
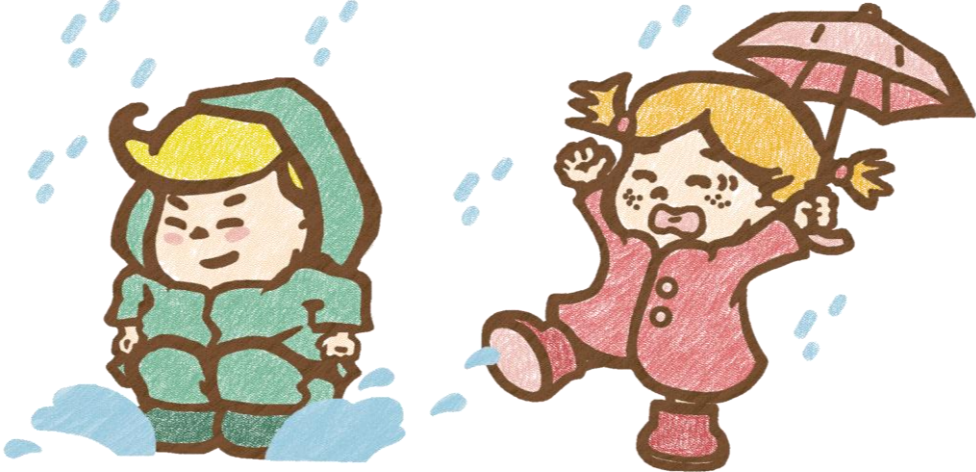



曜日	月	火	水	木	金	土	日			
日付	1	2	3	4	5	6	7			
朝	食パン 擬製豆腐 豆とベーコンのスープ 牛乳 エネ 308 kcal 蛋白 9.9 g 脂質 14.3 g 食塩 2.08 g	蒸しパン ハムチーズピカタ キャベツと豚肉のスープ 牛乳 エネ 356 kcal 蛋白 11.6 g 脂質 18.7 g 食塩 1.55 g	テーブルロール かも団子 小松菜とウインナーのスープ 牛乳 エネ 360 kcal 蛋白 13.9 g 脂質 18.8 g 食塩 2.56 g	こしあんぱん ほうれん草オムレツ いんげんとコーンの洋風お浸し カルシウムミルク エネ 401 kcal 蛋白 17.3 g 脂質 8 g 食塩 1.22 g	食パン ポロニアソーセージ じゃがいもと豚肉のカレースープ 牛乳 エネ 317 kcal 蛋白 11.2 g 脂質 15.1 g 食塩 2.16 g	バターロール 洋風だし巻き卵 キャベツと鶏肉のスープ 牛乳 エネ 307 kcal 蛋白 14 g 脂質 14 g 食塩 1.98 g	りんごジャムパン 白身魚のつみれ(柚子) 白菜と豚肉のスープ 牛乳 エネ 359 kcal 蛋白 12.7 g 脂質 14 g 食塩 2.21 g			
	ごはん ぶりの香味焼き 鶏ちゃん[岐阜県郷土料理] チンゲン菜と油揚げの塩ポン和え すまし汁(大根葉・しめじ) ★郷土料理★ エネ 509 kcal 蛋白 29.1 g 脂質 16.6 g 食塩 1.73 g	ごはん シロネダラのソテー(和風バターソース) れんこんと油揚げの煮物 ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(大根・あさり) エネ 478 kcal 蛋白 26.4 g 脂質 10.1 g 食塩 2.75 g	ごはん 鶏肉のマリネソース焼き 大豆と豚肉のカレー炒め ほうれん草とちくわの麦味噌和え 味噌汁(しいたけ・人参)いりこ風味 エネ 483 kcal 蛋白 23.7 g 脂質 15.1 g 食塩 1.99 g	醤油ラーメン かにシューマイ ポテトサラダ ★麺メニュー★ エネ 471 kcal 蛋白 18.6 g 脂質 14.6 g 食塩 4.6 g	ごはん 鶏肉のマスタード焼き 卵の花 ブロッコリーのごまドレサラダ コンソメスープ(セロリ・ベーコン) エネ 531 kcal 蛋白 19.6 g 脂質 21.3 g 食塩 2.11 g	ごはん ホキの香草パン粉焼き(オーロソース) 金平ごぼう 白菜と油揚げの豆乳和え 味噌汁(白ねぎ・わかめ) エネ 526 kcal 蛋白 21.5 g 脂質 18.6 g 食塩 2.36 g	ごはん 牛肉のオイスター炒め 高野豆腐の煮物 いんげんとちくわのわさび和え 味噌汁(里芋・大根葉)いりこ風味 エネ 532 kcal 蛋白 21.6 g 脂質 19.4 g 食塩 2.46 g			
