平天のﾊﾞﾝﾊﾞﾝﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(なす・おつゆ麩)白味噌仕立て	ごはん 絹揚げの炊き合わせ 白菜と鶏肉のとろみ炒め 胡瓜の甘酢和え 味噌汁(里芋・大根葉) いりこ風味	醤油ラーメン えびシューマイ いんげんとしめじのマヨサラダ	ごはん 銀ひらすの照り煮 卯の花 とろろのゆかり和え 味噌汁(玉ねぎ・うまい菜) 白味噌仕立て	ごはん ﾎｷの香草ﾊﾟﾝ粉焼き(ｵｰﾛﾗｿｰｽ) 里芋のそぼろ煮 白菜といんげんの洋風お浸し 味噌汁(絹揚げ・大根葉)	ごはん 鶏肉の塩麹蒸し れんこんと豚肉の炒り煮 ブロッコリーのピリ辛和え 味噌汁(キャベツ・大根) いりこ風味
	エネ:556kcal 蛋白:23.1g 脂質 :19.6g 食塩:2.89g	エネ:457kcal 蛋白:25.1g 脂質 :10.7g 食塩:2.28g	エネ:510kcal 蛋白:20.6g 脂質 :12.1g 食塩:3.45g	エネ:486kcal 蛋白:18.7g 脂質 :17.5g 食塩:4.75g	エネ:494kcal 蛋白:22.6g 脂質 :12.8g 食塩:2.40g	エネ:500kcal 蛋白:22.2g 脂質 :14.9g 食塩:2.13g	エネ:530kcal 蛋白:24.4g 脂質 :17.1g 食塩:2.34g
お	手作りみるくまんじゅう(抹茶)	手作り紅茶パウンドケーキ	手作り酒まんじゅう	手作りももゼリー	ミニ羊甘ロール	手作りﾊﾟﾝﾅｺｯﾀ(ﾖｰｸﾞﾙﾄ風味)	手作りｺｺｱｼﾌｫﾝｶｯﾌﾟｹｰｷ
	エネ:133kcal 蛋白:3.2g 脂質 :2.1g 食塩:0.05g	エネ:161kcal 蛋白:2.1g 脂質 :11.2g 食塩:0.35g	エネ:122kcal 蛋白:1.1g 脂質 :0.3g 食塩:0.06g	エネ:48kcal 蛋白:0.2g 脂質 :0.0g 食塩:0.01g	エネ:88kcal 蛋白:1.6g 脂質 :2.1g 食塩:0.05g	エネ:81kcal 蛋白:0.9g 脂質 :2.0g 食塩:0.06g	エネ:76kcal 蛋白:1.7g 脂質 :4.4g 食塩:0.08g
夕	ごはん 白身魚の竜田揚げ(甘酢あん) れんこんとちくわの金平 味噌汁(白菜・大根葉) マンゴー缶	ごはん 豚肉の香味炒め 松風焼き 小松菜とちりめんの白ごま和え	ごはん ハンバーグ(おろしソース) 金時豆煮 うまい菜と油揚げのからし和え 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ) 麦白味噌仕立て	ごはん さばの塩焼き 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 もずく酢	ごはん 千草蒸し ブロッコリーのごまドレサラダ 赤だし(ごぼう・油揚げ) みかん缶	ごはん 豚肉の野菜炒め 切干大根とちりめんの煮物 やっこ(梅ダレ) 味噌汁(あさり・わかめ)	ごはん 白身魚の煮付け チンゲン菜と鶏肉の炒め物 フルーツ(洋なし缶・パイン缶)
	エネ:507kcal 蛋白:16.3g 脂質 :10.7g 食塩:1.76g	エネ:595kcal 蛋白:29.2g 脂質 :23.9g 食塩:2.11g	エネ:581kcal 蛋白:20.8g 脂質 :16.8g 食塩:2.62g	エネ:598kcal 蛋白:27.0g 脂質 :28.2g 食塩:2.57g	エネ:552kcal 蛋白:20.7g 脂質 :17.8g 食塩:2.50g	エネ:552kcal 蛋白:27.3g 脂質 :19.7g 食塩:3.20g	エネ:480kcal 蛋白:22.5g 脂質 :10.8g 食塩:1.74g
計	エネ:1597kcal 蛋白:54.0g 脂質 :39.2g 食塩:6.13g	エネ:1641kcal 蛋白:69.0g 脂質 :53.2g 食塩:5.42g	エネ:1615kcal 蛋白:180.0g 脂質 :36.5g 食塩:184.00g	エネ:1576kcal 蛋白:61.2g 脂質 :53.8g 食塩:8.21g	エネ:1555kcal 蛋白:56.4g 脂質 :43.6g 食塩:6.51g	エネ:1520kcal 蛋白:63.0g 脂質 :44.8g 食塩:6.75g	エネ:1585kcal 蛋白:58.9g 脂質 :45.2g 食塩:5.20g

