

< 6月 献立表 >

	日 1	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
朝食							
	和風きんぴら包み焼き 里芋の鶏そぼろ煮 オクラとおかかの和え物 ごはん 味噌汁(キャベツ) 牛乳	厚揚げのおかか煮 菜の花とキャベツのわさびマヨ和え 白花豆 ごはん 味噌汁(玉ねぎ) 牛乳	アンサンブルエッグ 付)ケチャップ ほうれん草のソテー ささがきごぼうサラダ ごはん 味噌汁(白菜) 牛乳	野菜つくね ナスの生姜風味煮 ほうれん草のおろし和え ごはん 味噌汁(じゃがいも・玉葱) 牛乳	半熟風ブレーンオムレツ 付)ケチャップ カリフラワーのクリーム煮 セロリマリネサラダ パン コンソメスープ(白菜) 牛乳	竹輪の炒め煮 からし菜のおかか和え のり佃煮 ごはん 味噌汁(さつまいも) 牛乳	サラダステーキ 付)ケチャップ チンゲンサイのクリーム煮 南瓜とさつま芋と栗のサラダ パン コンソメスープ(卵) 牛乳
	1レキ* - 550 kcal 炭水化物 89.0 g 蛋白質 21.4 g ナトリウム 1072 mg 脂質 14.4 g 食塩 2.7 g	1レキ* - 593 kcal 炭水化物 91.1 g 蛋白質 16.9 g ナトリウム 766 mg 脂質 20.7 g 食塩 1.9 g	1レキ* - 531 kcal 炭水化物 83.3 g 蛋白質 17.6 g ナトリウム 932 mg 脂質 16.8 g 食塩 2.4 g	1レキ* - 513 kcal 炭水化物 86.3 g 蛋白質 20.8 g ナトリウム 1009 mg 脂質 11.8 g 食塩 2.5 g	1レキ* - 399 kcal 炭水化物 42.6 g 蛋白質 16.2 g ナトリウム 1165 mg 脂質 18.0 g 食塩 3.2 g	1レキ* - 480 kcal 炭水化物 87.0 g 蛋白質 16.2 g ナトリウム 1194 mg 脂質 9.7 g 食塩 2.9 g	1レキ* - 449 kcal 炭水化物 53.8 g 蛋白質 16.7 g ナトリウム 1082 mg 脂質 20.0 g 食塩 2.9 g
ごまだれうどん						やきそば	
昼食							
	たらみ二エル 付)温野菜(ブロッコリー) マカロニトマトソース 大根サラダ ごはん コンソメスープ(ズッキーニ)	ごまだれうどん ほうれん草と白菜の生姜醤油 豆乳デザート	サバ塩焼き 付)温野菜(オクラ) 大根の鶏そぼろあん ポテトサラダ ごはん 味噌汁(キャベツ)	メバル照り焼き 付)甘酢生姜 切り昆布とさつま揚げの煮物 大根菜のじゃこ炒め ごはん すまし汁(卵)	チキンカツ 付)中濃ソース 付)温野菜(スナップ) キャベツとソーセージの炒め物 洋梨スライス ごはん コンソメスープ(ズッキーニ)	赤魚味噌焼き 付)温野菜(オクラ) 里芋のそぼろあん 海藻サラダ ごはん **すまし汁(豆腐・大根菜)	焼きそば 焼餃子 黄桃入りミルクプリン 中華スープ(玉ねぎ)
	1レキ* - 398 kcal 炭水化物 74.5 g 蛋白質 14.3 g ナトリウム 746 mg 脂質 6.6 g 食塩 1.9 g	1レキ* - 496 kcal 炭水化物 72.6 g 蛋白質 15.9 g ナトリウム 1943 mg 脂質 15.4 g 食塩 4.9 g	1レキ* - 394 kcal 炭水化物 70.1 g 蛋白質 17.7 g ナトリウム 1001 mg 脂質 5.0 g 食塩 2.6 g	1レキ* - 356 kcal 炭水化物 70.0 g 蛋白質 14.0 g ナトリウム 1176 mg 脂質 3.3 g 食塩 3.0 g	1レキ* - 530 kcal 炭水化物 82.4 g 蛋白質 14.1 g ナトリウム 819 mg 脂質 17.1 g 食塩 2.1 g	1レキ* - 384 kcal 炭水化物 74.2 g 蛋白質 16.6 g ナトリウム 934 mg 脂質 3.1 g 食塩 2.5 g	1レキ* - 462 kcal 炭水化物 73.2 g 蛋白質 12.1 g ナトリウム 1752 mg 脂質 12.4 g 食塩 4.5 g
