

週間献立表

	6月9日(月)	6月10日(火)	6月11日(水)	6月12日(木)	6月13日(金)	6月14日(土)	6月15日(日)
朝	ごはん 白身魚の中華あんかけ 納豆 ひじき卵焼き オクラの味噌汁 塩昆布きゅうり オレンジ 牛乳	ごはん 鮭のポテト焼き 納豆 焼きウインナー 大根サラダ みそ汁（あさり） バナナ 牛乳	ごはん サバの照り焼き キムチ納豆 キャベツとゆで卵のサラダ もずくスープ りんご 牛乳	サンドイッチ（ツナマヨ） ベーコンエッグ ブロッコリーのサラダ わかめスープ オレンジ 牛乳	ごはん サバの味噌煮 納豆 冬瓜ンブシー 白菜のゆかり和え すまし汁（卵・かまぼこ） バナナ 牛乳	ごはん 魚の香草パン粉焼き 納豆 フーチャンプルー なすの煮びたし うどん汁 野菜ジュース	ごはん 赤魚の煮付け 納豆 ゆで卵 ささみと胡瓜の梅和え ゆし豆腐 バナナ 牛乳
昼	ざるそば 天ぷら盛り合わせ 胡瓜とタコの酢の物 ヨーグルト	ビビンバ丼 揚げぎょうざ&春巻き 中華もやし和え 中華風スープ	ごはん 鮭のフライ〜タルタルソース〜 ゴーヤーチャンプルー ツナキムチ和え レバー汁 りんご	ねばねば冷やしうどん もずくのかき揚げ フルーツ盛り	ガパオライス 南瓜コロッケ（1/2） エビと春雨のタイ風サラダ オニオンスープ パイン	ごはん チキンのチーズ照り焼き 厚焼き卵 きんぴらごぼう ジャガイモのチーズ炒め ピーマンの塩昆布和え ヨーグルト	ごはん しょうが焼き レタス マカロニサラダ チンゲン菜とホタテの塩炒め パインジュース
タ	ごはん ラタトゥイユ風鶏肉のトマト煮 ささみとブロッコリーのサラダ BLTスープ スイカ	ごはん 焼きチキン南蛮 アスパラいかバター炒め カプレーゼサラダ 鶏ささみと青菜のスープ春雨 キウイ	ごはん 牛肉とピーマン 目玉焼き チョレギサラダ もやしとひき肉の坦々豆乳スープ キウイ	ごはん 鶏肉のピザ焼き コールスローサラダ きんぴられんこん 沖縄そば汁 ぜんざい	ごはん 酢豚 スパニッシュオムレツ 中華いか和え 貝だくさんもずく汁 すいか	ごはん 肉じゃが 味噌汁（玉ねぎ・わかめ） キウイ	ごはん Wポークカレー バンバンジーサラダ りんご
栄養成分	エネルギー 4108 kcal たんぱく質 218.6 g 脂質 117.3 g 食塩相当量 15.3 g	エネルギー 4399 kcal たんぱく質 211.9 g 脂質 139.9 g 食塩相当量 13.8 g	エネルギー 4198 kcal たんぱく質 212.2 g 脂質 128.5 g 食塩相当量 11.5 g	エネルギー 4130 kcal たんぱく質 206.5 g 脂質 87.1 g 食塩相当量 20.8 g	エネルギー 4387 kcal たんぱく質 222.8 g 脂質 114.2 g 食塩相当量 14.1 g	エネルギー 4356 kcal たんぱく質 220.6 g 脂質 101.9 g 食塩相当量 12.9 g	エネルギー 4278 kcal たんぱく質 211.1 g 脂質 102.4 g 食塩相当量 10.5 g

◎材料の都合により、一部献立の内容が変わる事があります。