献立　2025年6月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	9	10	11	12	13	14	15
朝	ごはん ミートオムレツ キャベツとﾍﾞｰｺﾝのトマトスープ	ごはん 大豆ﾐｰﾄﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ(野菜ｿｰｽ) 味噌汁(玉ねぎ・しろな) いりこ風味 カルシウムミルク	ごはん 磯巻き卵 ほうれん草と豚肉のスープ	ごはん 照り焼き風肉団子 セロリとウインナーの豆乳スープ	ごはん 5品目具材の玉子焼き 白菜とベーコンのスープ	ごはん カリフラワーとウインナーのソテー 大根と豚肉のカレースープ	ごはん 擬製豆腐(そぼろあん) ｷｬﾍﾞﾂとｺｰﾝのｱｲﾗﾝﾄﾞﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 特製オレンジジュース
	エネ:398kcal　蛋白:10.5g 脂質 :9.2g　食塩:1.40g	エネ:480kcal　蛋白:16.8g 脂質 :10.1g　食塩:1.00g	エネ:408kcal　蛋白:14.8g 脂質 :9.6g　食塩:1.24g	エネ:413kcal　蛋白:11.7g 脂質 :9.8g　食塩:1.29g	エネ:397kcal　蛋白:10.5g 脂質 :9.2g　食塩:1.61g	エネ:389kcal　蛋白:11.8g 脂質 :7.2g　食塩:1.39g	エネ:458kcal　蛋白:8.8g 脂質 :9.2g　食塩:0.52g
昼	あじさい寿司 高野豆腐のそぼろ煮 スパゲティサラダ 味噌汁(しいたけ・わかめ) 白味噌仕立て	チキンカレー ﾁｰｽﾞとｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽのミニオムレツ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとﾊﾟﾌﾟﾘｶのりんごﾄﾞﾚ和え	ごはん 回鍋肉 一口がんもの煮物 中華スープ(ザーサイ・かまぼこ) 杏仁豆腐(あんずソース)	ごはん 焼きあじの南蛮漬け ひじきと豚肉の炒め煮 ｷｬﾍﾞﾂとｺｰﾝのﾋﾟｰﾅｯﾂﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(もやし・絹揚げ) 麦白味噌仕立て	野菜かき揚げそば れんこんと豚肉の煮物 胡瓜のごま酢和え	ごはん 鶏肉のマスタード焼き キャベツとツナの煮物 ほうれん草とかまぼこのﾊﾞﾝﾊﾞﾝﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(里芋・人参) 白味噌仕立て	赤飯 刺身盛り 絹揚げの煮物 茶碗蒸し(ぎんなん・なると) マンゴー缶
	エネ:546kcal　蛋白:17.9g 脂質 :19.1g　食塩:3.37g	エネ:517kcal　蛋白:22.7g 脂質 :13.9g　食塩:2.05g	エネ:603kcal　蛋白:21.6g 脂質 :25.9g　食塩:2.59g	エネ:509kcal　蛋白:25.6g 脂質 :13.3g　食塩:2.60g	エネ:514kcal　蛋白:15.3g 脂質 :17.2g　食塩:3.28g	エネ:536kcal　蛋白:24.3g 脂質 :17.4g　食塩:2.91g	エネ:483kcal　蛋白:24.8g 脂質 :10.1g　食塩:2.55g
お	ワッフル	もみじまんじゅう	手作りカフェマドレーヌ	手作りあんシュー(いちごあん)	手作りきなこﾌﾟﾘﾝ(ﾎｲｯﾌﾟｸﾘｰﾑ添え)	シルベーヌ	鮎菓子