夕食							
	鶏唐揚げ甘酢あん 平春雨と木耳のオイスター炒め モロヘイヤの辛子和え ごはん 味噌汁(さつまいも)	イワシ生姜煮 付)温野菜(インゲン) 揚げしんじょうと茄子の煮物 人参しりしり ごはん すまし汁(かぶ)	ポークチャップ 付)温野菜(スナップ) かぼちゃいとこ煮 彩り野菜ピクルス ごはん 味噌汁(小松菜)	豆腐チャンプルー 大学芋 おくらの胡麻和え ごはん 味噌汁(玉ねぎ)	あじ南蛮タレ 付)温野菜(菜の花) ジャーマンポテト 大根葉油揚げ ごはん 味噌汁(かぶ)	シェフのこだわりハンバーグ スーマ具沢山ソース すだちおろし 人参グラッセ マカロニと野菜のサラダ 五目きんぴら ごはん 味噌汁(小松菜)	白身魚の唐揚げ 付)温野菜(ホルンウイ) いか団子の煮物 コールスローサラダ ごはん 味噌汁(茄子・もやし)
	1レキ* - 492 kcal 炭水化物 87.8 g 蛋白質 11.0 g ナトリウム 1172 mg 脂質 11.0 g 食塩 2.9 g	1レキ* - 424 kcal 炭水化物 72.8 g 蛋白質 15.8 g ナトリウム 881 mg 脂質 8.5 g 食塩 2.4 g	1レキ* - 527 kcal 炭水化物 92.3 g 蛋白質 12.9 g ナトリウム 953 mg 脂質 13.6 g 食塩 2.4 g	1レキ* - 458 kcal 炭水化物 92.8 g 蛋白質 9.3 g ナトリウム 824 mg 脂質 6.9 g 食塩 2.0 g	1レキ* - 421 kcal 炭水化物 75.9 g 蛋白質 16.4 g ナトリウム 868 mg 脂質 7.0 g 食塩 2.3 g	1レキ* - 546 kcal 炭水化物 82.3 g 蛋白質 15.2 g ナトリウム 930 mg 脂質 18.1 g 食塩 2.4 g	1レキ* - 477 kcal 炭水化物 85.0 g 蛋白質 15.4 g ナトリウム 817 mg 脂質 11.6 g 食塩 2.0 g
1レキ* - 1440 kcal 炭水化物 251.3 g 蛋白質 46.7 g ナトリウム 2990 mg 脂質 32.0 g 食塩 7.5 g	1レキ* - 1513 kcal 炭水化物 236.5 g 蛋白質 48.6 g ナトリウム 3590 mg 脂質 44.6 g 食塩 9.2 g	1レキ* - 1452 kcal 炭水化物 265.7 g 蛋白質 48.2 g ナトリウム 2886 mg 脂質 35.4 g 食塩 7.4 g	1レキ* - 1327 kcal 炭水化物 249.1 g 蛋白質 44.1 g ナトリウム 3009 mg 脂質 22.0 g 食塩 7.5 g	1レキ* - 1350 kcal 炭水化物 200.9 g 蛋白質 46.7 g ナトリウム 2852 mg 脂質 42.1 g 食塩 7.6 g	1レキ* - 1410 kcal 炭水化物 263.5 g 蛋白質 48.0 g ナトリウム 3058 mg 脂質 30.9 g 食塩 7.8 g	1レキ* - 1388 kcal 炭水化物 212.0 g 蛋白質 44.2 g ナトリウム 3651 mg 脂質 44.0 g 食塩 9.4 g	

< 6月 献立表 >

	日 8	月 9	火 10	水 11	木 12	金 13	土 14
