

週間献立表

	6月16日(月)	6月17日(火)	6月18日(水)	6月19日(木)	6月20日(金)	6月21日(土)	6月22日(日)
朝	ごはん 鮭のチーズマヨネーズ焼き 中華風炒め 納豆 みそ汁（もやし） オレンジ 牛乳	ごはん 納豆みそ サバの塩焼き アスパラとツナの卵とし すまし汁（はんぺん） バナナ 牛乳	ごはん ぶりの照り焼き 納豆 厚焼き卵 塩コンきゅうり 根菜汁 りんご 牛乳	ホットドッグ スクランブルエッグ レタス オニオンスープ バナナ 牛乳	ごはん ししゃもフライ 納豆 かに玉風厚焼き玉子 冷奴 味噌汁（キャベツ） りんご 牛乳	ごはん 鮭のゴマ味噌マヨネーズ焼き 人参しりしりー ほうれん草としめじのお浸し 納豆 味噌汁（玉ねぎ・わかめ） りんごジュース	ごはん 白身魚のトマトバターソースかけ 目玉焼き 豆苗ともやしのナムル うどん汁 バナナ 牛乳
昼	ごはん ビーフシチュウ シーザーサラダ パイ アイスクリーム	チャーハン 手羽ギョーザ 春雨サラダ かに玉風スープ キウイ	キムチ焼きうどん フライドチキン 豆苗ともやしのナムル たまごスープ 誕生日ケーキ	豚丼 冬瓜ンブシー 白菜と小松菜のごまサラダ みそ汁（へちま/ねぎ） 青りんごゼリー	ごはん よだれ鶏 にんにくの芽炒め 中身汁 ベビーリーフサラダ アイスクリーム	ごはん 豚カツ いんげんゴマ和え 巨峰ゼリー	ごはん タンドリーチキン ゆで卵 じゃがバター ピーマンの塩昆布和え りんご
夕	スーパージャージャー麺 レバーのカレー竜田揚げ 胡瓜の酢の物 ワントンスープ シークワサーゼリー	ごはん すき焼き かぼちゃのあんかけ 胡瓜の浅漬け みそ汁（わかめ/ねぎ） オレンジ	ごはん チーズハンバーグ 豚しゃぶサラダ 豆腐とキャベツの生姜レモンスープ マンゴー	ごはん サバの梅みそ焼き パパイヤいりちー 小松菜のおひたし レバー汁 オレンジ	牛丼 ささみと胡瓜の梅和え サンラータン フルーツボンチ	ごはん ひじき入り鶏つくね 豆腐サラダ 鶏肉のスープ ヨーグルト和え	うな丼 蒸し鶏のサラダ なめこ汁 ぶどう
栄養成分	エネルギー 4094 kcal たんぱく質 211.4 g 脂質 118.1 g 食塩相当量 9.6 g	エネルギー 4083 kcal たんぱく質 215.1 g 脂質 97.6 g 食塩相当量 11.8 g	エネルギー 4475 kcal たんぱく質 211.7 g 脂質 142.1 g 食塩相当量 18.1 g	エネルギー 4342 kcal たんぱく質 207.7 g 脂質 143 g 食塩相当量 15.9 g	エネルギー 3603 kcal たんぱく質 171.2 g 脂質 91.5 g 食塩相当量 9.4 g	エネルギー 3636 kcal たんぱく質 207 g 脂質 63.4 g 食塩相当量 9.2 g	エネルギー 4191 kcal たんぱく質 205.9 g 脂質 104.3 g 食塩相当量 11.7 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。