	エネ:66kcal　蛋白:1.6g 脂質 :2.6g　食塩:0.08g	エネ:155kcal　蛋白:3.5g 脂質 :0.3g　食塩:0.03g	エネ:142kcal　蛋白:1.9g 脂質 :7.1g　食塩:0.20g	エネ:99kcal　蛋白:2.3g 脂質 :4.0g　食塩:0.10g	エネ:92kcal　蛋白:3.1g 脂質 :4.4g　食塩:0.10g	エネ:97kcal　蛋白:1.3g 脂質 :6.2g　食塩:0.03g	エネ:135kcal　蛋白:2.8g 脂質 :1.6g　食塩:0.11g
夕	ごはん 豚肉と大根の利休煮 なすの揚げ浸し うまい菜となめこの和え物 すまし汁(おくら・巻麩)	ごはん 白身魚の唐揚げ(ﾚﾓﾝﾀﾙﾀﾙｿｰｽ) 大根の金平 白菜の浅漬け	ごはん かれいのｸﾞﾘﾙ(ｵﾆｵﾝｿｰｽ) ふかしじゃがいも(ベーコン) もやしといんげんの塩麹ﾄﾞﾚ和え 味噌汁(わかめ・人参)	ごはん 蒸し鶏(洋風香味ｿｰｽ) 大豆煮 マカロニサラダ 味噌汁(かぼちゃ)白味噌仕立て	ごはん 牛肉のオイスター炒め やっこ(醤油) かぼちゃのサラダ 味噌汁(白ねぎ・しいたけ) いりこ風味	ごはん さばの味噌煮 もやしと鶏肉の炒め物 すまし汁(玉ねぎ・しめじ) フルーツ(パイン缶・黄桃缶)	ごはん 豚肉のバター醤油炒め いかふくさ焼き しろなのおから和え 昆布佃煮
	エネ:562kcal　蛋白:17.9g 脂質 :24.0g　食塩:2.45g	エネ:494kcal　蛋白:19.8g 脂質 :16.6g　食塩:2.14g	エネ:476kcal　蛋白:25.0g 脂質 :11.5g　食塩:2.51g	エネ:499kcal　蛋白:25.8g 脂質 :10.4g　食塩:2.04g	エネ:552kcal　蛋白:20.9g 脂質 :22.7g　食塩:2.15g	エネ:593kcal　蛋白:23.8g 脂質 :25.0g　食塩:1.93g	エネ:539kcal　蛋白:20.6g 脂質 :20.4g　食塩:1.81g
計	エネ:1572kcal　蛋白:47.9g 脂質 :54.9g　食塩:7.30g	エネ:1646kcal　蛋白:62.8g 脂質 :40.9g　食塩:5.22g	エネ:1629kcal　蛋白:304.0g 脂質 :54.1g　食塩:308.00g	エネ:1520kcal　蛋白:65.4g 脂質 :37.5g　食塩:6.03g	エネ:1555kcal　蛋白:49.8g 脂質 :53.5g　食塩:7.14g	エネ:1615kcal　蛋白:61.2g 脂質 :55.8g　食塩:6.26g	エネ:1615kcal　蛋白:57.0g 脂質 :41.3g　食塩:4.99g
日付	16	17	18	19	20	21	22
朝	ごはん チキンピカタ かぼちゃのポタージュスープ	ごはん だし巻き卵 うまい菜と鶏肉のスープ	ごはん 千草焼き 大根とちくわの和風ﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(白菜・大根葉) 特製ココア	ごはん ﾁﾝｹﾞﾝ菜とｳｲﾝﾅｰのソテー カリフラワーと豚肉のスープ フルーツ(バナナ)	ごはん 野菜ミンチ巻き 白菜と鶏肉のトマトスープ	ごはん かに玉 ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(絹揚げ・キャベツ) カルシウムミルク	ごはん ジャーマンポテト(ｳｲﾝﾅｰ) チンゲン菜と豚肉のスープ
	エネ:411kcal　蛋白:11.9g 脂質 :6.8g　食塩:1.34g	エネ:383kcal　蛋白:13.1g 脂質 :7.5g　食塩:1.30g	エネ:408kcal　蛋白:10.4g 脂質 :5.2g　食塩:0.80g	エネ:438kcal　蛋白:12.2g 脂質 :7.2g　食塩:1.50g	エネ:390kcal　蛋白:12.0g 脂質 :4.3g　食塩:1.19g	エネ:485kcal　蛋白:16.1g 脂質 :12.8g　食塩:1.21g	エネ:381kcal　蛋白:9.4g 脂質 :6.6g　食塩:1.26g