朝食							
	ミトホール(柚子おろし) 白菜のなめ草和え 焼きなす ごはん 味噌汁(小松菜) 牛乳	さつま揚げの煮物 いんげんの和え物 しば漬けさくらげ ごはん 味噌汁(玉ねぎ) 牛乳	皮なしウインナー 付)ケチャップ 3色豆と野菜のトマト煮 キャベツのマリネサラダ ごはん 味噌汁(大根・大根葉) 牛乳	いわじごま生姜味 切干大根 おくらひじきココの実和え ごはん 味噌汁(白菜) 牛乳	鶏ひき肉とハーブのオープン焼 クリーミーベーコンポテト ツナマヨコーン パン コンソメスープ(卵) 牛乳	がんもの含め煮 白菜のお浸し わかめと胡瓜の酢の物(しらす) ごはん 味噌汁(玉ねぎ) 牛乳	スクランブルエッグ 付)ケチャップ キャベツと人参のサラダ パンネホワイトソース和え パン コンソメスープ(ズッキーニ) 牛乳
	1人1日 - 500 kcal 炭水化物 82.2 g 蛋白質 19.4 g ナトリウム 1021 mg 脂質 12.7 g 食塩 2.5 g	1人1日 - 471 kcal 炭水化物 87.8 g 蛋白質 14.9 g ナトリウム 1070 mg 脂質 9.8 g 食塩 2.6 g	1人1日 - 547 kcal 炭水化物 84.6 g 蛋白質 18.3 g ナトリウム 1114 mg 脂質 17.6 g 食塩 2.9 g	1人1日 - 496 kcal 炭水化物 81.8 g 蛋白質 19.6 g ナトリウム 891 mg 脂質 12.0 g 食塩 2.2 g	1人1日 - 543 kcal 炭水化物 51.2 g 蛋白質 28.3 g ナトリウム 1200 mg 脂質 25.8 g 食塩 3.2 g	1人1日 - 464 kcal 炭水化物 80.1 g 蛋白質 15.4 g ナトリウム 1174 mg 脂質 11.4 g 食塩 2.9 g	1人1日 - 508 kcal 炭水化物 46.6 g 蛋白質 15.8 g ナトリウム 1084 mg 脂質 30.0 g 食塩 2.9 g
	キーマカレー		ナポリタン				
昼食							
	たらチーズ衣焼き 付)温野菜(アロカリ) 肉じゃが はるさめサラダ ごはん 味噌汁(大根・大根葉)	野菜たっぷりキーマカレー かに風味サラダ カットゼリー(ふじりんご) コンソメスープ(コーン) ごはん 味噌汁(大根・大根葉)	焼き鳥 付)温野菜(インゲン) のっぺい煮 からし菜と揚げのおひたし ごはん 味噌汁(かぶ)	ナポリタン ハコとブロッコリーのカリク和え マンゴーダイスカット コンソメスープ(ズッキーニ) ごはん	ニシン塩焼き 付)温野菜(インゲン) キャベツとウインナーのソテー ゆず大根 ごはん 味噌汁(小松菜)	味噌トンテキ 付)温野菜(オクラ) 春雨の甘辛炒め(チャブチエ) 3色ナムル ごはん すまし汁(かぶ)	さばの生姜煮 付)温野菜(スナップ) 冬瓜と油麩の煮物 蓮根の梅肉和え ごはん 味噌汁(ジャガイロ・玉葱)
	1人1日 - 519 kcal 炭水化物 87.4 g 蛋白質 18.2 g ナトリウム 1250 mg 脂質 11.2 g 食塩 3.2 g	1人1日 - 567 kcal 炭水化物 89.9 g 蛋白質 11.8 g ナトリウム 1172 mg 脂質 20.0 g 食塩 3.0 g	1人1日 - 498 kcal 炭水化物 74.5 g 蛋白質 21.2 g ナトリウム 859 mg 脂質 12.7 g 食塩 2.1 g	1人1日 - 468 kcal 炭水化物 63.1 g 蛋白質 11.8 g ナトリウム 1967 mg 脂質 18.0 g 食塩 5.0 g	1人1日 - 454 kcal 炭水化物 68.6 g 蛋白質 17.2 g ナトリウム 904 mg 脂質 13.3 g 食塩 2.3 g	1人1日 - 581 kcal 炭水化物 83.2 g 蛋白質 21.5 g ナトリウム 1206 mg 脂質 19.2 g 食塩 3.2 g	1人1日 - 502 kcal 炭水化物 77.2 g 蛋白質 16.1 g ナトリウム 929 mg 脂質 15.6 g 食塩 2.4 g
