## 献立 2025年6月



	1	月	火	水	木	金	土	日
В	付							1
卓	明	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
<u></u>	<u></u>							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(チンゲン菜・えのき) エネ:469kcal 蛋白:14.1g 脂質:13.5g 食塩:2.08g
đ	はも使じ	<b>吏ってあじさいに見立てました。しば漬</b>	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 ごはん
1	タ							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
1	+							エネ:1570kcal 蛋白:56.2g   脂質:45.3g 食塩:5.65g
A	付	2	3	4	5	1 6	7	加良・+0.0g 及温・0.00g
=	7	ごはん ポテトミンチ巻き <sub>し</sub> 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)	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 かリフラワーとコーンの香味ドレサラダ 味噌汁(大根・白ねぎ)	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プ	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)
4		エネ:401kcal 蛋白:11.4g 脂質:6.8g 食塩:1.43g	特製ココア 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	カルシウムミルク 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	特製ぶどうジュース エネ:499kcal 蛋白:10.3g 脂質:12.9g 食塩:1.04g
昼	野 フラロ	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) エネ:556kcal 蛋白:23.1g	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	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 エネ:510kcal 蛋白:20.6g	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 エネ:486kcal 蛋白:18.7g	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 エネ:494kcal 蛋白:22.6g	里芋のそぼろ煮 白菜といんげんの洋風お浸し	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:530kcal 蛋白:24.4g
-	11	脂質 :19.6g 食塩:2.89g 手作りみるくまんじゅう(抹茶)	脂質:10.7g 食塩:2.28g 手作り紅茶パウンドケーキ	脂質:12.1g 食塩:3.45g 手作り酒まんじゅう	脂質:17.5g 食塩:4.75g 手作りももゼリー	脂質:12.8g 食塩:2.40g ミニ羊甘ロール	脂質 :14.9g 食塩:2.13g 手作りパンナコッタ(ヨーク・ルト風味)	脂質 :17.1g 食塩:2.34g 手作りココアシフォンカップ・ケーキ
"	3	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
3	ま す ロ マ	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
1	+	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:1585kca  蛋白:58.9g   脂質:45.2g 食塩:5.20g