お	シルベーナ エネ 97 kcal 蛋白 1.3 g 脂質 6.2 g 食塩 0.03 g	ワッフル エネ 66 kcal 蛋白 1.6 g 脂質 2.6 g 食塩 0.08 g	コーヒー 誕生日ケーキ ★誕生日おやつ★ エネ 144 kcal 蛋白 2.9 g 脂質 8.6 g 食塩 0.1 g	もちりたい焼きクリーム エネ 105 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 4.3 g 食塩 0.12 g	手作りキャラメルマドレーヌ エネ 161 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 9.9 g 食塩 0.13 g	手作り冷やししるこ エネ 154 kcal 蛋白 3.5 g 脂質 0.3 g 食塩 0.03 g	手作りみるくまんじゅう(抹茶) エネ 134 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 2.2 g 食塩 0.06 g			
	ごはん ハンバーグ(おろしソース) 白菜と糸昆布の煮物 フルーツ(パイン缶・白桃缶) エネ 532 kcal 蛋白 15.8 g 脂質 15.9 g 食塩 2.64 g	ごはん 豚肉の生姜煮 松風焼き 胡瓜のレモン酢和え エネ 535 kcal 蛋白 22.1 g 脂質 17.6 g 食塩 2.5 g	ごはん 銀ひらすの照り煮 大根と豚肉のとろみ炒め カリフラワーの香味ドレサラダ エネ 509 kcal 蛋白 24.7 g 脂質 15.2 g 食塩 2.47 g	ごはん さばの西京焼き 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 白菜のレモン風味 エネ 569 kcal 蛋白 30 g 脂質 18.8 g 食塩 2.69 g	ごはん 三色稲荷の炊き合わせ キャベツとツナの炒め物 みかん缶 エネ 506 kcal 蛋白 14.8 g 脂質 14 g 食塩 2.45 g	ごはん 豚肉のピリ辛炒め 切干大根とちりめんの煮物 やっこ(梅ダレ) エネ 528 kcal 蛋白 23.3 g 脂質 16.6 g 食塩 2.87 g	ごはん 白身魚の生姜煮 大根と豚肉の炒め物 かぼちゃのサラダ エネ 493 kcal 蛋白 24.4 g 脂質 12.6 g 食塩 2.03 g			
計	エネ 1446 kcal 蛋白 56 g 脂質 53 g 食塩 6.47 g	エネ 1436 kcal 蛋白 61.8 g 脂質 49 g 食塩 6.89 g	エネ 1496 kcal 蛋白 65.2 g 脂質 57.7 g 食塩 7.12 g	エネ 1546 kcal 蛋白 67.8 g 脂質 45.7 g 食塩 8.64 g	エネ 1515 kcal 蛋白 47.5 g 脂質 60.2 g 食塩 6.86 g	エネ 1516 kcal 蛋白 62.2 g 脂質 49.6 g 食塩 7.24 g	エネ 1517 kcal 蛋白 61.9 g 脂質 48.3 g 食塩 6.76 g			
日付	8	9	10							
朝	食パン チキンナゲット(ケチャップ) コーンポタージュスープ 牛乳 エネ 340 kcal 蛋白 13 g 脂質 12.8 g 食塩 2.02 g	コーヒークリームパン キャベツのアイランドドレサラダ 里芋と豚肉のスープ 牛乳 エネ 371 kcal 蛋白 10.2 g 脂質 16.9 g 食塩 1.71 g	テーブルロール 5品目具材の玉子焼き ブロッコリーと油揚げのおから和え カルシウムミルク エネ 384 kcal 蛋白 21.1 g 脂質 12.7 g 食塩 1.54 g	<p>6月1日(月)昼食 鶏ちゃん [岐阜県郷土料理]</p>  <p>鶏ちゃんは、岐阜県で親しまれている郷土料理で、タレに付け込んだ鶏肉を野菜と一緒に焼いて食べます。家庭料理だけでなく、バーベキュー感覚でも楽しまれ、地域ごとに味付けや具材に違いがあるのも特徴です。鶏ちゃんは醤油ベースの味付けです。