夕食							
	豚肉と木耳と卵の炒め物 うまい菜のわさび和え 福茶豆 ごはん 味噌汁(さつまいも)	あじのかば焼き 付)温野菜(オクラ) 青菜の和風炒め 切干大根ともやしの甘酢和え ごはん すまし汁(きのこ・にんじん)	赤魚煮付 付)温野菜(キャベツ) 春菊の中華和え 春巻き ごはん 味噌汁(ジャガイロ・玉葱)	合鴨団子と野菜の煮物 れんこんきんぴら ほうれん草の紫蘇の実和え ごはん 味噌汁(キャベツ)	肉豆腐 野菜ビーフン モロヘイヤの辛子和え ごはん 味噌汁(茄子・もやし)	ホクケー夜干し焼 付)温野菜(オロ) じゃがいもの煮物 小松菜と油揚げのお浸し ごはん 味噌汁(きのこ・にんじん)	タンドリーチキン 付)温野菜(イタリアミックス) ひじきの煮物 湯葉入りチンゲン菜 ごはん すまし汁(豆腐・大根葉)
	1人1日 - 447 kcal 炭水化物 86.9 g 蛋白質 11.0 g ナトリウム 985 mg 脂質 7.5 g 食塩 2.4 g	1人1日 - 370 kcal 炭水化物 70.0 g 蛋白質 14.6 g ナトリウム 770 mg 脂質 4.7 g 食塩 2.0 g	1人1日 - 379 kcal 炭水化物 72.9 g 蛋白質 13.0 g ナトリウム 882 mg 脂質 5.0 g 食塩 2.2 g	1人1日 - 380 kcal 炭水化物 76.0 g 蛋白質 9.1 g ナトリウム 1126 mg 脂質 5.8 g 食塩 2.8 g	1人1日 - 425 kcal 炭水化物 78.3 g 蛋白質 13.2 g ナトリウム 1042 mg 脂質 7.5 g 食塩 2.5 g	1人1日 - 392 kcal 炭水化物 75.0 g 蛋白質 16.2 g ナトリウム 1009 mg 脂質 4.0 g 食塩 2.6 g	1人1日 - 476 kcal 炭水化物 70.7 g 蛋白質 20.5 g ナトリウム 939 mg 脂質 13.3 g 食塩 2.3 g
1人1日 - 1466 kcal 炭水化物 256.5 g 蛋白質 48.6 g ナトリウム 3256 mg 脂質 31.4 g 食塩 8.1 g	1人1日 - 1408 kcal 炭水化物 247.7 g 蛋白質 41.3 g ナトリウム 3012 mg 脂質 34.5 g 食塩 7.6 g	1人1日 - 1424 kcal 炭水化物 232.0 g 蛋白質 52.5 g ナトリウム 2855 mg 脂質 35.3 g 食塩 7.2 g	1人1日 - 1344 kcal 炭水化物 220.9 g 蛋白質 40.5 g ナトリウム 3984 mg 脂質 35.8 g 食塩 10.0 g	1人1日 - 1422 kcal 炭水化物 198.1 g 蛋白質 58.7 g ナトリウム 3146 mg 脂質 46.6 g 食塩 8.0 g	1人1日 - 1437 kcal 炭水化物 238.3 g 蛋白質 53.1 g ナトリウム 3389 mg 脂質 34.6 g 食塩 8.7 g	1人1日 - 1486 kcal 炭水化物 194.5 g 蛋白質 52.4 g ナトリウム 2952 mg 脂質 58.9 g 食塩 7.6 g	

< 6月 献立表 >

	日 15	月 16	火 17	水 18	木 19	金 20	土 21
朝食							