## 献立 2025年6月



			₩/元 2020 <del>年</del> 0月									SE OF SE			
曜日 月		火	火水			木		金			E	E	1		
日付 9		10		11		12		13		14		15			
***************************************	ごはん ごはん		ごはん						ごはん		ごはん		ごはん		
	==	ート士 ムレッソ		大豆ミートハンバーグ	(野菜ソース)	磯巻き卵		照り焼き風肉団子		5品目具材の玉子	7.焼き	カリフラワーとウィ	インナーのソテー		あん)
	土	ヤベツとベーコン(	カトマトス — プ	味噌汁(玉ねぎ・し				セロリとウインナー				大根と豚肉のカレ		キャヘッとコーンのアイ	
朝	Ι,	( · · · ) C · · · ¬) ·		カルシウムミルク	うるが、プログラ		~] <b>()</b> // /		ひがむハ フ					特製オレンジジュ	
	-	エネ:398kcal	蛋白:10.5g	エネ:480kcal	蛋白:16.8g	エネ:408kcal	蛋白:14.8g	エネ:413kcal	蛋白:11.7g	エネ:397kcal	蛋白:10.5g	エネ:389kcal	 蛋白:11.8g	1寸表カレンフラコ   エネ:458kcal	<u>・ ヘ</u> 蛋白:8.8g
								1		1	_			-	_
		脂質:9.2g	食塩:1.40g	脂質:10.1g	食塩:1.00g	脂質:9.6g	食塩:1.24g	脂質:9.8g	食塩:1.29g	脂質:9.2g		脂質:7.2g	食塩:1.39g	脂質:9.2g	食塩:0.52g
		じさい寿司	<b>7</b> +v	チキンカレー	55- I / I	ごはん		ごはん		野菜かき揚げそ		ごはん		赤飯	FATHER'S OPY
	高野豆腐のそぼろ煮		チース゛とグリンピースの		回鍋肉		焼きあじの南蛮漬		れんこんと豚肉の		鶏肉のマスタート		刺身盛り	(	
			ブ <sup>・</sup> ロッコリーとパプリカのりんごドレ和え 						胡瓜のごま酢和え		キャベツとツナの		絹揚げの煮物		
昼					中華スープ(ザー		キャベツとコーンのピーナッツドレサラダ						* 茶碗蒸し(ぎんなん	ん・なると)	
						杏仁豆腐(あんす		味噌汁(もやし・絹揚げ)	) 麦白味噌仕立て			味噌汁(里芋・人参	多) 白味噌仕立て	[マンゴー缶	
	=	エネ:546kcal	蛋白:17.9g	エネ:517kcal	蛋白:22.7g	エネ:603kcal	蛋白:21.6g	エネ:509kcal	蛋白:25.6g	エネ:514kcal	蛋白:15.3g	エネ:536kcal	蛋白:24.3g	エネ:483kcal	蛋白:24.8g
	j	脂質 :19.1g	食塩:3.37g	脂質 :13.9g	食塩:2.05g	脂質 :25.9g	食塩:2.59g	脂質 :13.3g	食塩:2.60g	脂質 :17.2g	食塩:3.28g	脂質 :17.4g	食塩:2.91g	脂質:10.1g	食塩:2.55g
	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)	手作りきなこプリン(	ホイップクリーム添え)	シルベーヌ		鮎菓子	
يال.															
お		エネ:66kcal	蛋白:1.6g	エネ:155kcal	蛋白:3.5g	エネ:142kcal	蛋白:1.9g	エネ:99kcal	蛋白:2.3g	エネ:92kcal	蛋白:3.1g	エネ:97kcal	蛋白:1.3g	エネ:135kcal	蛋白:2.8g
		脂質 : 2. 6g	盘□····os 食塩:0.08g	脂質:0.3g	盘□:0:0g 食塩:0.03g	脂質:7.1g	盘□·1.0g 食塩:0.20g	脂質 :4.0g	盘凸:2.0g 食塩:0.10g	脂質:4.4g	盘凸:0.1g 食塩:0.10g	脂質 : 6. 2g	盘占·1.0g 食塩∶0.03g	脂質:1.6g	盘□·2.0g 食塩:0.11g
		はん	及弧:0.008	ごはん	及弧.0.008	ごはん	及弧. 0. 208	ごはん	及媼・0. 108	ごはん	及-皿・0. 108	ごはん	及弧.0.008	ごはん	及2.0.118
		ると大根の利佐	<b>太</b> 者	こほん  白身魚の唐揚げ(	レモンタルタルソース)	_	ニオンソース)	蒸し鶏(洋風香味)	( <b>-</b> 7)	牛肉のオイスター	- rby か	さばの味噌煮		豚肉のバター醤汁	由炒め
		すの揚げ浸し	1. H	大根の金平	V CONVINION N	ふかしじゃがいも		大豆煮  大豆煮	*/	やっこ(醤油)	79 07	もやしと鶏肉の炒	いみま	いかふくさ焼き	шлэ ол
<sub> </sub>			の和さ畑					<b>I</b>		かぼちゃのサラタ	ř	すまし汁(玉ねぎ			1=
タ	-	まい菜となめこ(		白菜の浅漬け		もやしといんげん			Ьп+п⇔Ц <b>→</b> →					しろなのおから和	1人
		まし汁(おくら・巻		- + . 40.41	# ± .10 0	味噌汁(わかめ・		味噌汁(かぼちゃ)				フルーツ(パイン台		昆布佃煮	# ± .00 0
		エネ:562kcal	蛋白:17.9g	エネ:494kcal	蛋白:19.8g	エネ:476kcal	蛋白:25.0g	エネ:499kcal	蛋白:25.8g	エネ:552kcal	蛋白:20.9g	エネ:593kcal	蛋白:23.8g	エネ:539kcal	蛋白:20.6g
		脂質:24.0g	食塩:2.45g	脂質 :16.6g	食塩:2.14g	脂質:11.5g	食塩∶2.51g	脂質:10.4g	食塩∶2.04g	脂質:22.7g	食塩∶2.15g	脂質 :25.0g	食塩:1.93g	脂質:20.4g	食塩:1.81g
≢∔		にネ:1572kcal	蛋白:47.9g	エネ:1646kcal	蛋白:62.8g	エネ:1629kcal	蛋白:304.0g	エネ:1520kcal	蛋白:65.4g	エネ:1555kcal	蛋白:49.8g	エネ:1615kcal	蛋白:61.2g	エネ:1615kcal	蛋白:57.0g
н		脂質 :54.9g	食塩:7.30g	脂質 :40.9g	食塩:5.22g	脂質 :54.1g	食塩:308.00g	脂質 :37.5g	食塩∶6.03g	脂質:53.5g	食塩:7.14g	脂質 :55.8g	食塩:6.26g	脂質:41.3g	食塩:4.99g
日付				17	7		8	19		20	0	2	1	2	2
		はん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん	
	一千							1							
		キンピカタ		だし巻き卵		千草焼き		チンケン菜とウインナー		野菜ミンチ巻き		かに玉		ジャーマンポテト	
		キンピカタ ぼちゃのポター	-ジュスープ		スープ	大根とちくわの利	ロ風ドレサラダ	1		野菜ミンチ巻き 白菜と鶏肉のトマ	<b>?</b> トスープ	ひじきと豆のマヨ			
朝	か		-ジュスープ	だし巻き卵	スープ		ロ風ドレサラダ	チンケン菜とウインナー			<b>?</b> トスープ			ジャーマンポテト	
朝	か		-ジュスープ	だし巻き卵	スープ	大根とちくわの利	ロ風ドレサラダ	チンケン菜とウインナー(カリフラワーと豚肉			?トスープ	ひじきと豆のマヨ	キャベツ)	ジャーマンポテト	
朝	か		-ジュスープ 	だし巻き卵	スープ 蛋白:13.1g	大根とちくわの利味噌汁(白菜・大	ロ風ドレサラダ	チンケン菜とウインナー(カリフラワーと豚肉			<b>?トスープ</b> 蛋白∶12.0g	ひじきと豆のマヨ 味噌汁(絹揚げ・	キャベツ)	ジャーマンポテト	
朝	か      -	ぼちゃのポター		だし巻き卵 うまい菜と鶏肉の		大根とちくわの利味噌汁(白菜・大 特製ココア	ロ風ドレサラダ 根葉)	チンケン菜とウインナー(カリフラワーと豚肉フルーツ(バナナ)	]のスープ	白菜と鶏肉のトマ		ひじきと豆のマヨ 味噌汁(絹揚げ・ カルシウムミルク	キャベツ)	ジャーマンポテト チンゲン菜と豚肉	]のスープ
朝	か     	ぼちゃのポター エネ:411kcal	蛋白:11.9g	だし巻き卵 うまい菜と鶏肉の エネ:383kcal	蛋白:13.1g	大根とちくわの利 味噌汁(白菜・大 特製ココア エネ:408kcal 脂質:5.2g	ロ風ト゛レサラタ゛ 根葉) 蛋白∶10.4g	チンケン菜とウインナー(カリフラワーと豚肉フルーツ(バナナ)エネ:438kcal	引のスープ 蛋白:12.2g	白菜と鶏肉のトマ エネ:390kcal 脂質:4.3g	蛋白:12.0g	ひじきと豆のマヨ 味噌汁(絹揚げ・ カルシウムミルク エネ:485kcal	キャベツ) ' 蛋白:16.1g	ジャーマンポテト チンゲン菜と豚肉 エネ:381kcal 脂質:6.6g	引のスープ 蛋白:9.4g
朝	か <u>-</u> ご	ぼちゃのポター エネ:411kcal 脂質:6.8g はん	蛋白:11.9g 食塩:1.34g	だし巻き卵 うまい菜と鶏肉の エネ:383kcal 脂質:7.5g	蛋白:13.1g 食塩:1.30g	大根とちくわの利 味噌汁(白菜・大 特製ココア エネ: 408kcal 脂質:5.2g ごはん	ロ風ト゛レサラタ゛ 根葉) 蛋白∶10.4g	チンケン菜とウインナー(カリフラワーと豚肉フルーツ(バナナ) エネ:438kcal 脂質:7.2g	国のスープ 蛋白:12.2g 食塩:1.50g	白菜と鶏肉のトマ エネ:390kcal 脂質:4.3g ごはん	蛋白:12.0g 食塩:1.19g	ひじきと豆のマヨ 味噌汁(絹揚げ・ カルシウムミルク エネ:485kcal 脂質:12.8g きつねうどん	キャベツ) ' 蛋白:16.1g 食塩:1.21g	ジャーマンポテト チンゲン菜と豚肉 エネ:381kcal 脂質:6.6g ごはん	目のスープ 蛋白:9.4g 食塩:1.26g