</p>			<p>6月6日(土)おやつ 手作り冷やししるこ</p>  <p>冷やししるこは、日本の夏に親しまれている和菓子で、温かいしるこを冷やして食べるデザートです。口当たりがさっぱりしていて、暑い季節でも食べやすいのが特徴です。甘さの中にひんやりとした清涼感があり、夏の涼を感じさせる一品です。</p>		<p>6月10日(水)昼食 あじさい寿司</p>  <p>あじさい寿司は、梅雨の時期に楽しむ季節感のある料理です。アジサイをイメージしてしば漬けを使用しています。味はさっぱりとして食べやすく、暑さや湿気で食欲が落ちやすい季節にもピッタリです。見た目も楽しみながらお召し上がりください。</p>	
	ごはん かれのいりのグリル(マスタードタルタルソース) ベーコンと枝豆の塩バターソテー マンゴー缶 味噌汁(かぼちゃ) エネ 536 kcal 蛋白 23.7 g 脂質 17.2 g 食塩 1.53 g	チキンカレー 玉ねぎとツナのミニオムレツ ほうれん草と平天の白ごま和え ★カレーライス★ エネ 551 kcal 蛋白 23.9 g 脂質 17.3 g 食塩 2.45 g	あじさい寿司 れんこんとちくわの金平 いんげんのスローサラダ 味噌汁(大根・小松菜)白味噌仕立て ★寿司メニュー★ エネ 459 kcal 蛋白 11 g 脂質 13 g 食塩 3.17 g							
お	手作り黒糖ソフトマフィン エネ 85 kcal 蛋白 1.6 g 脂質 3.8 g 食塩 0.09 g	いしやきいもと桃山 エネ 86 kcal 蛋白 1.2 g 脂質 0.2 g 食塩 0.05 g	手作り酒まんじゅう エネ 122 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 0.3 g 食塩 0.06 g							
	ごはん 豚肉と大根の利休煮 いかふくさ焼き 胡瓜の昆布和え エネ 523 kcal 蛋白 19.6 g 脂質 20.4 g 食塩 2.57 g	ごはん 白身魚の唐揚げ(甘酢あん) 冬瓜の煮物 白菜と大根葉の和え物 エネ 459 kcal 蛋白 20.6 g 脂質 9.8 g 食塩 2.1 g	ごはん 回鍋肉 昆布大豆煮 杏仁豆腐とフルーツ缶の盛合せ エネ 570 kcal 蛋白 20.9 g 脂質 18.8 g 食塩 2.81 g							
計	エネ 1485 kcal 蛋白 58 g 脂質 54.3 g 食塩 6.21 g	エネ 1467 kcal 蛋白 55.9 g 脂質 44.2 g 食塩 6.31 g	エネ 1535 kcal 蛋白 54.2 g 脂質 44.8 g 食塩 7.58 g							

ドリーム I 常食 献立日より 2026年6月

曜日	月	火	水	木	金	土	日				
日付				11	12	13	14				
朝	6月21日(日)昼食 父の日			ミルクパン 照り焼き風肉団子 大根とウインナーのスープ 牛乳	食パン 大豆ミートハンバーグ(野菜ソース) いんげんとベーコンのスープ 牛乳	バターロール ほうれん草とウインナーのソテー ごぼうと豚肉の豆乳スープ 牛乳	ヨーグルト蒸しパン プレーンオムレツ(トマトソース) じゃがいもと豚肉のスープ 牛乳				
				エネ 315 kcal 蛋白 11.1 g 脂質 12.9 g 食塩 2.28 g	エネ 360 kcal 蛋白 11.5 g 脂質 19 g 食塩 2.2 g	エネ 322 kcal 蛋白 12.5 g 脂質 14.5 g 食塩 2.06 g	エネ 369 kcal 蛋白 14.1 g 脂質 15.7 g 食塩 1.84 g				