	ハム野菜炒め 大根の煮物 シーフレッシュサラダ ごはん 味噌汁(きのこ・にんじん) 牛乳	鶏つくね(てりやき味) おかず豆 きゅうりと中華くらげの和物 ごはん 味噌汁(大根・大根葉) 牛乳	ツナ&マヨオムレツ 付)ケチャップ さつま芋と3種豆のサラダ きのこのさっと煮 ごはん 味噌汁(かぶ) 牛乳	豆腐の肉味噌餡包み わかめと長芋のみぞれ和え うずら豆 ごはん 味噌汁(キャベツ) 牛乳	魚肉ソーセージと野菜の炒め物 わかこ3種野菜のトマト仕立て 南瓜とさつま芋と栗のサラダ パン コンソメスープ(コーン) 牛乳	鮭バーグ ベシヤメルソース 白菜の土佐和え あさりと昆布の煮物 ごはん 味噌汁(玉ねぎ) 牛乳	ベーコンエッグ風 付)ケチャップ じゃがいものポトフ セロリのマリネサラダ パン コンソメスープ(ズッキーニ) 牛乳
	I栄養 - 489 kcal 炭水化物 82.3 g 蛋白質 16.1 g ナトリウム 1015 mg 脂質 13.1 g 食塩 2.5 g	I栄養 - 557 kcal 炭水化物 92.9 g 蛋白質 20.1 g ナトリウム 1284 mg 脂質 15.0 g 食塩 3.2 g	I栄養 - 570 kcal 炭水化物 85.6 g 蛋白質 19.6 g ナトリウム 867 mg 脂質 19.1 g 食塩 2.2 g	I栄養 - 565 kcal 炭水化物 95.5 g 蛋白質 18.6 g ナトリウム 972 mg 脂質 14.5 g 食塩 2.5 g	I栄養 - 477 kcal 炭水化物 57.8 g 蛋白質 17.3 g ナトリウム 1063 mg 脂質 21.1 g 食塩 2.7 g	I栄養 - 561 kcal 炭水化物 84.1 g 蛋白質 21.5 g ナトリウム 992 mg 脂質 18.2 g 食塩 2.5 g	I栄養 - 447 kcal 炭水化物 49.4 g 蛋白質 17.4 g ナトリウム 1167 mg 脂質 21.5 g 食塩 3.1 g
父の日		月見そば					
昼食							
	豚の角煮丼 セロリと野菜のピクルス ギュッと完熟味わいりんご すまし汁(白菜)	あじフライ 付)しょうゆ 付)温野菜(ブロッコリー) いんげんの黒胡麻和え しそひじき ごはん 味噌汁(小松菜)	メバル塩焼き 付)温野菜(オクラ) かに風味つみれ かつお風味あん キャベツと鶏肉の中華風和え物 ごはん 味噌汁(豆腐・大根葉)	甘酢さっぱりたれつけ鶏唐揚げ 付)温野菜(ブロッコリー) ぜんまい煮 春菊のピーナッツ和え ごはん 味噌汁(玉ねぎ)	月見そば ブロッコリーの大豆そぼろ パイナップル	カマンベールチーズコロッケ 付)中濃ソース デリカナボリタン だし巻き玉子 大根葉油揚げ ごはん すまし汁(小松菜)	赤魚塩焼 付)甘酢生姜 大根のごま煮 彩りひじき ごはん 味噌汁(キャベツ)
	I栄養 - 549 kcal 炭水化物 86.5 g 蛋白質 12.9 g ナトリウム 957 mg 脂質 16.6 g 食塩 2.5 g	I栄養 - 419 kcal 炭水化物 78.3 g 蛋白質 12.9 g ナトリウム 1089 mg 脂質 8.0 g 食塩 2.7 g	I栄養 - 416 kcal 炭水化物 69.9 g 蛋白質 23.9 g ナトリウム 950 mg 脂質 5.5 g 食塩 2.4 g	I栄養 - 491 kcal 炭水化物 84.7 g 蛋白質 15.0 g ナトリウム 1203 mg 脂質 11.4 g 食塩 3.1 g	I栄養 - 378 kcal 炭水化物 73.4 g 蛋白質 15.3 g ナトリウム 1151 mg 脂質 3.2 g 食塩 2.9 g	I栄養 - 511 kcal 炭水化物 82.2 g 蛋白質 12.1 g ナトリウム 1070 mg 脂質 15.3 g 食塩 2.8 g	I栄養 - 367 kcal 炭水化物 69.3 g 蛋白質 15.6 g ナトリウム 1125 mg 脂質 4.1 g 食塩 2.9 g