朝	か ご 生	ぼちゃのポター エネ:411kcal 脂質:6.8g はん 肉コロッケ(濃厚	蛋白:11.9g 食塩:1.34g	だし巻き卵 うまい菜と鶏肉の エネ:383kcal 脂質:7.5g ごはん ホキのソテー(コン	蛋白:13.1g 食塩:1.30g	大根とちくわの利 味噌汁(白菜・大 特製ココア エネ:408kcal 脂質:5.2g ごはん 鶏の唐揚げ	ロ風ト・レサラダ 根葉) 蛋白:10.4g 食塩:0.80g	チンケン菜とウインナー(カリフラワーと豚肉フルーツ(バナナ) エネ:438kcal 脂質:7.2g ごはん ハンバーグ(ドミソ	国のスープ 蛋白:12.2g 食塩:1.50g	白菜と鶏肉のトマ エネ:390kcal 脂質:4.3g ごはん 白身魚の煮付け	蛋白:12.0g 食塩:1.19g	ひじきと豆のマヨ 味噌汁(絹揚げ・ カルシウムミルク エネ:485kcal 脂質:12.8g きつねうどん 里芋のそぼろ煮	キャベツ) ・ 蛋白:16.1g 食塩:1.21g	ジャーマンポテト チンゲン菜と豚肉 エネ:381kcal 脂質:6.6g ごはん 蒸し鶏(油淋ソー)	目のスープ 蛋白:9.4g 食塩:1.26g ス)
	かご牛べ	ばちゃのポター エネ:411kcal 脂質:6.8g はん 肉コロッケ(濃厚 ーコンと枝豆の塩	蛋白:11.9g 食塩:1.34g 厚ソース) 「ハ´ターソテー	だし巻き卵 うまい菜と鶏肉の エネ:383kcal 脂質:7.5g ごはん ホキのソテー(コン 鶏つみれ	蛋白:13.1g 食塩:1.30g パンメソース)	大根とちくわの利 味噌汁(白菜・大 特製ココア エネ: 408kcal 脂質:5.2g ごはん 鶏の唐揚げ 大豆とこんにゃく	ロ風ト・レサラダ 根葉) 蛋白:10.4g 食塩:0.80g	チンケン菜とウインナー(カリフラワーと豚肉フルーツ(バナナ) エネ:438kcal脂質:7.2g ごはん ハンバーグ(ドミソ・金平ごぼう	蛋白:12.2g 食塩:1.50g ース)	白菜と鶏肉のトマ エネ:390kcal 脂質:4.3g ごはん 白身魚の煮付け キャベツと豚肉の	蛋白:12.0g 食塩:1.19g )炒め物	ひじきと豆のマヨ 味噌汁(絹揚げ・ カルシウムミルク エネ:485kcal 脂質:12.8g きつねうどん	キャベツ) ・ 蛋白:16.1g 食塩:1.21g	ジャーマンポテト( チンゲン菜と豚肉 エネ:381kcal 脂質:6.6g ごはん 蒸し鶏(油淋ソー) 切干大根とちりめ	国のスープ 蛋白:9.4g 食塩:1.26g ス) のんの煮物
	かご牛べご	エネ:411kcal 脂質:6.8g はん 肉コロッケ(濃厚 ーコンと枝豆の塩 ロッコリーとちくわの	蛋白:11.9g 食塩:1.34g 厚ソース) iハ*ターソテー のお浸し	だし巻き卵 うまい菜と鶏肉の エネ:383kcal 脂質:7.5g ごはん ホキのソテー(コン 鶏つみれ キャベツと平天の	蛋白:13.1g 食塩:1.30g ハソメソース) レモント・レサラタ・	大根とちくわの利 味噌汁(白菜・大 特製ココア エネ: 408kcal 脂質:5.2g ごはん 鶏の唐揚げ 大豆とこんにゃく コンソメスープ(セ	ロ風ト・レサラダ 根葉) 蛋白:10.4g 食塩:0.80g の煮物 ロリ・ヘ・ーコン)	チンケン菜とウインナー(カリフラワーと豚肉フルーツ(バナナ) エネ:438kcal 脂質:7.2g ごはん ハンバーグ(ドミソ・金平ごぼう コールスローサラク	蛋白:12.2g 食塩:1.50g ース)	白菜と鶏肉のトマ エネ:390kcal 脂質:4.3g ごはん 白身魚の煮付け キャベツと豚肉の ねぎとあさりの酢	蛋白:12.0g 食塩:1.19g )炒め物 味噌和え	ひじきと豆のマヨ 味噌汁(絹揚げ・ カルシウムミルク エネ:485kcal 脂質:12.8g きつねうどん 里芋のそぼろ煮	キャベツ) ・ 蛋白:16.1g 食塩:1.21g	ジャーマンポテト( チンゲン菜と豚肉 エネ:381kcal 脂質:6.6g ごはん 蒸し鶏(油淋ソー) 切干大根とちりめ いんげんと平天の	国のスープ 蛋白:9.4g 食塩:1.26g ス) ひんの煮物 ひバンバント・レサラダ
	かご牛べづ味	ばちゃのポターエネ:411kcal 脂質:6.8g はん 肉コロッケ(濃厚 ーコンと枝豆の塩 ロッコリーとちくわの 噌汁(もやし・白	蛋白:11.9g 食塩:1.34g 厚ソース) iバターソテー のお浸し iねぎ)	だし巻き卵 うまい菜と鶏肉の エネ:383kcal 脂質:7.5g ごはん ホキのソテー(コン 鶏つみれ キャベツと平天の 味噌汁(豆腐)白明	蛋白:13.1g 食塩:1.30g パンメソース) ルモント・レサラタ・ 味噌仕立て	大根とちくわの利味噌汁(白菜・大特製ココア エネ: 408kcal脂質: 5.2gごはん 鶏の唐揚げ大豆とこんにゃくコンソメスープ(セヨーグルト(マンコ	ロ風ト・レサラダ 根葉) 蛋白:10.4g 食塩:0.80g の煮物 ロリ・ヘ・ニコン) ゴーソース)	チンケン菜とウインナー(カリフラワーと豚肉フルーツ(バナナ) エネ: 438kcal脂質:7.2gごはんハンバーグ(ドミソー金平ごぼうコールスローサラ/味噌汁(大根・油揚	蛋白:12.2g 食塩:1.50g ース) が 引げ)	白菜と鶏肉のトマ エネ:390kcal 脂質:4.3g ごはん 白身魚の煮付け キャベツと豚肉の ねぎとあさりの酢 すまし汁(玉ねぎ	蛋白:12.0g 食塩:1.19g )炒め物 味噌和え ・かまぼこ)	ひじきと豆のマヨ 味噌汁(絹揚げ・ カルシウムミルク エネ:485kcal 脂質:12.8g きつねうどん 里芋のそぼろ煮 大根とツナの香味	キャベツ) ・ 蛋白:16.1g 食塩:1.21g 未ドレサラダ	ジャーマンポテト チンゲン菜と豚肉 エネ:381kcal 脂質:6.6g ごはん 蒸し鶏(油淋ソー) 切干大根とちりめ いんげんと平天の 味噌汁(油揚げ・わか	目のス一プ 蛋白:9.4g 食塩:1.26g ス) いんの煮物 ひバンバント・レサラダ いめ) 白味噌仕立て
	かご牛べが味	エネ:411kcal 脂質:6.8g はん 肉コロッケ(濃厚 ーコンと枝豆の塩 ロッコリーとちくわの 噌汁(もやし・白 エネ:579kcal	蛋白:11.9g 食塩:1.34g 厚ソース) 「バターソテー のお浸し 」ねぎ) 蛋白:17.0g	だし巻き卵 うまい菜と鶏肉の エネ:383kcal 脂質:7.5g ごはん ホキのソテー(コン 鶏つみれ キャベツと平天の 味噌汁(豆腐)白呀 エネ:479kcal	蛋白:13.1g 食塩:1.30g パノメソース) ルモント・レサラタ・ 味噌仕立て 蛋白:26.1g	大根とちくわの利味噌汁(白菜・大特製ココア エネ: 408kcal 脂質:5.2g ごはん 鶏の唐揚げ 大豆とこんにゃく コンソメスープ(セ ヨーグルト(マンコ	ロ風トレサラダ 根葉) 蛋白:10.4g 食塩:0.80g の煮物 ロリ・ヘーコン) ゴーソース) 蛋白:21.0g	チンケン菜とウインナー(カリフラワーと豚肉フルーツ(バナナ) エネ:438kcal脂質:7.2g ごはんハンバーグ(ドミソ・金平ごぼうコールスローサラ/味噌汁(大根・油揚エネ:599kcal	蛋白:12.2g 食塩:1.50g ース) ダ 引げ) 蛋白:16.8g	白菜と鶏肉のトマ エネ:390kcal 脂質:4.3g ごはん 白身魚の煮付け キャベツと豚肉の ねぎとあさりの酢 すまし汁(玉ねぎ エネ:455kcal	蛋白:12.0g 食塩:1.19g )炒め物 味噌和え ・かまぼこ) 蛋白:27.1g	ひじきと豆のマヨ 味噌汁(絹揚げ・ カルシウムミルク エネ: 485kcal 脂質:12.8g きつねうどん 里芋のそぼろ煮 大根とツナの香味	キャベツ) 蛋白:16.1g 食塩:1.21g 未ドレサラダ <sup>*</sup> 蛋白:14.7g	ジャーマンポテト チンゲン菜と豚肉 エネ:381kcal 脂質:6.6g ごはん 蒸し鶏(油淋ソー) 切干大根とちりめ いんげんと平天の 味噌汁(油揚げ・わか エネ:465kcal	蛋白:9.4g 食塩:1.26g ス) )んの煮物 Dハンハントレサラダ )め) 白味噌仕立て 蛋白:26.0g
	かご牛ぐが味	エネ: 411kcal 脂質:6.8g はん 肉コロッケ(濃厚 ーコンと枝豆の塩 ロッコリーとちくわの 噌汁(もやし・白 エネ: 579kcal 脂質: 20.4g	蛋白:11.9g 食塩:1.34g アソース) (ハ・ターソテー のお浸し (1ねぎ) 蛋白:17.0g 食塩:2.43g	だし巻き卵 うまい菜と鶏肉の エネ:383kcal 脂質:7.5g ごはん ホキのソテー(コン 鶏つみれ キャベツと平天の 味噌汁(豆腐)白明 エネ:479kcal 脂質:11.7g	蛋白:13.1g 食塩:1.30g ハノメソース) レモント・レサラタ・ 味噌仕立て 蛋白:26.1g 食塩:1.91g	大根とちくわの利味噌汁(白菜・大 特製ココア エネ: 408kcal 脂質:5.2g ごはん 鶏の唐揚げ 大豆とこんにゃく コンソメスープ(セ ヨーグルト(マンコーグルト(マンコーグになる) 607kcal 脂質:25.6g	ロ風トレサラダ 根葉) 蛋白:10.4g 食塩:0.80g の煮物 ロリ・ヘーコン) ゴーソース) 蛋白:21.0g 食塩:2.18g	チンケン菜とウインナー(カリフラワーと豚肉フルーツ(バナナ) エネ: 438kcal 脂質:7.2g ごはん ハンバーグ(ドミソ・金平ごぼうコールスローサラ/、味噌汁(大根・油揚エネ: 599kcal 脂質: 24.7g	蛋白:12.2g 食塩:1.50g ース) ず 計げ) 蛋白:16.8g 食塩:3.30g	白菜と鶏肉のトマ エネ:390kcal 脂質:4.3g ごはん 白身魚の煮付け キャベツと豚肉の ねぎとあさりの酢 すまし汁(玉ねぎ エネ:455kcal 脂質:9.4g	蛋白:12.0g 食塩:1.19g )炒め物 味噌和え かまぼこ) 蛋白:27.1g 食塩:2.14g	ひじきと豆のマヨ 味噌汁(絹揚げ・ カルシウムミルク エネ: 485kcal 脂質:12.8g きつねうどん 里芋のそぼろ煮 大根とツナの香味	キャベツ) 蛋白:16.1g 食塩:1.21g 未ト・レサラダ・ 蛋白:14.7g 食塩:3.59g	ジャーマンポテト チンゲン菜と豚肉 エネ:381kcal 脂質:6.6g ごはん 蒸し鶏(油淋ソー) 切干大根とちりめ いんげんと平天の 味噌汁(油揚げ・わか エネ:465kcal 脂質:6.1g	蛋白:9.4g 食塩:1.26g ス) のんの煮物 のバンバント・レサラダ いめ) 白味噌仕立て 蛋白:26.0g 食塩:2.93g
