

月	火	水	木	金
<p>*都合により献立を変更することがあります。</p> <p>*日付の隣の数字はエネルギー/たんぱく質/食塩相当量を表しています。</p>	<p>食品の3つのグループ</p>	<p>6月4日~10日は「歯と口の健康週間」</p> <p>5日(月)~7日(水)は《かみかみメニュー》を予定しています。丈夫な歯を目指して、よくんで食べましょう!</p> <p>おもにエネルギーになる →</p> <p>おもに体を作る →</p> <p>おもに体の調子を整える →</p>	<p>1日 811 kcal/23.6g/1.7g</p> <p>牛乳</p> <p>クリームライス わかめサラダ</p>	<p>2日 777 kcal/31.6g/3g</p> <p>魚の中華あんかけ</p> <p>パンサンスー</p> <p>ごまごはん 中華風たまごスープ</p>
		<p>5日 769 kcal/32.7g/3g</p> <p>魚のみそマヨネーズ焼き</p> <p>おひたし</p> <p>かみかみご飯 みそ汁</p> <p>米、上白糖、★マヨネーズ、サラダ油、じゃがいも</p> <p>★牛乳(飲用)、大豆(国産、乾)、干ひじき、油揚げ、さわかみそ</p> <p>にんじん、玉葱、★ほうれんそう、もやし、キャベツ、ねぎ</p>	<p>6日 772 kcal/29.1g/2.4g</p> <p>ジャーマンポテト</p> <p>かみかみピザトースト</p> <p>チンゲンサイのクリームスープ</p> <p>★食パン、サラダ油、じゃがいも、★バター、薄力粉</p> <p>★牛乳(飲用)、オイルツナ、★ピザチーズ、ベーコン、鶏肉、★牛乳(調理用)、★生クリーム</p> <p>トマトケチャップ、トマトビュレ、こぼろ、玉葱、ピーマン、パセリ、にんじん、しめじ、えのきたけ、ホールコーン(冷凍)、チンゲンツァイ</p>	<p>7日 763 kcal/27.2g/2.2g</p> <p>かみかみ和え</p> <p>まめアジのから揚げ</p> <p>ふりかけご飯 さつま汁</p> <p>米、麦、サラダ油、★白いりごま、上白糖、でんぶ、揚げ油、ごま油、さつまいも、こんにゃく</p> <p>★牛乳(飲用)、干ひじき、おから削り、糸削り、豆あじ、★するめいか、豚肉、木綿豆腐、みそ</p> <p>しょうが、だいこん、にんじん、きゅうり、キャベツ、ねぎ</p>
<p>12日 885 kcal/37.4g/2.8g</p> <p>ヨーグルトかん</p> <p>ごま麻婆丼</p> <p>卵のスープ</p> <p>米、麦、サラダ油、上白糖、でんぶ、ごま油、★白すりごま</p> <p>★牛乳(飲用)、押し豆腐、豚ひき肉、赤みそ、鶏肉、★たまご、★うずら卵(水煮)、粉寒天、★プレーンヨーグルト</p> <p>しょうが、にんにく、ねぎ、干し椎茸、こまつな</p>	<p>13日 791 kcal/24g/2.3g</p> <p>松村さんが作った大根サラダ</p> <p>メロンパントースト</p> <p>トマトシチュー</p> <p>★食パン、★バター、グラニュー糖、薄力粉、サラダ油、じゃがいも</p> <p>★牛乳(飲用)、★たまご、豚肉</p>	<p>14日 765 kcal/27.6g/2.5g</p> <p>肉じゃが</p> <p>ご飯</p> <p>みそ汁</p> <p>米、麦、じゃがいも、糸こんにゃく、サラダ油、上白糖</p> <p>★牛乳(飲用)、豚肉、木綿豆腐、油揚げ、みそ</p>	<p>15日 834 kcal/23.1g/2.6g</p> <p>グリーンサラダ</p> <p>カレーピラフ</p> <p>コーンシチュー</p> <p>米、麦、サラダ油、上白糖、じゃがいも、薄力粉、★バター</p> <p>★牛乳(飲用)、鶏肉、★牛乳(調理用)、★生クリーム</p>	<p>16日 856 kcal/28.2g/2g</p> <p>米粉のレモンケーキ</p> <p>ナスとトマトとズッキーニのスパゲティ</p> <p>青菜とコーンのサラダ</p> <p>ハーフスパゲティ、サラダ油、揚げ油、上白糖、上新粉、薄力粉、★無塩バター</p> <p>★牛乳(飲用)、豚ひき肉、大豆(国産、乾)、白みそ、★粉チーズ、★たまご、★牛乳(調理用)、★生クリーム</p> <p>なす、ズッキーニ、にんにく、玉葱、トマト、缶詰トマトビュレ、パセリ、★ほうれんそう、キャベツ、ホールコーン(冷凍)、レモン(果汁、生)</p>