夕食							
	たらごま油かけ 付)温野菜(枝豆) 菜の花の豆乳あん ささがきごぼうサラダ ごはん 味噌汁(キャベツ)	ぎせい豆腐 スーマン沢山ソース すだちおろし 人参グラッセ 茄子のみょうが煮 ほうれん草のおひたし ごはん 味噌汁(玉ねぎ)	豚肉と大根の煮物 白菜とほし海老の煮浸し みかんなます ごはん 味噌汁(茄子・もやし)	さばの照焼き 付)温野菜(菜の花) 根菜のごった煮 おくら磯わさび風味 ごはん すまし汁(白菜)	肉団子 デミマスタードソース 付)温野菜(ホウレンソウ) ジャーマンポテト 紅大根のマリネ ごはん 味噌汁(揚げ茄子)	ニンジン生姜煮 付)温野菜(アスパラ) 高野豆腐の田舎煮 春雨の梅酢和え ごはん 味噌汁(かぶ)	チキンのハーブ焼き 付)温野菜(インゲン) 焼きなす ほうれん草のソテー ごはん 味噌汁(きのこ・にんじん)
	I栄養 - 374 kcal 炭水化物 68.4 g 蛋白質 16.3 g ナトリウム 829 mg 脂質 4.8 g 食塩 2.1 g	I栄養 - 433 kcal 炭水化物 80.0 g 蛋白質 10.8 g ナトリウム 827 mg 脂質 9.1 g 食塩 2.1 g	I栄養 - 403 kcal 炭水化物 78.6 g 蛋白質 15.9 g ナトリウム 1102 mg 脂質 4.8 g 食塩 2.7 g	I栄養 - 444 kcal 炭水化物 71.3 g 蛋白質 17.7 g ナトリウム 908 mg 脂質 10.3 g 食塩 2.3 g	I栄養 - 493 kcal 炭水化物 84.8 g 蛋白質 14.1 g ナトリウム 951 mg 脂質 12.1 g 食塩 2.4 g	I栄養 - 405 kcal 炭水化物 74.8 g 蛋白質 14.0 g ナトリウム 1034 mg 脂質 7.2 g 食塩 2.6 g	I栄養 - 477 kcal 炭水化物 66.6 g 蛋白質 23.7 g ナトリウム 1122 mg 脂質 14.4 g 食塩 2.8 g
I栄養 - 1412 kcal 炭水化物 237.2 g 蛋白質 45.3 g ナトリウム 2801 mg 脂質 34.5 g 食塩 7.1 g	I栄養 - 1409 kcal 炭水化物 251.2 g 蛋白質 43.8 g ナトリウム 3200 mg 脂質 32.1 g 食塩 8.0 g	I栄養 - 1389 kcal 炭水化物 234.1 g 蛋白質 59.4 g ナトリウム 2919 mg 脂質 29.4 g 食塩 7.3 g	I栄養 - 1510 kcal 炭水化物 251.7 g 蛋白質 52.1 g ナトリウム 3168 mg 脂質 36.8 g 食塩 8.1 g	I栄養 - 1347 kcal 炭水化物 216.0 g 蛋白質 46.7 g ナトリウム 3165 mg 脂質 36.3 g 食塩 8.0 g	I栄養 - 1474 kcal 炭水化物 239.7 g 蛋白質 47.8 g ナトリウム 3087 mg 脂質 40.3 g 食塩 7.9 g	I栄養 - 1291 kcal 炭水化物 185.3 g 蛋白質 56.7 g ナトリウム 3414 mg 脂質 40.0 g 食塩 8.8 g	

< 6月 献立表 >

	日 22	月 23	火 24	水 25	木 26	金 27	土 28
朝食							