	かご牛ぐが味	エネ:411kcal 脂質:6.8g はん 肉コロッケ(濃厚 ーコンと枝豆の塩 ロッコリーとちくわの 噌汁(もやし・白 エネ:579kcal	蛋白:11.9g 食塩:1.34g アソース) (ハ・ターソテー のお浸し (1ねぎ) 蛋白:17.0g 食塩:2.43g	だし巻き卵 うまい菜と鶏肉の エネ:383kcal 脂質:7.5g ごはん ホキのソテー(コン 鶏つみれ キャベツと平天の 味噌汁(豆腐)白呀 エネ:479kcal	蛋白:13.1g 食塩:1.30g ハノメソース) レモント・レサラタ・ 味噌仕立て 蛋白:26.1g 食塩:1.91g	大根とちくわの利味噌汁(白菜・大 特製ココア エネ: 408kcal 脂質:5.2g ごはん 鶏の唐揚げ 大豆とこんにゃく コンソメスープ(セ ヨーグルト(マンコーグルト(マンコーグになる) 607kcal 脂質:25.6g	ロ風トレサラダ 根葉) 蛋白:10.4g 食塩:0.80g の煮物 ロリ・ヘーコン) ゴーソース) 蛋白:21.0g 食塩:2.18g	チンケン菜とウインナー(カリフラワーと豚肉フルーツ(バナナ) エネ:438kcal脂質:7.2g ごはんハンバーグ(ドミソ・金平ごぼうコールスローサラ/味噌汁(大根・油揚エネ:599kcal	蛋白:12.2g 食塩:1.50g ース) ず 計げ) 蛋白:16.8g 食塩:3.30g	白菜と鶏肉のトマ エネ:390kcal 脂質:4.3g ごはん 白身魚の煮付け キャベツと豚肉の ねぎとあさりの酢 すまし汁(玉ねぎ エネ:455kcal	蛋白:12.0g 食塩:1.19g )炒め物 味噌和え かまぼこ) 蛋白:27.1g 食塩:2.14g	ひじきと豆のマヨ 味噌汁(絹揚げ・ カルシウムミルク エネ: 485kcal 脂質:12.8g きつねうどん 里芋のそぼろ煮 大根とツナの香味	キャベツ) 蛋白:16.1g 食塩:1.21g 未ト・レサラダ・ 蛋白:14.7g 食塩:3.59g	ジャーマンポテト チンゲン菜と豚肉 エネ:381kcal 脂質:6.6g ごはん 蒸し鶏(油淋ソー) 切干大根とちりめ いんげんと平天の 味噌汁(油揚げ・わか エネ:465kcal	蛋白:9.4g 食塩:1.26g ス) のんの煮物 のバンバント・レサラダ いめ) 白味噌仕立て 蛋白:26.0g 食塩:2.93g
	かご牛ぐブ味ニー手	エネ:411kcal 脂質:6.8g はん 肉コロッケ(濃厚 ーコンと枝豆の塩 ロッコリーとちくわの 噌汁(もやし・白 エネ:579kcal 脂質:20.4g	蛋白:11.9g 食塩:1.34g 厚ソース) 「バターソテー のお浸し はねぎ) 蛋白:17.0g 食塩:2.43g じゅう(白あん)	だし巻き卵 うまい菜と鶏肉の エネ:383kcal 脂質:7.5g ごはん ホキのソテー(コン 鶏つみれ キャベツと平天の 味噌汁(豆腐)白明 エネ:479kcal 脂質:11.7g 手作りコーヒーセ*リー(ボ	蛋白:13.1g 食塩:1.30g ハソメソース) レモント・レサラタ・ 味噌仕立て 蛋白:26.1g 食塩:1.91g トイップ・クリーム添え)	大根とちくわの利味噌汁(白菜・大特製ココア エネ: 408kcal脂質:5.2gごはん鶏の唐揚げ大豆とこんにゃくコーグルト(マンコーグルト(マンコーグリンドクリンドクリンドクリンドクリンドクリンドクリンドクリンドクリンドクリンドク	ロ風トレサラダ 根葉) 蛋白:10.4g 食塩:0.80g の煮物 ロリ・ヘ・コン) ゴーソース) 蛋白:21.0g 食塩:2.18g	チンケン菜とウインナー(カリフラワーと豚肉フルーツ(バナナ) エネ:438kcal脂質:7.2gごはんハンバーグ(ドミソ・金平ごぼうコールスローサラ/味噌汁(大根・油揚エネ:599kcal脂質:24.7gもつちりたい焼きク	蛋白:12.2g 食塩:1.50g ース) ダ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	白菜と鶏肉のトマ エネ:390kcal 脂質:4.3g ごはん 白身魚の煮付け キャベツと豚肉の ねぎとあさりの酢 すまし汁(玉ねぎ エネ:455kcal 脂質:9.4g 手作りあんシュー	蛋白:12.0g 食塩:1.19g )炒め物 味噌和え かまぼこ) 蛋白:27.1g 食塩:2.14g -(よもぎあん)	ひじきと豆のマヨ 味噌汁(絹揚げ・ カルシウムミルク エネ: 485kcal 脂質:12.8g きつねうどん 里芋のそぼろ煮 大根とツナの香味 エネ: 444kcal 脂質:11.3g	キャベツ) 蛋白:16.1g 食塩:1.21g 未トレサラダ 蛋白:14.7g 食塩:3.59g ンカップ・ケーキ	ジャーマンポテト( チンゲン菜と豚肉 エネ:381kcal 脂質:6.6g ごはん 蒸し鶏(油淋ソー) 切干大根とちりめ いんげんと平天の 味噌汁(油揚げ・わか エネ:465kcal 脂質:6.1g 手作り黒糖まんし	蛋白:9.4g 食塩:1.26g ス) の人の煮物 Dハンハントレサラダ かめ) 白味噌仕立て 蛋白:26.0g 食塩:2.93g たゆう(こしあん)
昼	か ご牛べ が味 : 」手 _ :	エネ: 411kcal 脂質:6.8g はん 肉コロッケ(濃厚 ーコンと枝豆の塩 ロッコリーとちくわの 噌汁(もやし・白 エネ: 579kcal 脂質: 20.4g 作りみるくまんし	蛋白:11.9g 食塩:1.34g Pソース) (ハ*ターソテー のお浸し (ねぎ) 蛋白:17.0g 食塩:2.43g じゅう(白あん) 蛋白:3.2g	だし巻き卵 うまい菜と鶏肉の エネ:383kcal 脂質:7.5g ごはん ホキのソテー(コン 鶏つみれ キャベツと平天の 味噌汁(豆腐)白明 エネ:479kcal 脂質:11.7g 手作りコーヒーゼリー(オ	蛋白:13.1g 食塩:1.30g ハソメソース) レモント・レサラダ 味噌仕立て 蛋白:26.1g 食塩:1.91g トイップ・クリーム添え) 蛋白:0.2g	大根とちくわの利味噌汁(白菜・大 特製ココア エネ: 408kcal 脂質:5.2g ごはん 鶏の唐揚げ 大豆とこんにゃく コーグルト(マンコーグルト(マンコーグルト(マンコーグリンドクローマンドクロンドクロース・163kcal	ロ風トレサラダ 根葉) 蛋白:10.4g 食塩:0.80g の煮物 ロリ・ヘーコン) ゴーソース) 蛋白:21.0g 食塩:2.18g アーキ 蛋白:2.1g	チンケン菜とウインナー(カリフラワーと豚肉フルーツ(バナナ) エネ:438kcal脂質:7.2gごはんハンバーグ(ドミソ・金平ごぼうコールスローサラ/味噌汁(大根・油揚エネ:599kcal脂質:24.7gもつちりたい焼きクエネ:147kcal	蛋白:12.2g 食塩:1.50g ース) ダ 引げ) 蛋白:16.8g 食塩:3.30g ツノーム 蛋白:4.8g	白菜と鶏肉のトマ エネ:390kcal 脂質:4.3g ごはん 白身魚の煮付け キャベツと豚肉の ねぎとあさりの酢 すまし汁(玉ねぎ エネ:455kcal 脂質:9.4g 手作りあんシュー エネ:99kcal	蛋白:12.0g 食塩:1.19g )炒め物 味噌和え かまぼこ) 蛋白:27.1g 食塩:2.14g -(よもぎあん) 蛋白:2.3g	ひじきと豆のマヨ 味噌汁(絹揚げ・ カルシウムミルク エネ: 485kcal 脂質:12.8g きつねうどん 里芋のそぼろ煮 大根とツナの香味 エネ: 444kcal 脂質:11.3g 手作りオレンジシフォ	キャベツ) 蛋白:16.1g 食塩:1.21g 未ドレサラダ・ 蛋白:14.7g 食塩:3.59g ンカップ・ケーキ 蛋白:1.5g	ジャーマンポテト( チンゲン菜と豚肉 エネ:381kcal 脂質:6.6g ごはん 蒸し鶏(油淋ソー) 切干大根とちりぬ いんげんと平天の 味噌汁(油揚げ・わか エネ:465kcal 脂質:6.1g 手作り黒糖まんし	蛋白:9.4g 食塩:1.26g ス) のんの煮物 のバンバント・レサラダ へめ) 白味噌仕立て 蛋白:26.0g 食塩:2.93g たゆう(こしあん) 蛋白:0.8g
昼	か	ボネ:411kcal 脂質:6.8g はん 内コロッケ(濃厚 ロッコリーとちくわの 噌汁(もやし・白 エネ:579kcal 脂質:20.4g ・作りみるくまんし エネ:134kcal 脂質:2.2g	蛋白:11.9g 食塩:1.34g 厚ソース) 「バターソテー のお浸し はねぎ) 蛋白:17.0g 食塩:2.43g じゅう(白あん)	だし巻き卵 うまい菜と鶏肉の エネ:383kcal 脂質:7.5g ごはん ホキのソテー(コン 鶏つみれ キャベツと平天の 味噌汁(豆腐)白明 エネ:479kcal 脂質:11.7g 手作りコーヒーゼリー(オ	蛋白:13.1g 食塩:1.30g ハソメソース) レモント・レサラタ・ 味噌仕立て 蛋白:26.1g 食塩:1.91g トイップ・クリーム添え)	大根とちくわの利味噌汁(白菜・大 特製ココア エネ: 408kcal 脂質:5.2g ごはん 鶏の唐揚げ 大豆とこんにゃく コンソメスープルト(マンコーグルト(マンコーグルト(マンコーダン・1607kcal 脂質:25.6g 手作りパウンドク エネ: 163kcal 脂質:11.3g	ロ風トレサラダ 根葉) 蛋白:10.4g 食塩:0.80g の煮物 ロリ・ヘ・コン) ゴーソース) 蛋白:21.0g 食塩:2.18g	チンケン菜とウインナー(カリフラワーと豚肉フルーツ(バナナ) エネ: 438kcal脂質:7.2gごはんハンバーグ(ドミソー・金平ごスローサラ/、味噌汁(大根・油揚エネ: 599kcal脂質: 24.7g もっちりたい焼きクエネ: 147kcal脂質: 0.4g	蛋白:12.2g 食塩:1.50g ース) ダ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	白菜と鶏肉のトマ エネ:390kcal 脂質:4.3g ごはん 白身魚の煮付け キャベツと豚肉の ねぎとあさりの酢 すまし汁(玉ねぎ エネ:455kcal 脂質:9.4g 手作りあんシュー エネ:99kcal 脂質:4.0g	蛋白:12.0g 食塩:1.19g )炒め物 味噌和え かまぼこ) 蛋白:27.1g 食塩:2.14g -(よもぎあん)	ひじきと豆のマヨ 味噌汁(絹揚げ・ カルシウムミルク エネ: 485kcal 脂質:12.8g きつねうどん 里芋のそぼろ煮 大根とツナの香叩 エネ: 444kcal 脂質:11.3g 手作りオレンジシフォ エネ: 73kcal 脂質:4.1g	キャベツ) 蛋白:16.1g 食塩:1.21g 未トレサラダ 蛋白:14.7g 食塩:3.59g ンカップ・ケーキ	ジャーマンポテト( チンゲン菜と豚肉 エネ:381kcal 脂質:6.6g ごはん 蒸し鶏(油淋ソー) 切んげんと平天の 味噌汁(油揚げ・わか エネ:465kcal 脂質:6.1g 手作り黒糖まんし エネ:127kcal 脂質:0.3g	蛋白:9.4g 食塩:1.26g ス) の人の煮物 Dハンハントレサラダ かめ) 白味噌仕立て 蛋白:26.0g 食塩:2.93g たゆう(こしあん)