昼	ごはん 牛肉コロッケ(濃厚ソース) ﾍﾞｰｺﾝと枝豆の塩ﾊﾞﾀｰｿﾃｰ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとちくわのお浸し 味噌汁(もやし・白ねぎ)	ごはん ホキのソテー(コンソメソース) 鶏つみれ キャベツと平天のﾚﾓﾝﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(豆腐)白味噌仕立て	ごはん 鶏の唐揚げ 大豆とこんにゃくの煮物 コンソメスープ(ｾﾛﾘ・ﾍﾞｰｺﾝ) ヨーグルト(マンゴーソース)	ごはん ハンバーグ(ドミソース) 金平ごぼう コールスローサラダ 味噌汁(大根・油揚げ)	ごはん 白身魚の煮付け キャベツと豚肉の炒め物 ねぎとあさりの酢味噌和え すまし汁(玉ねぎ・かまぼこ)	きつねうどん 里芋のそぼろ煮 大根とツナの香味ﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ	ごはん 蒸し鶏(油淋ソース) 切干大根とちりめんの煮物 いんげんと平天のﾊﾞﾝﾊﾞﾝﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(油揚げ・わかめ) 白味噌仕立て
	エネ:579kcal　蛋白:17.0g 脂質 :20.4g　食塩:2.43g	エネ:479kcal　蛋白:26.1g 脂質 :11.7g　食塩:1.91g	エネ:607kcal　蛋白:21.0g 脂質 :25.6g　食塩:2.18g	エネ:599kcal　蛋白:16.8g 脂質 :24.7g　食塩:3.30g	エネ:455kcal　蛋白:27.1g 脂質 :9.4g　食塩:2.14g	エネ:444kcal　蛋白:14.7g 脂質 :11.3g　食塩:3.59g	エネ:465kcal　蛋白:26.0g 脂質 :6.1g　食塩:2.93g
お	手作りみるくまんじゅう(白あん)	手作りｺｰﾋｰｾﾞﾘｰ(ﾎｲｯﾌﾟｸﾘｰﾑ添え)	手作りパウンドケーキ	もっちりたい焼きクリーム	手作りあんシュー(よもぎあん)	手作りｵﾚﾝｼﾞｼﾌｫﾝｶｯﾌﾟｹｰｷ	手作り黒糖まんじゅう(こしあん)
	エネ:134kcal　蛋白:3.2g 脂質 :2.2g　食塩:0.05g	エネ:50kcal　蛋白:0.2g 脂質 :1.4g　食塩:0.01g	エネ:163kcal　蛋白:2.1g 脂質 :11.3g　食塩:0.35g	エネ:147kcal　蛋白:4.8g 脂質 :0.4g　食塩:0.07g	エネ:99kcal　蛋白:2.3g 脂質 :4.0g　食塩:0.10g	エネ:73kcal　蛋白:1.5g 脂質 :4.1g　食塩:0.08g	エネ:127kcal　蛋白:0.8g 脂質 :0.3g　食塩:0.09g
夕	ごはん 白身魚の生姜煮 キャベツとあさりの炒め物 大根の大葉ドレサラダ 味噌汁(花麩)	ごはん 豚肉と里芋の煮込み かにシューマイ いんげんとｺｰﾝのﾋﾟﾘ辛和え 味噌汁(ごぼう・油揚げ)	ごはん ぶりの照り焼き 小松菜のじゃこ炒め マカロニサラダ	ごはん 合鴨スモークスライス かぼちゃの含め煮 味噌汁(わかめ・人参) 高菜炒め	ごはん 豚カツの卵とじ 大根と小えびの炒め物 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとｺｰﾝのおからサラダ 赤だし(じゃがいも・白ねぎ)	ごはん 赤魚の焼き浸し 豚肉の和風炒め 手作り味付きごま豆腐	ごはん さばの照り煮 白菜と鶏肉のとろみ炒め 味噌汁(玉ねぎ・大根葉) フルーツ(黄桃缶・白桃缶)
	エネ:454kcal　蛋白:24.8g 脂質 :11.1g　食塩:1.99g	エネ:621kcal　蛋白:21.5g 脂質 :21.3g　食塩:2.67g	エネ:558kcal　蛋白:26.0g 脂質 :23.4g　食塩:1.82g	エネ:460kcal　蛋白:14.7g 脂質 :13.2g　食塩:2.16g	エネ:646kcal　蛋白:21.7g 脂質 :20.3g　食塩:3.21g	エネ:580kcal　蛋白:28.7g 脂質 :23.6g　食塩:2.05g	エネ:579kcal　蛋白:21.7g 脂質 :22.6g　食塩:2.14g
