



## 週間献立予定表



		6月3日(月)		6月4日(火)		6月5日(水)		6月6日(木)		6月7日(金)		6月8日(土)											
昼食	ごはん	かにとレタスのチャーハン		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん											
	銀ひらすの香味焼き	麻婆茄子		鮪のステーキ		肉豆腐		白身魚のレモンガラス蒸し		赤魚の有馬焼き													
	大根と帆立のサラダ	もやしときゅうりのザーサイ和え		豆サラダ		胡瓜のあいませ		花野菜のごまマヨネーズ和え		白菜とかにの和え物													
	つぼ漬け	味付けメンマ		たくあん		昆布の佃煮		しば漬け		うずら豆													
みそ汁(ほうれん草、花麩)	中華スープ(なると、たけのこ)		みそ汁(白菜、えのき)		みそ汁(さつま芋、いんげん)		みそ汁(生海苔、玉麩)		みそ汁(みょうが、なす)														
エネルギー	427	たんぱく質	22.8	エネルギー	410	たんぱく質	15.8	エネルギー	481	たんぱく質	28.0	エネルギー	458	たんぱく質	20.2	エネルギー	383	たんぱく質	20.6	エネルギー	399	たんぱく質	21.4
脂質	12.2	食塩	3.0	脂質	17.7	食塩	4.2	脂質	9.9	食塩	2.8	脂質	12.3	食塩	2.9	脂質	9.3	食塩	2.9	脂質	6.5	食塩	3.0
おやつ	紅茶ムース	原宿ドック		ヨーグルトケーキ		今川焼		バウムクーヘン		バナナカステラ													
	エネルギー	92	たんぱく質	1.3	エネルギー	126	たんぱく質	3.4	エネルギー	63	たんぱく質	1.5	エネルギー	69	たんぱく質	2.4	エネルギー	74	たんぱく質	1.3	エネルギー	134	たんぱく質
脂質	6.5	食塩	0.0	脂質	6.7	食塩	0.2	脂質	1.8	食塩	0.0	脂質	0.4	食塩	0.0	脂質	2.6	食塩	0.1	脂質	2.7	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。