昼	かご牛ぐブ味ニリチニジ	ボス: 411kcal 脂質: 6.8g はん 肉コロッケ(濃厚 ーコンと枝豆のの噌汁(もやし・白 エネ: 579kcal 脂質: 20.4g ・作りみるくまんし エネ: 134kcal 脂質: 2.2g	蛋白:11.9g 食塩:1.34g Pソース) (ハ*ターソテー のお浸し (ねぎ) 蛋白:17.0g 食塩:2.43g じゅう(白あん) 蛋白:3.2g	だし巻き卵 うまい菜と鶏肉の エネ:383kcal 脂質:7.5g ごはん ホキのソテー(コン 鶏つみれ キャベツと平天の 味噌汁(豆腐)白明 エネ:479kcal 脂質:11.7g 手作りコーヒーセ・リー(オ	蛋白:13.1g 食塩:1.30g ハソメソース) ルモント・レサラダ・ 味噌仕立て 蛋白:26.1g 食塩:1.91g トイップ・クリーム添え) 蛋白:0.2g 食塩:0.01g	大根とちくわの利味噌汁(白菜・大 特製ココア エネ: 408kcal 脂質:5.2g ごはん 鶏の唐揚げ 大豆とこんにつって コーグルト(マンコーグルト(マンコーグルト)では ま質:25.6g 手作りパウンドク エネ: 163kcal 脂質:11.3g ごはん	回風ドレサラダ 根葉) 蛋白:10.4g 食塩:0.80g の煮物 ロリ・ヘ・コン) ゴーソース) 蛋白:21.0g 食塩:2.18g アーキ 蛋白:2.1g 食塩:0.35g	チンケン菜とウインナー(カリフラワーと豚肉フルーツ(バナナ) エネ: 438kcal脂質:7.2gごはんハング(ドミソ・金平ごぼうコーサラク・味噌汁(大根・油揚工ネ: 599kcal脂質: 24.7g もつちりたい焼きクエネ: 147kcal脂質: 0.4gごはん	蛋白:12.2g 食塩:1.50g ース) ダ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	白菜と鶏肉のトマ エネ:390kcal 脂質:4.3g ごはん 白身魚の煮付け キャベッと豚の酢 すまし汁(玉ねぎ) エネ:455kcal 脂質:9.4g 手作りあんシュー エネ:99kcal 脂質:4.0g	蛋白:12.0g 食塩:1.19g )炒め物 味噌和え かまぼこ) 蛋白:27.1g 食塩:2.14g -(よもぎあん) 蛋白:2.3g	ひじきと豆のマヨ 味噌汁(絹揚げ・ カルシウムミルク エネ: 485kcal 脂質:12.8g きつねうどん 里芋のそぼろ煮 大根とツナの香味 エネ: 444kcal 脂質:11.3g 手作りオレンジシフォ エネ: 73kcal 脂質:4.1g	キャベツ) 蛋白:16.1g 食塩:1.21g 未ドレサラダ・ 蛋白:14.7g 食塩:3.59g ンカップ・ケーキ 蛋白:1.5g	ジャーマンポテト( チンゲン菜と豚肉 エネ:381kcal 脂質:6.6g ごはん 蒸し鶏(油淋ソー) 切れげんと平天の 味噌汁(油揚げ・わか エネ:465kcal 脂質:6.1g 手作り黒糖まんし エネ:127kcal 脂質:0.3g	蛋白:9.4g 食塩:1.26g ス) のんの煮物 のバンバント・レサラダ へめ) 白味噌仕立て 蛋白:26.0g 食塩:2.93g たゆう(こしあん) 蛋白:0.8g
	か <u> </u>	ボキャのポターエネ: 411kcal脂質: 6.8g はん 肉コレケ(濃厚ーコンと枝豆の増汁(もやし・白エネ: 579kcal脂質: 20.4g 作りみるくまんしてネ: 134kcal脂質: 2.2g はん 身魚の生姜煮	蛋白:11.9g 食塩:1.34g アソース) (ハ・ターソテー のお浸し はねぎ) 蛋白:17.0g 食塩:2.43g じゅう(白あん) 蛋白:3.2g 食塩:0.05g	だし巻き卵 うまい菜と鶏肉の エネ:383kcal 脂質:7.5g ごはん ホキのソテー(コン 鶏 ではん キャベツと平天の 味噌汁(豆腐)白明 エネ:479kcal 脂質:11.7g 手作りコーヒーゼリー(オ エネ:50kcal 脂質:1.4g ごはん 豚肉と里芋の煮込	蛋白:13.1g 食塩:1.30g ハソメソース) ルモント・レサラダ・ 味噌仕立て 蛋白:26.1g 食塩:1.91g トイップ・クリーム添え) 蛋白:0.2g 食塩:0.01g	大根とちくわの利味とちくわの利味噌汁(カーア エネ: 408kcal 脂質:5.2g ごはの唐とこんの形式の はの まる: 607kcal 脂質 いっかい につり エネ: 607kcal 脂質 いっかい にっしょう にっしょう にっしょう にっしょう にんいい り焼き こり かい はん いい り はき	ロ風トレサラダ 根葉) 蛋白:10.4g 食塩:0.80g の煮物 ロリ・ヘーコン) ゴーソース) 蛋白:21.0g 食塩:2.18g アーキ 蛋白:2.1g 食塩:0.35g	チンケン菜とウインナー(カリフラワーと) アンデンス とウインナー(アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・ア	蛋白:12.2g 食塩:1.50g ース) が 計げ) 蛋白:16.8g 食塩:3.30g リノーム 蛋白:4.8g 食塩:0.07g	白菜と鶏肉のトマ エネ:390kcal 脂質:4.3g ごはんの煮がはん 白身ベツと豚のがすました。 おきした。 おきした。 おりからでする。 手作りあんシュー エネ:99kcal 脂質:4.0g ごはん 豚カツの卵とじ	蛋白:12.0g 食塩:1.19g )炒め物 i味噌和え かまぼこ) 蛋白:27.1g 食塩:2.14g -(よもぎあん) 蛋白:2.3g 食塩:0.10g	ひじきと豆のマヨ 味噌汁(絹揚げ・ カルシウムミルク エネ: 485kcal 脂質:12.8g きつねうどん 里芋のそぼろる 大根とツナの香味 エネ: 444kcal 脂質:11.3g 手作りオレンジシフォ エネ: 73kcal 脂質:4.1g ごはん 赤魚の焼き浸し	キャベツ) 蛋白:16.1g 食塩:1.21g 未トレサラダ・ 蛋白:14.7g 食塩:3.59g ンカップ・ケーキ 蛋白:1.5g 食塩:0.08g	ジャーマンポテト チンゲン菜と豚肉 エネ:381kcal 脂質:6.6g ごはん 蒸し鶏(油淋ソー) 切んけんと平天の 味噌汁(油揚げ・わか エネ:465kcal 脂質:6.1g 手作り黒糖まんし エネ:127kcal 脂質:0.3g ごはん さばの照り煮	国のスープ  蛋白:9.4g 食塩:1.26g  ス) のんの煮物 のバンバントレサラダ へめ) 白味噌仕立て 蛋白:26.0g 食塩:2.93g たゆう(こしあん)  蛋白:0.8g 食塩:0.09g
	か	ボキャのポターエネ: 411kcal 脂質: 6.8g はん・肉コッケ(濃厚ロッコリーとちくわの マッコリーとちくわの ・噌汁(もやし・白エネ: 579kcal 脂質: 20.4g ・作りみるくまんし エネ: 134kcal 脂質: 2.2g はん リタ魚の生姜煮し マベッとあさりの	蛋白:11.9g 食塩:1.34g マソース) (ハ・ターソテー のお浸し (ねぎ) 蛋白:17.0g 食塩:2.43g じゅう(白あん) 蛋白:3.2g 食塩:0.05g	だし巻き卵うまい菜と鶏肉の エネ:383kcal 脂質:7.5g ごはん ホキのソテー(コン 鶏ヤベツと平天の味噌汁(豆腐)ロ エネ:479kcal 脂質:11.7g 手作りコーヒーゼリー(オ エネ:50kcal 脂質:1.4g ごはん 豚肉と里芋の煮む かにシューイ	蛋白:13.1g 食塩:1.30g ハソメソース) レモンドレサラダ 味噌仕立て 蛋白:26.1g 食塩:1.91g トイップ・クリーム添え) 蛋白:0.2g 食塩:0.01g	大根とちくわの利味とちくわの・大 味噌はいいでは、 ないでは、 をはいでは、 ではい	回風ドレサラダ 根葉) 蛋白:10.4g 食塩:0.80g の煮物 ロリ・ベーコン) ゴーソース) 蛋白:21.0g 食塩:2.18g アーキ 蛋白:2.1g 食塩:0.35g	チンケン菜とウインナー(カリフラワーと下) フルーツ(バナーとアーと下) エネ: 438kcal 脂伝 : 7. 2g ごはん 一グ(ドラコーマーン・ボール・ボール・ボール ボール が はいか では、 147kcal 脂質 : 0. 4g ごはん この含め で さいばちゃの含め またいぼちゃの含め またいぼちゃの含め またいぼちゃの含め またいぼちゃの含め またいぼちゃの きたいぼちゃのきん またい はんしょう はんしょく はんしょう はんしょく	蛋白:12.2g 食塩:1.50g ース) ダ 引げ) 蛋白:16.8g 食塩:3.30g リーム 蛋白:4.8g 食塩:0.07g	白菜と鶏肉のトマ エネ:390kcal 脂質:4.3g ごはんの煮がした。 白身ベッとあるもりのですまし汁(をある) おきし汁(をはないのですまし汁(をはいる) 手作りあんシュー エネ:455kcal 脂質あんシュー エネ:99kcal 脂がした。1.0g ではんのいるが、1.0g ではんのいるが、1.0g	蛋白:12.0g 食塩:1.19g )炒め物 味噌和え かまぼこ) 蛋白:27.1g 食塩:2.14g -(よもぎあん) 蛋白:2.3g 食塩:0.10g	ひじきと豆のマヨ 味噌汁(絹が・カルシウムミルク エネ: 485kcal 脂質: 12.8g きつねうどん 里芋根とツナの香 エネ: 444kcal 脂質 11.3g 手作りオレンジシフォ エキ質: 4.1g ご焦魚の焼毛 関に が、 で、 で、 で、 で、 で、 で、 で、 で、 で、 で、 で、 で、 で、	キャベツ) 蛋白:16.1g 食塩:1.21g 未トレサラダ・ 蛋白:14.7g 食塩:3.59g ンカップ・ケーキ 蛋白:1.5g 食塩:0.08g	ジャーマンポテト チンゲン菜と豚を エネ:381kcal 脂ん : 6. 6g ごは 3klkcal 脂ん : 6. 6g ごは 3klkcal お質: 6. 1g 手作り黒糖まんし エネ: 127kcal 脂質: 0. 3g ごはの 照り肉の ごはの によった。	国のスープ  蛋白:9.4g 食塩:1.26g ス) のの煮物 のバンバンドレサラダ め) 白味噌仕立て 蛋白:26.0g 食塩:2.93g たゆう(こしあん) 蛋白:0.8g 食塩:0.09g
