

30年度



の 献 立

栄養士 小松

日	曜日	おひるごはん	デザート	カロリー 蛋白質	脂質 塩分	
1	金	たらこスパゲッティー 野菜スープ トマトサラダ	ババロア	693 26.7	22.8 2.4	
4	月	ご飯 中華スープ マーボー豆腐 春雨サラダ	フルーツポンチ	600 21.5	11.9 4.0	
5	火	鶏そぼろご飯 具だくさん味噌汁 ひじき煮	ブルーベリー ヨーグルト	722 28.6	19.8 3.5	
6	水	ご飯 すまし汁 鯖の照り焼き きゅうりの酢の物	オレンジ	651 23.8	22.9 3.8	
7	木	チキンライス 野菜スープ スクランブルエッグ アスパラサラダ	ミルクゼリー	605 28.8	17.2 4.1	
8	金	焼きそば けんちん汁 大根サラダ	バナナ	762 33.0	23.1 3.9	
11	月	ポークカレーライス レタススープ コロコロサラダ	イチゴヨーグルト	728 26.1	21.3 2.4	
12	火	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のゴマみそ焼き ジャーマンポテト	黄桃缶	808 22.0	25.3 6.5	
13	水	ご飯 ワンタンスープ ほっけの照り焼き パンプキンサラダ	ジュース	597 24.3	8.9 2.4	
14	木	ご飯 豚汁 かぼちゃコロケ トマトサラダ	オレンジ	651 21.1	16.0 2.6	
15	金	クリームスパゲッティー ポトフ ブロッコリーサラダ	キウイフルーツ	731 25.5	24.6 3.9	
18	月	かつ丼 なめこ汁 小松菜のゴマ和え	フルーツヨーグルト	627 26.5	17.4 3.1	
19	火	ご飯 野菜スープ 鶏の照り焼き ほうれん草のソテー	みかん缶	791 28.3	17.9 4.1	
20	水	ご飯 そうめんスープ 鯖の味噌煮 さつま芋のミルク煮	バナナ	764 23.7	24.8 2.5	
21	木	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 厚揚げとこんにゃく煮	オレンジ	709 27.2	23.5 3.3	
22	金	卵入りバターロール ポークビーンズ グラタン コールスローサラダ	ジュース	777 33.0	33.8 4.0	
25	月	ご飯 コーンチャウダー 煮込みハンバーグ グラッセ ほうれん草のソテー	バナナ	866 28.9	28.5 4.5	
26	火	ハヤシライス コンソメスープ ミモザサラダ	フルーツポンチ	746 20.1	22.7 4.8	
27	水	ご飯 かきたま汁 鮭のムニエル 肉じゃが	オレンジ	757 34.7	17.7 2.7	
28	木	わかめご飯 味噌汁 鶏のから揚げ 厚揚げと切り干し大根煮	白桃缶	863 32.0	34.1 3.5	
29	金	スパゲッティーナポリタン 野菜スープ ひじきマヨサラダ	ババロア	675 24.3	12.6 4.5	
				6月平均	655 24.2	19.2 3.3

* 献立は都合により変更することがありますので、ご了承ください。

* 毎日麦茶が付きます。