				ごはん あじの山椒煮 しろなと鶏肉の炒め物 キャベツと平天の香味トレサラダ 味噌汁(油揚げ・大根葉)	ぎつねうどん ひじきと豚肉の炒め煮 カリフラワーのマヨサラダ	ごはん さばの照り焼き 大根と鶏肉の炒め物 玉子豆腐 味噌汁(白菜・えのき)	ごはん 豚肉と里芋の煮込み キャベツとツナの炒め物 やっこ(醤油) 味噌汁(大根葉・かまぼこ)				
				エネ 500 kcal 蛋白 25.4 g 脂質 12.5 g 食塩 2.64 g	エネ 473 kcal 蛋白 13.7 g 脂質 17 g 食塩 3.77 g	エネ 523 kcal 蛋白 26.3 g 脂質 20.1 g 食塩 2.69 g	エネ 601 kcal 蛋白 26.5 g 脂質 23.4 g 食塩 2.58 g				
				手作り紅茶パウンドケーキ	手作り黒糖まんじゅう(白あん)	ミニ羊甘ロール	手作りぜんざい				
				エネ 161 kcal 蛋白 2.1 g 脂質 11.2 g 食塩 0.35 g	エネ 127 kcal 蛋白 0.8 g 脂質 0.3 g 食塩 0.09 g	エネ 88 kcal 蛋白 1.6 g 脂質 2.1 g 食塩 0.05 g	エネ 103 kcal 蛋白 3.5 g 脂質 0.3 g 食塩 0.06 g				
お	父の日は、日頃の感謝の気持ちを父親に伝えるための記念日で、日本では6月の第3日曜日に祝われます。20世紀にアメリカで始まり、その後、世界中に広まったそうです。父の日メニューは赤飯や刺身などお祝い事にぴったりの組膳です。			ごはん 蒸し鶏(ごまソース) 豚肉と絹揚げの炒め煮 とろろの梅かつお和え	ごはん ホキの揚げ浸し もやしと鶏肉の炒め物 白菜とニラの和え物	ごはん 鶏肉の塩焼き 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 キャベツと平天のバジルトレサラダ	ごはん さわらの西京焼き マカロニサラダ パイン缶のオレンジジュレ				
				エネ 543 kcal 蛋白 30.4 g 脂質 16.2 g 食塩 2.29 g	エネ 499 kcal 蛋白 24.6 g 脂質 14.8 g 食塩 2.34 g	エネ 596 kcal 蛋白 26.1 g 脂質 22.6 g 食塩 2.82 g	エネ 471 kcal 蛋白 18.8 g 脂質 11.8 g 食塩 1.3 g				
				エネ 1518 kcal 蛋白 69 g 脂質 52.9 g 食塩 7.57 g	エネ 1459 kcal 蛋白 50.6 g 脂質 51.2 g 食塩 8.4 g	エネ 1528 kcal 蛋白 66.5 g 脂質 59.3 g 食塩 7.61 g	エネ 1544 kcal 蛋白 62.8 g 脂質 51.3 g 食塩 5.79 g				
				計	計	計	計				
				日付	15	16	17	18	19	20	21
				朝	食パン ポロニアソーセージ キャベツと鶏肉のカレースープ 牛乳	オレンジピールパン だし巻き卵 うまい菜とベーコンのスープ 牛乳	テーブルロール 千草焼き チンゲン菜とコーンのおからサラダ グレープジュース	たまごサラダパン 白菜とちくわのピーナツ和え クラムチャウダー 牛乳	食パン チキンピカタ ほうれん草と豚肉のトマトスープ 牛乳	バターロール かに玉 豆とウインナーのスープ 牛乳	ココアパン 鶏つみれの煮物 カリフラワーのアイランドトレサラダ コーヒー牛乳
