

6がつのこんだてひょう (おとな)



3日 (月)					4日 (火)					5日 (水)					6日 (木)					7日 (金)				
親子丼 小松菜ともやしのおひたし パナナ 味噌汁					ごはん コンソメスープ チキンピカタ ザーワークラウト ジャーマンポテト					ごはん 味噌汁 はんぺんつくね 青菜のごま和え レンコンきんぴら					バイキング給食 カレーライス ポテトサラダ ヨーグルト					ゆかりごはん 味噌汁 鮭の照り焼き 高野豆腐の含め煮 小松菜おひたし				
エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)		エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)		エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)		エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)		エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	
661	36	23.3	3.7		664	26.6	23.7	2.6		561	19.9	13.2	3.5		831	24.4	35.4	2.8		605	38.7	14.3	3	
はたらき おもなざいりょう					はたらき おもなざいりょう					はたらき おもなざいりょう					はたらき おもなざいりょう									
からだをつくる 鶏もも肉 卵					からだをつくる 鶏むね肉 卵					からだをつくる 鶏むね肉 はんぺん					からだをつくる 鶏むね肉 ヨーグルト 卵					からだをつくる 鮭 高野豆腐				
調子を整える 小松菜 もやし にんじん 玉ねぎ みつば					調子を整える キャベツ にんじん だけのこ					調子を整える 小松菜 レンコン 人参					調子を整える 人参 玉ねぎ キュウリ					調子を整える 小松菜 人参 しいたけ				
力になる ごはん パナナ					力になる ごはん じゃがいも					力になる ごはん					力になる ごはん じゃがいも マヨネーズ					力になる ごはん				
10日 (月)					11日 (火)					12日 (水)					13日 (木)					14日 (金)				
ごはん からあげ サラダ ひじき煮 味噌汁 キウイフルーツ					ごはん ワカメスープ 麻婆豆腐 ツナピーマン ちくわの炒め煮					ごはん 味噌汁 サバの味噌煮 小松菜とえのきのおひたし なめこのおろし和え					バイキング給食 ごはん ハンバーグ フライドポテト サラダ ぶどうゼリー					ごはん 味噌汁 鶏肉のくわ焼き きゅうりとザーサイの塩昆布和え ほうれん草のおひたし				
エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)		エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)		エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)		エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)		エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	
608	23.3	21.3	3.5		648	30.7	25.5	3		609	25.3	14.9	3		751	30.8	25.5	3.5		632	29.9	22.9	2.9	
はたらき おもなざいりょう					はたらき おもなざいりょう					はたらき おもなざいりょう					はたらき おもなざいりょう					はたらき おもなざいりょう				
からだをつくる 鶏もも肉 ちくわ					からだをつくる 豚ひき肉 豆腐 ツナ ちくわ					からだをつくる サバ					からだをつくる 豚ひき肉					からだをつくる 鶏もも肉 卵				
調子を整える キャベツ レタス パプリカ ひじき 人参 リンゴ					調子を整える ネギ 白菜 わかめ					調子を整える 小松菜 大根 人参 エノキダケ なめこ					調子を整える 玉ねぎ レタス パプリカ					調子を整える キュウリ ザーサイ 塩昆布 ほうれん草				
力になる ごはん					力になる ごはん					力になる ごはん					力になる ごはん じゃがいも					力になる ごはん				
17日 (月)					18日 (火)					19日 (水)					20日 (木)					21日 (金)				
ごはん 味噌汁 酢鶏 ほうれん草と人参のナムル ブロッコリーサラダ					ごはん 味噌汁 鮭とシメジのバター醤油 なます 五目豆					ナポリタンスパゲティ コンソメスープ 温野菜サラダ オレンジ					バイキング給食 かきあげうどん 青菜の和え物 ヨーグルト					ごはん 味噌汁 タンドリーチキン 大根の塩昆布和え 春雨サラダ				
エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)		エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)		エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)		エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)		エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	
633	24	23.6	3		731	37.3	19.8	2.8		675	6.7	25.5	3.5		707	17.7	25.6	4.1		625	33.7	21.3	2.7	
はたらき おもなざいりょう					はたらき おもなざいりょう					はたらき おもなざいりょう					はたらき おもなざいりょう					はたらき おもなざいりょう				
からだをつくる 鶏肉					からだをつくる 鶏もも肉 豚ひき肉 卵 油揚げ					からだをつくる ベーコン ワインナー					からだをつくる ちくわ					からだをつくる 鶏もも肉 ハム				
調子を整える ほうれん草 人参 ビーマン しいたけ ブロッコリー					調子を整える 干しシイタケ 人参 玉ねぎ コーン パセリ ミニトマト					調子を整える 玉ねぎ マッシュルーム ビーマン 人参 キャベツ ブロッコリー オレンジ					調子を整える 小松菜 玉ねぎ 人参					調子を整える 大根 キュウリ 人参 レタス				
力になる ごはん					力になる ごはん					力になる パスタ					力になる うどん ヨーグルト					力になる ごはん ヨーグルト				
24日 (月)					25日 (火)					26日 (水)					27日 (木)					28日 (金)				
ごはん 肉じゃが 高野豆腐の含め煮 浅漬け オレンジ					ごはん 味噌汁 スパニッシュオムレツ オクラの梅和え 人参のラペ風炒め					ごはん カジキ生姜煮 おひたし 切昆布の煮物 味噌汁 オレンジ					バイキング給食 焼きそば ミネストローネ パナナ					ごはん 味噌汁 ぎょうざ 厚揚げのみぞれ煮 セロリの漬物				
エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)		エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)		エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)		エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)		エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	
705	22.9	22.5	2.9		670	29.1	44.3	2.5		612	31.3	13.3	3.3		606	18	21.1	4		652	27.4	24.9	2.9	
はたらき おもなざいりょう					はたらき おもなざいりょう					はたらき おもなざいりょう					はたらき おもなざいりょう					はたらき おもなざいりょう				
からだをつくる 鮭 いわし					からだをつくる 豚ひき肉 卵					からだをつくる カジキ さつま揚げ					からだをつくる 豚バラ肉 大豆 ベーコン					からだをつくる 豚ひき肉 厚揚げ				
調子を整える 玉ねぎ 人参 干しシイタケ キャベツ キュウリ オレンジ					調子を整える 玉ねぎ ビーマン パプリカ セロリ オクラ キュウリ 人参					調子を整える ほうれん草 切昆布 人参 オレンジ					調子を整える パプリカ キャベツ トマト セロリ 人参 玉ねぎ					調子を整える 玉ねぎ 大根 セロリ 大根				
力になる ごはん じゃがいも					力になる ごはん					力になる ごはん 糸こんにゃく					力になる 焼きそば麺					力になる ごはん				



※材料入荷の都合により献立内容が変更になることがありますので、ご了承ください