	I礼キ <sup>®</sup> - 582 kcal 炭水化物 97.1 g 蛋白質 20.6 g ナトリウム 1068 mg 脂質 14.5 g 食塩 2.6 g	I礼キ <sup>®</sup> - 455 kcal 炭水化物 82.4 g 蛋白質 15.5 g ナトリウム 1038 mg 脂質 9.3 g 食塩 2.6 g	I礼キ <sup>®</sup> - 582 kcal 炭水化物 84.5 g 蛋白質 17.8 g ナトリウム 1010 mg 脂質 20.6 g 食塩 2.5 g	I礼キ <sup>®</sup> - 499 kcal 炭水化物 89.7 g 蛋白質 17.1 g ナトリウム 867 mg 脂質 10.6 g 食塩 2.2 g	I礼キ <sup>®</sup> - 492 kcal 炭水化物 49.1 g 蛋白質 16.2 g ナトリウム 1024 mg 脂質 26.9 g 食塩 2.8 g	I礼キ <sup>®</sup> - 567 kcal 炭水化物 85.2 g 蛋白質 16.3 g ナトリウム 1033 mg 脂質 20.0 g 食塩 2.6 g	I礼キ <sup>®</sup> - 470 kcal 炭水化物 45.4 g 蛋白質 18.7 g ナトリウム 1256 mg 脂質 25.2 g 食塩 3.4 g
		カツ丼		冷やし中華		ポークカレー	
I礼キ <sup>®</sup> - 375 kcal 炭水化物 71.0 g 蛋白質 15.8 g ナトリウム 614 mg 脂質 3.9 g 食塩 1.6 g	I礼キ <sup>®</sup> - 556 kcal 炭水化物 86.7 g 蛋白質 15.1 g ナトリウム 1314 mg 脂質 17.7 g 食塩 3.3 g	I礼キ <sup>®</sup> - 424 kcal 炭水化物 74.4 g 蛋白質 16.0 g ナトリウム 967 mg 脂質 7.6 g 食塩 2.4 g	I礼キ <sup>®</sup> - 546 kcal 炭水化物 85.0 g 蛋白質 19.7 g ナトリウム 1913 mg 脂質 12.9 g 食塩 4.9 g	I礼キ <sup>®</sup> - 372 kcal 炭水化物 67.8 g 蛋白質 18.5 g ナトリウム 1042 mg 脂質 4.1 g 食塩 2.6 g	I礼キ <sup>®</sup> - 512 kcal 炭水化物 87.8 g 蛋白質 12.2 g ナトリウム 1146 mg 脂質 13.8 g 食塩 3.0 g	I礼キ <sup>®</sup> - 414 kcal 炭水化物 74.3 g 蛋白質 19.8 g ナトリウム 618 mg 脂質 4.8 g 食塩 1.5 g	
夕食							
	I礼キ <sup>®</sup> - 454 kcal 炭水化物 84.1 g 蛋白質 15.2 g ナトリウム 988 mg 脂質 7.3 g 食塩 2.6 g	I礼キ <sup>®</sup> - 436 kcal 炭水化物 84.3 g 蛋白質 14.8 g ナトリウム 736 mg 脂質 5.3 g 食塩 1.8 g	I礼キ <sup>®</sup> - 429 kcal 炭水化物 87.5 g 蛋白質 12.1 g ナトリウム 997 mg 脂質 4.8 g 食塩 2.6 g	I礼キ <sup>®</sup> - 458 kcal 炭水化物 71.0 g 蛋白質 15.8 g ナトリウム 724 mg 脂質 14.1 g 食塩 1.8 g	I礼キ <sup>®</sup> - 441 kcal 炭水化物 73.0 g 蛋白質 18.9 g ナトリウム 1095 mg 脂質 9.3 g 食塩 2.7 g	I礼キ <sup>®</sup> - 496 kcal 炭水化物 82.0 g 蛋白質 16.7 g ナトリウム 1032 mg 脂質 12.6 g 食塩 2.6 g	I礼キ <sup>®</sup> - 531 kcal 炭水化物 71.1 g 蛋白質 24.8 g ナトリウム 1161 mg 脂質 17.9 g 食塩 2.9 g