エネ 297 kcal 蛋白 11.1 g 脂質 14.5 g 食塩 2.18 g	エネ 331 kcal 蛋白 12.7 g 脂質 15.8 g 食塩 2.08 g	エネ 348 kcal 蛋白 9 g 脂質 10.6 g 食塩 1.18 g	エネ 299 kcal 蛋白 11.4 g 脂質 14.4 g 食塩 2.01 g		エネ 303 kcal 蛋白 12.9 g 脂質 11.9 g 食塩 2 g	エネ 309 kcal 蛋白 10.7 g 脂質 13.4 g 食塩 2.34 g	エネ 415 kcal 蛋白 15.4 g 脂質 16.4 g 食塩 1.46 g				
木の葉丼 じゃがいもと豚肉の煮物 ほうれん草のハンパントレサラダ 味噌汁(白菜・わかめ) 白味噌仕立て	ごはん 豚肉とキャベツの野菜炒め 肉シューマイ いんげんとパプリカのスローサラダ 赤だし(大根・大根葉)	炊き込みご飯 ホッケの塩麹焼き 大豆と小えびの煮物 ポテトサラダ 味噌汁(しろな・白ねぎ)	ごはん ハンバーグ(ドミソース) ひじきと油揚げの煮物 うまい菜とツナのごまトレサラダ 味噌汁(大根・しめじ)		ごはん えびマカロニグラタンフライ(中濃ソース) 切干大根の煮物 ブロッコリーのたらこマヨサラダ 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	鶏南蛮そば ごぼうと豚肉の炒り煮 大根とツナの香味トレサラダ	赤飯 刺身盛り 高野豆腐のサイコロ煮 茶碗蒸し(ぎんなん・なると) マンゴー缶				
エネ 518 kcal 蛋白 17.8 g 脂質 12.1 g 食塩 3.69 g	エネ 588 kcal 蛋白 19.7 g 脂質 26.1 g 食塩 2.86 g	エネ 494 kcal 蛋白 24.4 g 脂質 11.7 g 食塩 3 g	エネ 575 kcal 蛋白 19.1 g 脂質 23.7 g 食塩 3 g		エネ 550 kcal 蛋白 17.5 g 脂質 17.8 g 食塩 2.71 g	エネ 503 kcal 蛋白 26.1 g 脂質 15.9 g 食塩 4.67 g	エネ 472 kcal 蛋白 24.8 g 脂質 8.1 g 食塩 2.88 g				
手作りあんシュー(いちごあん)	フィナンシェ(プレーン)	手作りココアシフォンカップケーキ	手作り黒糖まんじゅう(こしあん)		フルーツムース	手作りマトレーヌ(バナナ風味)	手作り福まんじゅう(白あん)				
エネ 99 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 3.6 g 食塩 0.09 g	エネ 78 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 4.8 g 食塩 0.05 g	エネ 76 kcal 蛋白 1.7 g 脂質 4.4 g 食塩 0.08 g	エネ 127 kcal 蛋白 0.8 g 脂質 0.3 g 食塩 0.09 g		エネ 58 kcal 蛋白 0.9 g 脂質 2.4 g 食塩 0.04 g	エネ 164 kcal 蛋白 1.8 g 脂質 9.5 g 食塩 0.15 g	エネ 120 kcal 蛋白 3 g 脂質 0.3 g 食塩 0.06 g				
昼	★丼メニュー★			ごはん 焼き肉風 一口がんもの煮物 大根の大葉トレサラダ	ごはん 白身魚の味噌煮 いかふくさ焼き もやしと平天のりんごトレサラダ	ごはん 鶏の唐揚げ 大根の金平 ヨーグルトのはちみつソースかけ	ごはん 枝豆がんもの炊き合わせ れんこんの炒め生酢 胡瓜の浅漬け				