	か	ボキャのポターエネ: 411kcal脂質: 6.8g はん 肉コレケ(濃厚ーコンと枝豆の増汁(もやし・白エネ: 579kcal脂質: 20.4g 作りみるくまんしてネ: 134kcal脂質: 2.2g はん 身魚の生姜煮	蛋白:11.9g 食塩:1.34g マソース) (ハ・ターソテー のお浸し (ねぎ) 蛋白:17.0g 食塩:2.43g じゅう(白あん) 蛋白:3.2g 食塩:0.05g	だし巻き卵 うまい菜と鶏肉の エネ:383kcal 脂質:7.5g ごはん ホキのソテー(コン 鶏 ではん キャベツと平天の 味噌汁(豆腐)白明 エネ:479kcal 脂質:11.7g 手作りコーヒーゼリー(オ エネ:50kcal 脂質:1.4g ごはん 豚肉と里芋の煮込	蛋白:13.1g 食塩:1.30g ハソメソース) レモンドレサラダ 味噌仕立て 蛋白:26.1g 食塩:1.91g トイップ・クリーム添え) 蛋白:0.2g 食塩:0.01g	大根とちくわの利味とちくわの利味噌汁(カーア エネ: 408kcal 脂質:5.2g ごはの唐とこんの形式の はの まる: 607kcal 脂質 いっかい につり エネ: 607kcal 脂質 いっかい にっしょう にっしょう にっしょう にっしょう にんいい り焼き こり かい はん いい り はき	回風ドレサラダ 根葉) 蛋白:10.4g 食塩:0.80g の煮物 ロリ・ベーコン) ゴーソース) 蛋白:21.0g 食塩:2.18g アーキ 蛋白:2.1g 食塩:0.35g	チンケン菜とウインナー(カリフラワーと) アンデンス とウインナー(アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・ア	蛋白:12.2g 食塩:1.50g ース) ダ 引げ) 蛋白:16.8g 食塩:3.30g リーム 蛋白:4.8g 食塩:0.07g	白菜と鶏肉のトマ エネ:390kcal 脂質:4.3g ごはんの煮がはん 白身ベツと豚のがすました。 おきした。 おきした。 おりからでする。 手作りあんシュー エネ:99kcal 脂質:4.0g ごはん 豚カツの卵とじ	蛋白:12.0g 食塩:1.19g )炒め物 味噌和え かまぼこ) 蛋白:27.1g 食塩:2.14g -(よもぎあん) 蛋白:2.3g 食塩:0.10g	ひじきと豆のマヨ 味噌汁(絹揚げ・ カルシウムミルク エネ: 485kcal 脂質:12.8g きつねうどん 里芋のそぼろる 大根とツナの香味 エネ: 444kcal 脂質:11.3g 手作りオレンジシフォ エネ: 73kcal 脂質:4.1g ごはん 赤魚の焼き浸し	キャベツ) 蛋白:16.1g 食塩:1.21g 未トレサラダ・ 蛋白:14.7g 食塩:3.59g ンカップ・ケーキ 蛋白:1.5g 食塩:0.08g	ジャーマンポテト チンゲン菜と豚肉 エネ:381kcal 脂質:6.6g ごはん 蒸し鶏(油淋ソー) 切んけんと平天の 味噌汁(油揚げ・わか エネ:465kcal 脂質:6.1g 手作り黒糖まんし エネ:127kcal 脂質:0.3g ごはん さばの照り煮	国のスープ  蛋白:9.4g 食塩:1.26g ス) のの煮物 のバンバンドレサラダ め) 白味噌仕立て 蛋白:26.0g 食塩:2.93g たゆう(こしあん) 蛋白:0.8g 食塩:0.09g
	か	ボキャのポターエネ: 411kcal 脂質: 6.8g はん・肉コッケ(濃厚ロッコリーとちくわの マッコリーとちくわの ・噌汁(もやし・白エネ: 579kcal 脂質: 20.4g ・作りみるくまんし エネ: 134kcal 脂質: 2.2g はん リタ魚の生姜煮し マベッとあさりの	蛋白:11.9g 食塩:1.34g マソース) (ハ・ターソテー のお浸し (ねぎ) 蛋白:17.0g 食塩:2.43g じゅう(白あん) 蛋白:3.2g 食塩:0.05g	だし巻き卵うまい菜と鶏肉の エネ:383kcal 脂質:7.5g ごはん ホキのソテー(コン 鶏ヤベツと平天の味噌汁(豆腐)ロ エネ:479kcal 脂質:11.7g 手作りコーヒーゼリー(オ エネ:50kcal 脂質:1.4g ごはん 豚肉と里芋の煮む かにシューイ	蛋白:13.1g 食塩:1.30g パンメソース) ルモント・レサラダ 味噌仕立て 蛋白:26.1g 食塩:1.91g トイップ・クリーム添え) 蛋白:0.2g 食塩:0.01g	大根とちくわの利味とちくわの・大 味噌はいいでは、 ます: 408kcal 脂質: 5. 2g ごはの恵とよう。 こののでは、 こののでは、 にののでは、 にののでは、 にのでは、 にのでは、 にのでは、 にのでは、 にのでは、 にのでは、 にのでは、 にのでは、 にのでは、 にのでは、 にのでは、 にのでは、 にのでは、 にいるでは、 にいるのに、 にいる	回風ドレサラダ 根葉) 蛋白:10.4g 食塩:0.80g の煮物 リ・ヘーコン) ゴーソース) 蛋白:21.0g 食塩:2.18g アーキ 蛋白:2.1g 食塩:0.35g	チンケン菜とウインナー(カリフラワーと下) フルーツ(バナーとアーと下) エネ: 438kcal 脂伝 : 7. 2g ごはん 一グ(ドラコーマーン・ボール・ボール・ボール ボール が はいか では、 147kcal 脂質 : 0. 4g ごはん この含め で さいばちゃの含め またいぼちゃの含め またいぼちゃの含め またいぼちゃの含め またいぼちゃの含め またいぼちゃの きたいぼちゃのきん またい はんしょう はんしょく はんしょう はんしょく	蛋白:12.2g 食塩:1.50g ース) ダ ・ボ ・ボ ・ボ ・ボ ・ボ ・ボ ・ボ ・ボ ・ボ ・ボ ・ボ ・ボ ・ボ	白菜と鶏肉のトマ エネ:390kcal 脂質:4.3g ごはんの煮がした。 白身ベッとあるもりのですまし汁(をある) おきし汁(をはないのですまし汁(をはいる) 手作りあんシュー エネ:455kcal 脂質あんシュー エネ:99kcal 脂がした。1.0g ではんのいるが、1.0g ではんのいるが、1.0g	蛋白:12.0g 食塩:1.19g )炒め物 (味かまぼこ) 蛋白:27.1g 食塩:2.14g (よもぎあん) 蛋白:2.3g 食塩:0.10g	ひじきと豆のマヨ 味噌汁(絹が・カルシウムミルク エネ: 485kcal 脂質: 12.8g きつねうどん 里芋根とツナの香 エネ: 444kcal 脂質 11.3g 手作りオレンジシフォ エキ質: 4.1g ご焦魚の焼毛 関に が、 で、 で、 で、 で、 で、 で、 で、 で、 で、 で、 で、 で、 で、	キャベツ) 蛋白:16.1g 食塩:1.21g 未トレサラダ・ 蛋白:14.7g 食塩:3.59g ンカップ・ケーキ 蛋白:1.5g 食塩:0.08g	ジャーマンポテト チンゲン菜と豚を エネ:381kcal 脂ん : 6. 6g ごは 3klkcal 脂ん : 6. 6g ごは 3klkcal お質: 6. 1g 手作り黒糖まんし エネ: 127kcal 脂質: 0. 3g ごはの 照り肉の ごはの によった。	田のスープ 蛋白:9.4g 食塩:1.26g ス) の人の煮物 のバンバントレサラダ かめ) 白味噌仕立て 蛋塩:2.93g たゆう(こしあん) 蛋白:0.8g 食塩:0.09g
	か   ご牛ぐブ味   手   ご白キ大味	ばちゃのポター エネ: 411kcal 脂質: 6.8g はんロッケ(濃厚 ロッコリーを与くわら ロッコリーともいいではないでは、 では、 によりいでは、 によりいでは、 には、 には、 には、 には、 には、 には、 には、 には、 には、 に	蛋白:11.9g 食塩:1.34g マソース) (ハ・ターソテー のお浸し (ねぎ) 蛋白:17.0g 食塩:2.43g じゅう(白あん) 蛋白:3.2g 食塩:0.05g	だし巻き卵うまい菜と鶏肉の エネ:383kcal 脂質:7.5g ごはん ホキつみれ キャで(豆腐)ロ キャで(豆腐)ロ エネ:479kcal 脂質:11.7g 手作りコーヒーゼリー(が エネ:50kcal 脂質:1.4g ごはん 豚のと里ーマーンの いんげんとコーンの	蛋白:13.1g 食塩:1.30g パンメソース) ルモント・レサラダ 味噌仕立て 蛋白:26.1g 食塩:1.91g トイップ・クリーム添え) 蛋白:0.2g 食塩:0.01g	大根とちくわの利味とちくわの・大 味噌はいいでは、 ます: 408kcal 脂質: 5. 2g ごはの恵とよう。 こののでは、 こののでは、 にののでは、 にののでは、 にのでは、 にのでは、 にのでは、 にのでは、 にのでは、 にのでは、 にのでは、 にのでは、 にのでは、 にのでは、 にのでは、 にのでは、 にのでは、 にいるでは、 にいるのに、 にいる	回風ドレサラダ 根葉) 蛋白:10.4g 食塩:0.80g の煮物 リ・ヘーコン) ゴーソース) 蛋白:21.0g 食塩:2.18g アーキ 蛋白:2.1g 食塩:0.35g	チンケン菜とウインナー(カリフラワーツ(バナナ) エネ: 438kcal 脂伝 バーボラ ボール	蛋白:12.2g 食塩:1.50g ース) ダ ・ボ ・ボ ・ボ ・ボ ・ボ ・ボ ・ボ ・ボ ・ボ ・ボ ・ボ ・ボ ・ボ	白菜と鶏肉のトマニュー 390kcal 脂質 :4.3g :4.3g :4.3g :4.3g :4.3g :4.3g :4.3g :4.3g :4.55kcal おおきまた :455kcal 脂りあんシュー エキ質 :4.0g :4.0	蛋白:12.0g 食塩:1.19g )炒め物 (味かまぼこ) 蛋白:27.1g 食塩:2.14g (よもぎあん) 蛋白:2.3g 食塩:0.10g	ひじきと豆のマヨ 味噌汁(絹が・カルシウムミルク エネ: 485kcal 脂質: 12.8g きつねうどん 里芋根とツナの香 エネ: 444kcal 脂質 11.3g 手作りオレンジシフォ エキ質: 4.1g ご焦魚の焼毛 関に が、 で、 で、 で、 で、 で、 で、 で、 で、 で、 で、 で、 で、 で、	キャベツ) 蛋白:16.1g 食塩:1.21g 未トレサラダ・ 蛋白:14.7g 食塩:3.59g ンカップ・ケーキ 蛋白:1.5g 食塩:0.08g	ジャーマンポテト チンゲン菜と豚を エネ:381kcal 脂ん:6.6g ごはし無大がは、 は鶏大がは、 は鶏大がは、 はったが、 はった	田のスープ 蛋白:9.4g 食塩:1.26g ス) の人の煮物 のバンバントレサラダ かめ) 白味噌仕立て 蛋塩:2.93g たゆう(こしあん) 蛋白:0.8g 食塩:0.09g