<p>19日 765 kcal/25.5g/3.1g</p> <p>マセドアンサラダ</p> <p>キムタクチャーハン</p> <p>豆腐と卵のスープ</p> <p>米、麦、サラダ油、★白いりごま、でんぶ、じゃがいも、上白糖</p> <p>★牛乳(飲用)、豚肉、鶏肉、木綿豆腐、★たまご</p> <p>キムチ漬けたくあん、こまつな、にんじん、きゅうり、ホールコーン(冷凍)、玉葱</p>	<p>20日 813 kcal/41.9g/3.2g</p> <p>フルーツのヨーグルトかけ</p> <p>米粉パンのフィッシュバーガー</p> <p>イタリアンスープ</p> <p>★食パン、★バター、グラニュー糖、薄力粉、揚げ油、サラダ油</p> <p>★牛乳(飲用)、たら、★たまご、鶏肉、★粉チーズ、★プレーンヨーグルト</p> <p>トマトケチャップ、にんじん、玉葱、ホールコーン(冷凍)、★ほうれんそう、みかん缶、パイン缶</p>	<p>21日 830 kcal/28.4g/3.2g</p> <p>杏仁かん</p> <p>ジャージャー麺</p> <p>アーモンドサラダ</p> <p>★蒸し中華めん、サラダ油、上白糖、ごま油、でんぶ、★アーモンド(ドライ、粉末)</p> <p>★牛乳(飲用)、豚ひき肉、大豆(国産、乾)、赤みそ、粉寒天、★牛乳(調理用)、★生クリーム</p> <p>にんにく、しょうが、ねぎ、玉葱、たけのこ、干し椎茸、もやし、きゅうり、キャベツ、にんじん、みかん缶</p>	<p>22日 848 kcal/32.9g/3.2g</p> <p>いかのチリソース</p> <p>ねぎチャーハン</p> <p>わんだんスープ</p> <p>米、麦、サラダ油、上白糖、ごま油、ウェーブワンタン、揚げ油、でんぶ</p> <p>★牛乳(飲用)、★たまご、豚肉、★なると、豚肉、★いか</p> <p>しょうが、玉葱、にんじん、ねぎ、もやし、こまつな、にんにく、トマトケチャップ</p>	<p>23日 848 kcal/26.9g/3.4g</p> <p>サターアングァー</p> <p>エリンギサラダ</p> <p>シジューシー</p> <p>イナムドゥッチ</p> <p>米、麦、サラダ油、★白いりごま、こんにゃく、上白糖、薄力粉、揚げ油、★アーモンド(ドライ)</p> <p>★牛乳(飲用)、豚肉、刻み昆布、豚ばら、かまぼこ、生揚げ、白みそ、★たまご、★牛乳(調理用)</p> <p>しょうが、ごぼう、にんじん、だいこん、こまつな、キャベツ、もやし、エリンギ、きゅうり、玉葱</p>
<p>26日 769 kcal/31.7g/2.8g</p> <p>おほかか和え</p> <p>かやくご飯</p> <p>みそ汁</p> <p>米、麦、サラダ油、糸こんにゃく、上白糖、★白いりごま、★黒いりごま、でんぶ、薄力粉、揚げ油、じゃがいも</p> <p>★牛乳(飲用)、鶏肉、油揚げ、★ししゃも、おほかか削り、木綿豆腐、カットわかめ、みそ</p> <p>にんじん、ごぼう、干し椎茸、キャベツ、もやし、玉葱、えのきたけ</p>	<p>27日 854 kcal/34.4g/2.6g</p> <p>ツナサラダ</p> <p>アーモンドビスキュイパン</p> <p>ポークビーンズ</p> <p>★無塩丸パン、上白糖、★バター、★アーモンド(スライス、粉末)、薄力粉、じゃがいも、サラダ油、ごま油</p> <p>★牛乳(飲用)、★たまご、大豆(国産、乾)、豚肉(こま切り)、オイルツナ(フレーク)</p> <p>★牛乳(飲用)、にんにく、にんじん、玉葱、トマトケチャップ、トマト缶詰、パセリ、きゅうり、キャベツ</p>	<p>28日 768 kcal/31.3g/2.5g</p> <p>目玉焼き</p> <p>ガバオライス</p> <p>ヤムウンセン</p> <p>米、麦、サラダ油、三温糖、でんぶ、ごま油、はるさめ(乾)、★白いりごま、上白糖</p> <p>★牛乳(飲用)、鶏ひき肉、豚ひき肉、★たまご、★冷凍むきえび</p> <p>しょうが、にんにく、干し椎茸、たけのこ、玉葱、にんじん、ピーマン、パセリ(粉)、キャベツ、きゅうり</p>	<p>29日 785 kcal/32.9g/3.5g</p> <p>冷凍みかん</p> <p>冷やしゴマだれうどん</p> <p>いかとじゃがいものかりんとうがらめ</p> <p>冷凍細うどん、ごま油、上白糖、★白すりごま、でんぶ、揚げ油、じゃがいも</p> <p>★牛乳(飲用)、鶏肉、★いか</p>	<p>30日 797 kcal/23.4g/2.2g</p> <p>果物</p> <p>カレーライス</p> <p>海藻サラダ</p> <p>米、麦、サラダ油、じゃがいも、薄力粉</p> <p>★牛乳(飲用)、豚肉、★ピザチーズ、★牛乳(調理用)、レンズまめ(乾)、海藻ミックス</p> <p>しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、トマトケチャップ、キャベツ、きゅうり、果物</p>