



週間献立予定表



	6月17日(月)	6月18日(火)	6月19日(水)	6月20日(木)	6月21日(金)	6月22日(土)
風食	ごはん	とうきびごはん	ごはん	ごはん	茗荷とじゃこのごはん	ねぎとろ丼
	白身魚の中華蒸し	鶏ささみの磯チーズフライ	ほっけの梅しそ焼き	豚肉の焼き肉風炒め	五目厚焼き卵	おくら真丈の炊き合わせ
	ゆで豚ときゅうりのサラダ	茹でなすの薬味ソース	五目炒り煮	青梗菜のごま酢和え	蓮芋と焼海苔の醤油和え	べったら漬け
	味付けメンマ	赤蕪漬け	白花豆	つぼ漬け	三色豆	清汁 (はんぺん、みつば)
	中華スープ (にら、たまご)	みそ汁 (法蓮草、玉麩)	みそ汁 (みょうが、なす)	みそ汁 (しめじ、豆腐)	みそ汁 (里芋、法蓮草)	
	エネルギー 456 たんぱく質 25.2	エネルギー 529 たんぱく質 31.2	エネルギー 439 たんぱく質 21.0	エネルギー 488 たんぱく質 22.3	エネルギー 437 たんぱく質 23.6	エネルギー 556 たんぱく質 26.8
	脂質 13.6 食塩 2.8	脂質 14.2 食塩 3.8	脂質 7.3 食塩 2.8	脂質 14.3 食塩 2.8	脂質 9.3 食塩 3.7	脂質 25.3 食塩 3.8
おやつ	ミニたいやき	パウンドケーキ	紅茶ムース	原宿ドッククリーム	人形焼	ぼんせんえび
	エネルギー 88 たんぱく質 2.0	エネルギー 83 たんぱく質 1.2	エネルギー 92 たんぱく質 1.3	エネルギー 110 たんぱく質 2.6	エネルギー 75 たんぱく質 1.5	エネルギー 19 たんぱく質 0.2
	脂質 1.0 食塩 0.1	脂質 4.2 食塩 0.1	脂質 6.5 食塩 0.0	脂質 5.0 食塩 0.1	脂質 1.3 食塩 0.0	脂質 0.1 食塩 0.1

材料の仕入れ状況により、献立が変わる事がございます。予めご了承ください。