	か	ばちゃのポター エネ: 411kcal 脂質: 6.8g はんロッケ(濃厚 ロッコリーをちくわの ロッコリーともやし・ローネ: 579kcal 脂質: 20.4g ・作りみるくまんし エネ質: 2.2g はんのとまさい は魚のと葉さい はったでの大葉数 はったでは、 はいでは、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は	蛋白:11.9g 食塩:1.34g マソース) ハッターソテー のお浸し はねぎ) 蛋白:17.0g 食塩:2.43g じゅう(白あん) 蛋白:3.2g 食塩:0.05g	だし巻き卵うまい菜と鶏肉の エネ:383kcal 脂ん :7.5g ごはんのソテー(コン キマーマン・ キマーン・ キャッとでは、11.7g 手作りコーヒーゼリー(が エネ:50kcal 脂質:1.4g ごはん 豚にしばんと にはん 豚にしばんと いんげんごぼう・ エネ:621kcal	蛋白:13.1g 食塩:1.30g パノメソース) レモンドレサラダ 味噌仕立て 蛋白:26.1g 食塩:1.91g トイップ・クリーム添え) 蛋白:0.2g 食塩:0.01g	大根とちくわの利味とちくわな・ 大根とちくわな・ 大はからにはいる。 ではいるとはいる。 ではいるとはいる。 ではいるとはいる。 では、 ではいる。 では、 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	回風ドレサラダ 根葉) 蛋白:10.4g 食塩:0.80g の煮物 ロリ・ベーコン) ゴーソース) 蛋白:21.0g 食塩:2.18g アーキ 蛋白:2.1g 食塩:0.35g	チンケン菜とウインナー(カリフーツ(バーンで) フルーツ(バース・438kcal 17.2g	蛋白:12.2g 食塩:1.50g ース) ダ 引げ) 蛋白:16.8g 食塩:3.30g リーム 蛋白:4.8g 食塩:0.07g	白菜と鶏肉のトマ エネ:390kcal 脂質:4.3g ごはんの煮豚の含素 白身ベッとあら、 もまとりのですまな:455kcal 脂質があるがでする。 脂質があるがでする。 脂質があるがでする。 脂質があるがです。 はんののでは、 はんののでは、 ではんののでは、 ではんののでは、 ではいいでは、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	蛋白:12.0g 食塩:1.19g 炒炒物 味かま(ままを) ・か蛋白:27.1g 食塩:2.14g -(よもぎあん) 蛋白:2.3g 食塩:0.10g 炒めからおも かいたいである。 である。 である。	ひじきと豆のマヨ 味噌汁(絹は・・カルシウムミルク エネ: 485kcal 脂質つきが 野神とツナの香 エネ: 444kcal 脂質りオレンジシフォ エ	キャベツ) 蛋白:16.1g 食塩:1.21g 未トレサラダ・ 蛋白:14.7g 食塩:3.59g シカップ・ケーキ 蛋白:1.5g 食塩:0.08g	ジャーマンポテト デンゲン菜 と	国のスープ 蛋白:9.4g 食塩:1.26g スんの煮物のがシャントン・カーン・カー・カー・フィン・カー・フィン・カー・フィー・フィー・フィー・フィー・フィー・フィー・フィー・フィー・フィー・フィ
B   お   タ	か   ご	ばちゃのポター エネ: 411kcal 脂質: 6.8g はカコンケ(濃度 カコンリーをもしいではないではできるした。 では、134kcal 脂質ののとないでは、 上、134kcal によりが、 は魚のと、 は魚のと、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、	蛋白:11.9g 食塩:1.34g マンース) (ハケーソテー のお浸し はねぎ) 蛋白:17.0g 食塩:2.43g じゅう(白あん) 蛋白:3.2g 食塩:0.05g のかめ物 サラダ 蛋白:24.8g 食塩:1.99g	だし巻き卵うまい菜と鶏肉の エネ:383kcal 脂ん :7.5g ごはんのソテー(コーン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	蛋白:13.1g 食塩:1.30g ハソメソース) ルモンドレサラダ 味噌仕立て 蛋白:26.1g 食塩:1.91g トイップ・クリーム添え) 蛋白:0.2g 食塩:0.01g	大根とちくわの利味とちくわです・ 大根とちくりです。 大田というでは、 大田というでは、 ではいいでは	回風ドレサラダ 根葉) 蛋白:10.4g 食塩:0.80g の煮物 リ・ヘース) ゴーソーニン) ゴーソーニン) ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	チンケンス カリフラウ(バート) エネ: 438kcal 脂に ハーツ(バーナート) エネ: 438kcal 脂に ハーガー イン・イン・イン・イン・イン・イン・イン・イン・イン・イン・イン・イン・イン・イ	蛋白:12.2g 食塩:1.50g ース) ダ 引げ) 蛋白:16.8g 食塩:3.30g リーム 蛋白:4.8g 食塩:0.07g	白菜と鶏肉のトマニュー 1 390kcal 1 1 390kcal 1 1 4.3g 1 4.0g 1 5.4.0g	蛋白:12.0g 食塩:1.19g 炒め物 味かまぼう:27.1g 食塩:2.14g -(よもぎあん) 蛋白:2.3g 食塩:0.10g 少め物らかおうぎ 蛋白:21.7g 食塩:3.21g	ひじきと豆のマヨ 味噌汁( カルシウムミルク エネ: 485kcal 脂質 12.8g き里子のそり をツナの香 エネ質: 11.3g 手作りオレンジシフォ エキ質: 4.1g ご魚の焼和付きご ま魚の味付きご またりがある。 エネでは、1g では りで りで りで りで りで りで りで りで りで りで りで りで りで	キャベツ) 蛋白:16.1g 食塩:1.21g 未トレサラダ・ 蛋白:14.7g 食塩:3.59g ンカップ・ケーキ 蛋白:1.5g 食塩:0.08g ほ立:0.08g	ジャーマンポテト デンゲン菜と豚を エネ: 381kcal 脂ん : 6. 6g ご	国のスープ 蛋白:9.4g 食塩:1.26g ス) のの煮がいいります (な) のの煮がいいります (な) (な) (な) (な) (な) (な) (な) (な)
	か   ご	ばちゃのポター エネ: 411kcal 脂質: 6.8g はんロッケ(濃厚 ロッコリーをちくわの ロッコリーともやし・ローネ: 579kcal 脂質: 20.4g ・作りみるくまんし エネ質: 2.2g はんのとまさい は魚のと葉さい はったでの大葉数 はったでは、 はいでは、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は	蛋白:11.9g 食塩:1.34g マソース) ハッターソテー のお浸し はねぎ) 蛋白:17.0g 食塩:2.43g じゅう(白あん) 蛋白:3.2g 食塩:0.05g	だし巻き卵うまい菜と鶏肉の エネ:383kcal 脂ん :7.5g ごはんのソテー(コン キマーマン・ キマーン・ キャッとでは、11.7g 手作りコーヒーゼリー(が エネ:50kcal 脂質:1.4g ごはん 豚にしばんと にはん 豚にしばんと いんげんごぼう・ エネ:621kcal	蛋白:13.1g 食塩:1.30g パノメソース) レモンドレサラダ 味噌仕立て 蛋白:26.1g 食塩:1.91g トイップ・クリーム添え) 蛋白:0.2g 食塩:0.01g	大根とちくわの利味とちくわな・ 大根とちくわな・ 大はからにはいる。 ではいるとはいる。 ではいるとはいる。 ではいるとはいる。 では、 ではいる。 では、 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	回風ドレサラダ 根葉) 蛋白:10.4g 食塩:0.80g の煮物 ロリ・ベーコン) ゴーソース) 蛋白:21.0g 食塩:2.18g アーキ 蛋白:2.1g 食塩:0.35g	チンケン菜とウインナー(カリフーツ(バーンで) フルーツ(バース・438kcal 17.2g	蛋白:12.2g 食塩:1.50g ース) ダ 引げ) 蛋白:16.8g 食塩:3.30g リーム 蛋白:4.8g 食塩:0.07g	白菜と鶏肉のトマ エネ:390kcal 脂質:4.3g ごはんの煮豚の含素 白身ベッとあら、 もまとりのですまな:455kcal 脂質があるがでする。 脂質があるがでする。 脂質があるがでする。 脂質があるがです。 はんののでは、 はんののでは、 ではんののでは、 ではんののでは、 ではいいでは、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	蛋白:12.0g 食塩:1.19g 炒炒物 味かま(ままを) ・か蛋白:27.1g 食塩:2.14g -(よもぎあん) 蛋白:2.3g 食塩:0.10g 炒めからおも かいたいである。 である。 である。	ひじきと豆のマヨ 味噌汁(絹は・・カルシウムミルク エネ: 485kcal 脂質つきが 野神とツナの香 エネ: 444kcal 脂質りオレンジシフォ エ	キャベツ) 蛋白:16.1g 食塩:1.21g 未トレサラダ・ 蛋白:14.7g 食塩:3.59g シカップ・ケーキ 蛋白:1.5g 食塩:0.08g	ジャーマンポテト デンゲン菜 と	国のスープ 蛋白:9.4g 食塩:1.26g スんの煮物のがシャントン・カーン・カー・カー・フィン・カー・フィン・カー・フィー・フィー・フィー・フィー・フィー・フィー・フィー・フィー・フィー・フィ