				エネ 519 kcal 蛋白 17.1 g 脂質 19.5 g 食塩 2.34 g	エネ 479 kcal 蛋白 26.6 g 脂質 14.3 g 食塩 1.63 g	エネ 592 kcal 蛋白 17.9 g 脂質 22.6 g 食塩 2.24 g	エネ 498 kcal 蛋白 16.7 g 脂質 16.5 g 食塩 2.12 g				
				エネ 1434 kcal 蛋白 48.4 g 脂質 49.7 g 食塩 8.31 g	エネ 1476 kcal 蛋白 60.1 g 脂質 61 g 食塩 6.63 g	エネ 1510 kcal 蛋白 52.9 g 脂質 49.3 g 食塩 6.5 g	エネ 1500 kcal 蛋白 48 g 脂質 54.9 g 食塩 7.21 g				
				計	計	計	計				
				日付	15	16	17	18	19	20	21
				お	ごはん 焼肉風 一口がんもの煮物 大根の大葉トレサラダ	ごはん 白身魚の味噌煮 いかふくさ焼き もやしと平天のりんごトレサラダ	ごはん 鶏の唐揚げ 大根の金平 ヨーグルトのはちみつソースかけ	ごはん 枝豆がんもの炊き合わせ れんこんの炒め生酢 胡瓜の浅漬け	ごはん 肉じゃが(豚肉) やっこ(醤油) もやしの土佐酢和え	ごはん 赤魚の焼き浸し 絹揚げのそぼろ煮 キャベツといんげんの白ごま和え	ごはん 豚肉の和風炒め かぼちゃの含め煮 しろなとちくわのからし和え 昆布佃煮
エネ 519 kcal 蛋白 17.1 g 脂質 19.5 g 食塩 2.34 g	エネ 479 kcal 蛋白 26.6 g 脂質 14.3 g 食塩 1.63 g	エネ 592 kcal 蛋白 17.9 g 脂質 22.6 g 食塩 2.24 g	エネ 498 kcal 蛋白 16.7 g 脂質 16.5 g 食塩 2.12 g		エネ 559 kcal 蛋白 24 g 脂質 16.2 g 食塩 2.96 g	エネ 549 kcal 蛋白 28.7 g 脂質 18.5 g 食塩 2.15 g	エネ 557 kcal 蛋白 22.3 g 脂質 19 g 食塩 2.28 g				
エネ 1434 kcal 蛋白 48.4 g 脂質 49.7 g 食塩 8.31 g	エネ 1476 kcal 蛋白 60.1 g 脂質 61 g 食塩 6.63 g	エネ 1510 kcal 蛋白 52.9 g 脂質 49.3 g 食塩 6.5 g	エネ 1500 kcal 蛋白 48 g 脂質 54.9 g 食塩 7.21 g		エネ 1470 kcal 蛋白 55.3 g 脂質 48.3 g 食塩 7.71 g	エネ 1525 kcal 蛋白 67.3 g 脂質 57.2 g 食塩 9.3 g	エネ 1564 kcal 蛋白 65.4 g 脂質 43.8 g 食塩 6.69 g				
計	計	計	計		計	計	計				
日付	15	16	17		18	19	20	21			

ドリーム I 常食 献立日より 2026年6月

曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日付	22	23	24	25	26	27	28	