	I礼キ <sup>®</sup> - 1411 kcal 炭水化物 252.2 g 蛋白質 51.6 g ナトリウム 2670 mg 脂質 25.7 g 食塩 6.8 g	I礼キ <sup>®</sup> - 1447 kcal 炭水化物 253.4 g 蛋白質 45.4 g ナトリウム 3088 mg 脂質 32.3 g 食塩 7.7 g	I礼キ <sup>®</sup> - 1435 kcal 炭水化物 246.4 g 蛋白質 45.9 g ナトリウム 2974 mg 脂質 33.0 g 食塩 7.5 g	I礼キ <sup>®</sup> - 1503 kcal 炭水化物 245.7 g 蛋白質 52.6 g ナトリウム 3504 mg 脂質 37.6 g 食塩 8.9 g	I礼キ <sup>®</sup> - 1305 kcal 炭水化物 189.9 g 蛋白質 53.6 g ナトリウム 3161 mg 脂質 40.3 g 食塩 8.1 g	I礼キ <sup>®</sup> - 1575 kcal 炭水化物 255.0 g 蛋白質 45.2 g ナトリウム 3211 mg 脂質 46.4 g 食塩 8.2 g	I礼キ <sup>®</sup> - 1415 kcal 炭水化物 190.8 g 蛋白質 63.3 g ナトリウム 3035 mg 脂質 47.9 g 食塩 7.8 g

< 6月 献立表 >

	日 29	月 30	火	水	木	金	土
朝食	あおさ揚げの昆布仕立てあん なます ごぼうおかか煮 ごはん 味噌汁(キャベツ) 牛乳 I補給 - 506 kcal 炭水化物 85.7 g 蛋白質 16.2 g ナトリウム 1068 mg 脂質 13.4 g 食塩 2.6 g	高野豆腐の田舎煮 しそひじきのり豆 ごはん 味噌汁(大根・大根葉) 牛乳 I補給 - 470 kcal 炭水化物 87.1 g 蛋白質 15.0 g ナトリウム 1117 mg 脂質 9.5 g 食塩 2.8 g					
昼食	やわらか肉焼売 付)しょうゆ 付)温野菜(オクラ) ナスの生姜風味煮 シーフレッシュサラダ ごはん 中華スープ(コーン) I補給 - 505 kcal 炭水化物 74.9 g 蛋白質 14.8 g ナトリウム 1136 mg 脂質 11.0 g 食塩 2.9 g	さわらチーズカレー衣焼き 付)温野菜(イタリアンmix) 冬瓜と油麩の煮物 ほうれん草の胡麻浸し ごはん すまし汁(きのこ・にんじん) I補給 - 478 kcal 炭水化物 71.6 g 蛋白質 16.3 g ナトリウム 912 mg 脂質 14.6 g 食塩 2.4 g					
夕食	さんま蒲焼 付)甘酢生姜 かぼちゃの鶏そぼろあん 小松菜と油揚げのお浸し ごはん 味噌汁(かぶ) I補給 - 461 kcal 炭水化物 76.7 g 蛋白質 14.8 g ナトリウム 915 mg 脂質 11.4 g 食塩 2.4 g I補給 - 1472 kcal 炭水化物 237.3 g 蛋白質 45.8 g ナトリウム 3119 mg 脂質 35.8 g 食塩 7.9 g	豚肉の卵炒め 海老団子と野菜の炒め煮 さつま芋のサラダ ごはん 味噌汁(玉ねぎ) I補給 - 512 kcal 炭水化物 90.6 g 蛋白質 11.9 g ナトリウム 1049 mg 脂質 13.1 g 食塩 2.7 g I補給 - 1460 kcal 炭水化物 249.3 g 蛋白質 43.2 g ナトリウム 3078 mg 脂質 37.2 g 食塩 7.9 g					