A STATE		A STATE OF
		5.54
	•	

	献立 2025年6月											6月 🚳		
	曜日月		火		水		木		金		土		H	
日付 23		24		25		26		27		28		29		
Ę	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 朝		ごはん オレンジチキン アスパ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		しろなとベーコンのソテー		ごはん スクランブルエッグ(ケチャップ)ソース) じゃがいもとウインナーの豆乳スープ		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ドレサラダ 味噌汁(里芋・白ねぎ) 特製ほうじ茶飲料	
	エネ:408kcal 脂質:11.8g	蛋白:9.5g 食塩:1.28g	エネ:404kcal 脂質:6.5g	蛋白:10.9g 食塩:0.50g	エネ:397kcal 脂質 :10.5g	蛋白:10.2g 食塩:1.47g	エネ:433kcal 脂質:9.8g	蛋白:12.8g 食塩:1.60g	エネ:430kcal 脂質:12.3g	蛋白:12.8g 食塩:1.67g	エネ:451kcal 脂質:6.7g	蛋白:11.2g 食塩:1.31g	エネ:448kcal 脂質 :8.5g	· 蛋白∶13.7g 食塩∶1.11g
ز	しょうけめし[岐・ホッケの塩麹焼 大根と豚肉の炒 ブロッコリーとコーンの味噌汁(白菜・も	き 〉め物 Dごまドレサラダ	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				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		キーマカレー キャベッと平天の大葉ドレサラダ フルーツ(すいか)		ごはん えびマカロニケラタンフライ(中濃ソース) 切干大根の煮物 プロッコリーのバンバンドレサラダ 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 脂質:13.8g	蛋白:28.1g 食塩:2.78g	エネ:493kcal 脂質:13.3g	蛋白:15.5g 食塩:3.13g	エネ:540kcal 脂質:21.6g	蛋白:22.9g 食塩:2.50g	エネ:464kcal 脂質:13.2g	蛋白:25.6g 食塩:2.04g	エネ:518kcal 脂質:15.9g	蛋白:16.3g 食塩:1.86g	エネ:575kcal 脂質:19.2g	蛋白:18.6g 食塩:2.99g	エネ:496kcal 脂質:10.8g	蛋白:15.0g 食塩:3.14g
7	おかしなバナナ		ふんわりロールケ		手作り水ようかん		手作りみるくまん		豆乳かすてら		手作りあんシュー		手作りきなこシフォ	
	エネ:157kcal 脂質:5.0g	蛋白:2.8g 食塩:0.09g	エネ:53kcal 脂質:1.8g	蛋白:0.7g 食塩:0.04g	エネ:75kcal 脂質:0.2g	蛋白:1.9g 食塩:0.04g	エネ:133kcal 脂質:2.1g	蛋白:3.2g 食塩:0.05g	エネ:115kcal 脂質:4.9g	蛋白:2.4g 食塩:0.18g	エネ:100kcal 脂質:4.0g	蛋白:1.3g 食塩:0.10g	エネ:74kcal 脂質:4.6g	蛋白:1.8g 食塩:0.08g
:	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 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 ポテトサラダ 味噌汁(おくら・お		ごはん 鶏肉のマリネソー 茎わかめと絹揚( 味噌汁(もやし・人 ミルク寒天のいち	ザの炒め煮 √参)	ごはん  さわらの照り焼き  金平ごぼう  豚汁(豚肉・里芋・  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。 すまし汁(白菜・ナ	え	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 チンゲン菜とツナ のり佃煮	
	エネ:568kcal 脂質:16.2g	蛋白:22.5g 食塩:2.77g	エネ:541kcal 脂質:18.8g	蛋白:18.0g 食塩:2.52g	エネ:600kcal 脂質:24.2g	蛋白:25.1g 食塩:2.30g	エネ:524kcal 脂質:16.4g	蛋白:22.1g 食塩:2.66g	エネ:530kcal 脂質:17.9g	蛋白:23.4g 食塩:2.09g	エネ:530kcal 脂質:17.5g	蛋白:21.2g 食塩:2.49g	エネ:477kcal 脂質:14.7g	蛋白:20.6g 食塩:1.99g
1	# エネ:1641kcal 脂質:46.8g	蛋白:62.9g 食塩:6.92g	エネ:1491kcal 脂質:40.4g	蛋白:45.1g 食塩:6.19g	エネ:1612kcal 脂質:56.5g	蛋白:304.0g 食塩:308.00g	エネ:1554kcal 脂質:41.5g	蛋白:63.7g 食塩:6.35g	エネ:1593kcal 脂質:51.0g	蛋白:54.9g 食塩:5.80g	エネ:1656kca    脂質:47.4g	蛋白:52.3g 食塩:6.89g	エネ:1495kcal 脂質:38.6g	蛋白:51.1g 食塩:6.32g
E		30												
Ē	ずまし汁(白菜・小松菜)フルーツ(パイン缶・白桃缶)		6月23日(月)昼食 しょうけめし 岐阜県郷土料理											
į														

もっちりたい焼きあん お エネ:129kcal 蛋白:2.6g 脂質 :3.0g ごはん 赤魚の山椒煮 揚げなすの甘酢和え **タ**キャベツといんげんのマヨサラダ 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

蛋白:24.1g

食塩:1.95g

蛋白:63.9g

食塩:5.60g

エネ:555kcal

脂質:19.3g

エネ:1642kcal

脂質:53.7g



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 蛋白:2.6g 「しょうけ」と呼ぶそうで、そこからこの 食塩:0.12g 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。

