



	月	火	水	木	金	土 6月15日	日 6月16日
おひるごはん							
			<p>蛙の大合唱、癒されますね～。</p>				
栄養価						Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 279/11.6/9.0/39.4/0.7	
	6月17日	6月18日	6月19日	6月20日	6月21日	6月22日	6月23日
おひるごはん	<p>ご飯 カラスカレイの照り焼き 豚肉のひじき煮 みぞ汁 フルーツ(オレンジ)</p>	<p>スパゲティナポリタン さつまいもとコーンのココロ炒め スープ</p>	<p>ご飯 鮭と野菜の炒め物 切干大根ともやしのサラダ みぞ汁 フルーツ(バナナ)</p>	<p>チキンカレーライス キャベツのツナサラダ スープ ヨーグルト</p>	<p>トマト煮込みハンバーグ スパゲティサラダ スープ フルーツ(オレンジ)</p>	<p>鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉の南蛮漬け 大根と人参の和え物 みぞ汁</p>	
	栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 304/12.7/11.2/39.8/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 280/10.2/8.7/41.2/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 268/10.9/5.0/47.0/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 326/12.7/10.7/47.8/1.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 370/12.3/12.3/54.9/1.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 298/10.8/10.4/41.5/0.8
	6月24日	6月25日	6月26日	6月27日	6月28日	6月29日	6月30日
おひるごはん	<p>ご飯 豆腐と豚肉のくずし煮 きゅうりと人参の胡麻サラダ みぞ汁</p>	<p>●鮭とコーンのおにぎり 鶏肉と白菜のアスパラ炒め さつまいもの煮物 フルーツ(オレンジ)</p>	<p>納豆ごはん 豚生姜炒め 夏野菜サラダ みぞ汁</p>	<p>中華風冷やしソーメン じゃが芋のごまがらめ フルーツ(オレンジ)</p>	<p>ご飯 照り豚となすのみぞグラタン風 キャベツのおかかサラダ スープ</p>	<p>鉄分強化！ふりかけご飯 豆腐の肉野菜あん 白菜と人参の醤油炒め みぞ汁</p>	
	栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 282/12.2/8.2/41.3/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 318/13.8/7.0/51.6/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 273/12.7/7.6/40.4/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 320/12.7/12.3/39.2/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 270/12.0/6.8/42.4/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 279/11.6/9.0/39.4/0.7

※都合により、献立を変更する場合がございます。