計	エネ:1578kcal　蛋白:56.9g 脂質 :40.5g　食塩:5.81g	エネ:1533kcal　蛋白:60.9g 脂質 :41.9g　食塩:5.89g	エネ:1736kcal　蛋白:304.0g 脂質 :65.5g　食塩:308.00g	エネ:1644kcal　蛋白:48.5g 脂質 :45.5g　食塩:7.03g	エネ:1590kcal　蛋白:63.1g 脂質 :38.0g　食塩:6.64g	エネ:1582kcal　蛋白:61.0g 脂質 :51.8g　食塩:6.93g	エネ:1552kcal　蛋白:57.9g 脂質 :35.6g　食塩:6.42g

献立　2025年6月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	23	24	25	26	27	28	29
朝	ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ キャベツとベーコンのポトフ	ごはん オレンジチキン ｱｽﾊﾟﾗと玉ねぎの塩ごま和え 味噌汁(ほうれん草・しいたけ) 白味噌仕立て 特製アセロラジュース	ごはん しろなとベーコンのソテー 白菜と鶏肉のスープ	ごはん スクランブルエッグ(ｹﾁｬｯﾌﾟｿｰｽ) じゃがいもとｳｲﾝﾅｰの豆乳ｽｰﾌﾟ	ごはん でんぶ入りだし巻き卵 チンゲン菜とベーコンのスープ	ごはん ほうれん草とウインナーのソテー コーンポタージュスープ フルーツ(バナナ)	ごはん 鶏つみれ(トマト) ｶﾘﾌﾗﾜｰとちくわの香味ﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(里芋・白ねぎ) 特製ほうじ茶飲料
	エネ:408kcal　蛋白:9.5g 脂質 :11.8g　食塩:1.28g	エネ:404kcal　蛋白:10.9g 脂質 :6.5g　食塩:0.50g	エネ:397kcal　蛋白:10.2g 脂質 :10.5g　食塩:1.47g	エネ:433kcal　蛋白:12.8g 脂質 :9.8g　食塩:1.60g	エネ:430kcal　蛋白:12.8g 脂質 :12.3g　食塩:1.67g	エネ:451kcal　蛋白:11.2g 脂質 :6.7g　食塩:1.31g	エネ:448kcal　蛋白:13.7g 脂質 :8.5g　食塩:1.11g
昼	しょうけめし[岐阜県郷土料理] ホッケの塩麹焼き 大根と豚肉の炒め物 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとｺｰﾝのごまドレサラダ 味噌汁(白菜・もやし)	サーモンたたき丼 たけのことふきの炒り煮 味噌汁(キャベツ・人参) 洋なし缶のはちみつジュレ	ごはん 豚肉の塩ダレ炒め 玉子どうふ いんげんとコーンの和え物 味噌汁(油揚げ・大根葉) いりこ風味	ごはん 白身魚の味噌煮 大根と豚肉のとろみ炒め ほうれん草とちくわのわさび和え すまし汁(豆腐)	キーマカレー ｷｬﾍﾞﾂと平天の大葉ﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ フルーツ(すいか)	ごはん えびﾏｶﾛﾆｸﾞﾗﾀﾝﾌﾗｲ(中濃ｿｰｽ) 切干大根の煮物 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾊﾞﾝﾊﾞﾝﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(油揚げ・わかめ)	木の葉丼 ひじきと鶏肉の炒め煮 さつまいもとオレンジのサラダ 味噌汁(花麩)いりこ風味
	エネ:508kcal　蛋白:28.1g 脂質 :13.8g　食塩:2.78g	エネ:493kcal　蛋白:15.5g 脂質 :13.3g　食塩:3.13g	エネ:540kcal　蛋白:22.9g 脂質 :21.6g　食塩:2.50g	エネ:464kcal　蛋白:25.6g 脂質 :13.2g　食塩:2.04g	エネ:518kcal　蛋白:16.3g 脂質 :15.9g　食塩:1.86g	エネ:575kcal　蛋白:18.6g 脂質 :19.2g　食塩:2.99g	エネ:496kcal　蛋白:15.0g 脂質 :10.8g　食塩:3.14g
