



献立カレンダー 後半



	月	火	水	木 6月15日	金 6月16日	土 6月17日	日 6月18日	
おひるごはん				<p>ご飯 黄金カレイの煮付け バター炒め みそ汁 フルーツ(グレープフルーツ)</p>	<p>ご飯 豆腐ステーキの肉味噌かけ ごぼうサラダ すまし汁</p>	<p>ご飯 スケノウタラのカレー風味唐揚げ 鶏レバーの甘辛炒め みそ汁 フルーツ(オレンジ)</p>		
				Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 318/12.9/4.0/55.6/1.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 456/15.8/15.3/61.9/1.3	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 381/16.1/8.2/57.7/1.2		
おひるごはん	6月19日	6月20日	6月21日	6月22日	6月23日	6月24日	6月25日	
	<p>ご飯 白糸タラのパン粉焼き チャプチェ(春雨の炒め物) みそ汁 フルーツ(キウイフルーツ)</p>	<p>ご飯 豚肉とキャベツの味噌炒め 大根の小エビあんかけ すまし汁</p>	<p>鉄分強化! ふいかけご飯 秋鮭の和風ステーキ お豆のチーズ風味サラダ みそ汁 フルーツ(バナナ)</p>	<p>炊き込みピラフ スクランブルエッグ 豆乳スープ ヨーグルト</p>	<p>ご飯 麻婆豆腐 白菜の中華和え スープ</p>	<p>鉄分強化! ふいかけご飯 カラスカレイのコーンマヨ焼き かぼちゃのミルク煮 すまし汁 フルーツ(オレンジ)</p>		
			Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 425/13.7/9.6/69.4/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 345/14.5/7.9/51.0/1.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 404/15.3/10.0/62.1/1.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 402/15.2/12.7/53.8/1.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 363/13.0/10.0/53.1/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 440/13.3/13.7/63.6/0.9
おひるごはん	6月26日	6月27日	6月28日	6月29日	6月30日			
	<p>ご飯 スケノウタラの竜田揚げ じゃが芋のトマト煮込み みそ汁 フルーツ(キウイフルーツ)</p>	<p>ご飯 ベジタブルオムレツ 野菜炒め みそ汁</p>	<p>ひじきご飯 茹で豚のおかかサラダ さつま芋の塩バター煮 みそ汁</p>	<p>ご飯 黄金カレイの煮付け バター炒め みそ汁 フルーツ(グレープフルーツ)</p>	<p>ご飯 豆腐ステーキの肉味噌かけ ごぼうサラダ すまし汁</p>			
			Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 362/12.7/6.5/61.1/1.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 400/14.6/14.0/51.0/1.3	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 435/14.0/11.3/67.5/1.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 318/12.9/4.0/55.6/1.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 456/15.8/15.3/61.9/1.3	

※都合により、献立を変更する場合がございます。