お	おかしなバナナ	ふんわりロールケーキ(ミルク)	手作り水ようかん	手作りみるくまんじゅう(抹茶)	豆乳かすてら	手作りあんシュー(こしあん)	手作りきなこｼﾌｫﾝｶｯﾌﾟｹｰｷ
	エネ:157kcal　蛋白:2.8g 脂質 :5.0g　食塩:0.09g	エネ:53kcal　蛋白:0.7g 脂質 :1.8g　食塩:0.04g	エネ:75kcal　蛋白:1.9g 脂質 :0.2g　食塩:0.04g	エネ:133kcal　蛋白:3.2g 脂質 :2.1g　食塩:0.05g	エネ:115kcal　蛋白:2.4g 脂質 :4.9g　食塩:0.18g	エネ:100kcal　蛋白:1.3g 脂質 :4.0g　食塩:0.10g	エネ:74kcal　蛋白:1.8g 脂質 :4.6g　食塩:0.08g
夕	ごはん 肉じゃが(豚肉) いかふくさ焼き 冷やし冬瓜 味噌かきたま汁	ごはん 肉団子の野菜あんかけ 大豆とえびの煮物 胡瓜の昆布和え	ごはん ぶり大根 もやしとニラの炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(おくら・おつゆ麩)	ごはん 鶏肉のマリネソース焼き 茎わかめと絹揚げの炒め煮 味噌汁(もやし・人参) ミルク寒天のいちごソースかけ	ごはん さわらの照り焼き 金平ごぼう 豚汁(豚肉・里芋・玉ねぎ) 胡瓜の浅漬け	ごはん 豚肉の生姜煮 やっこ(味噌ダレ) おくらのとろろ和え すまし汁(白菜・大根葉)	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 チンゲン菜とツナの炒め物 のり佃煮
	エネ:568kcal　蛋白:22.5g 脂質 :16.2g　食塩:2.77g	エネ:541kcal　蛋白:18.0g 脂質 :18.8g　食塩:2.52g	エネ:600kcal　蛋白:25.1g 脂質 :24.2g　食塩:2.30g	エネ:524kcal　蛋白:22.1g 脂質 :16.4g　食塩:2.66g	エネ:530kcal　蛋白:23.4g 脂質 :17.9g　食塩:2.09g	エネ:530kcal　蛋白:21.2g 脂質 :17.5g　食塩:2.49g	エネ:477kcal　蛋白:20.6g 脂質 :14.7g　食塩:1.99g
計	エネ:1641kcal　蛋白:62.9g 脂質 :46.8g　食塩:6.92g	エネ:1491kcal　蛋白:45.1g 脂質 :40.4g　食塩:6.19g	エネ:1612kcal　蛋白:304.0g 脂質 :56.5g　食塩:308.00g	エネ:1554kcal　蛋白:63.7g 脂質 :41.5g　食塩:6.35g	エネ:1593kcal　蛋白:54.9g 脂質 :51.0g　食塩:5.80g	エネ:1656kcal　蛋白:52.3g 脂質 :47.4g　食塩:6.89g	エネ:1495kcal　蛋白:51.1g 脂質 :38.6g　食塩:6.32g

日付	30
朝	ごはん カニカマ入りだし巻き卵 大根とベーコンのスープ
	エネ:420kcal　蛋白:12.7g 脂質 :11.7g　食塩:1.56g
昼	ごはん 鶏肉のみそ焼き 豚肉と絹揚げの煮物 すまし汁(白菜・小松菜) フルーツ(パイン缶・白桃缶)
	エネ:555kcal　蛋白:24.1g 脂質 :19.3g　食塩:1.95g
お	もっちりたい焼きあん
	エネ:129kcal　蛋白:2.6g 脂質 :3.0g　食塩:0.12g
夕	ごはん 赤魚の山椒煮 揚げなすの甘酢和え ｷｬﾍﾞﾂといんげんのﾏﾖｻﾗﾀﾞ 味噌汁(あさり・わかめ) 白味噌仕立て
	エネ:538kcal　蛋白:24.5g 脂質 :19.7g　食塩:1.97g
計	エネ:1642kcal　蛋白:63.9g 脂質 :53.7g　食塩:5.60g

6月23日(月)昼食
しょうけめし
岐阜県郷土料理

しょうけめしとは、岐阜県の飛騨地方の方言で炊き込みご飯・味ご飯の事を言います。飛騨地方では醤油の事を「しょうけ」と呼ぶそうで、そこからこの名が付いたそうです。オリジナルのしょうけめしをぜひご賞味下さい。