朝	食パン スクランブルエッグ(ケチャップ) 白菜とベーコンのポトフ 牛乳	コッペパンキャラメル オレンジチキン ほうれん草とウインナーのカレースープ 牛乳	テーブルロール 野菜とわかめの豆乳寄せ しろなと豚肉のスープ 牛乳	みかんジャムパン ミートオムレツ 白菜と人参の白ごま和え カルシウムミルク	食パン カニカマ入りだし巻き卵 大根とベーコンのスープ 牛乳	バターロール いんげんとウインナーのソテー じゃがいものポタージュスープ 牛乳	黒糖クリームパン チキンナゲット(野菜ソース) キャベツと豚肉のスープ 牛乳	
	エネ 319 kcal 蛋白 11.1 g 脂質 16.2 g 食塩 2.18 g	エネ 318 kcal 蛋白 12.8 g 脂質 13.3 g 食塩 1.92 g	エネ 309 kcal 蛋白 11 g 脂質 14 g 食塩 1.99 g	エネ 400 kcal 蛋白 18.1 g 脂質 10.9 g 食塩 1.35 g	エネ 316 kcal 蛋白 12.4 g 脂質 15.9 g 食塩 2.18 g	エネ 317 kcal 蛋白 9.1 g 脂質 13.2 g 食塩 1.88 g	エネ 389 kcal 蛋白 15.3 g 脂質 16.7 g 食塩 1.94 g	
昼	ごはん 蒸し鶏(油淋ソース) 大根と豚肉の煮物 チンゲン菜とえのきの和え物 味噌汁(あさり・油揚げ)	さけフレーク丼 キャベツと豚肉の炒め煮 味噌汁(絹揚げ・人参) フルーツ(黄桃缶・白桃缶) ★丼メニュー★	ごはん 豚肉とニラのオイスター炒め カニつみれの煮物 キャベツの和風ドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・しめじ) 白味噌仕立て	ごはん ホキのソテー(オニオンソース) 大根と豚肉のとろみ炒め カリフラワーといんげんのマヨサラダ 味噌汁(キャベツ・チンゲン菜)	キーマカレー 玉ねぎとツナのマリネ 手作りすいかゼリー ★カレーライス★	ごはん 白身魚の山椒煮 キャベツと豚肉の炒め物 ねぎとあさりの酢味噌和え すまし汁(しいたけ・わかめ)	ごはん 擬製豆腐 白菜といかの塩煮 味噌汁(大根・玉ねぎ) いりこ風味 フルーツ(洋なし缶・パイン缶)	
	エネ 494 kcal 蛋白 28.2 g 脂質 9.5 g 食塩 2.51 g	エネ 503 kcal 蛋白 21 g 脂質 13 g 食塩 2.41 g	エネ 539 kcal 蛋白 21.6 g 脂質 16.3 g 食塩 2.33 g	エネ 500 kcal 蛋白 21.8 g 脂質 14.8 g 食塩 2.08 g	エネ 528 kcal 蛋白 16.2 g 脂質 16.5 g 食塩 1.81 g	エネ 471 kcal 蛋白 27.2 g 脂質 9.4 g 食塩 2.37 g	エネ 499 kcal 蛋白 19 g 脂質 10.5 g 食塩 2.94 g	
お	豆乳かすてら	手作りみるくまんじゅう(白あん)	もみじまんじゅう	手作りパウンドケーキ	ショコラブッセ	手作りあんシュー(よもぎあん)	手作りオレンジシフォンカップケーキ	
	エネ 115 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 4.9 g 食塩 0.18 g	エネ 134 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 2.2 g 食塩 0.05 g	エネ 121 kcal 蛋白 2.2 g 脂質 2.9 g 食塩 0.08 g	エネ 163 kcal 蛋白 2.1 g 脂質 11.3 g 食塩 0.35 g	エネ 84 kcal 蛋白 1.5 g 脂質 4.5 g 食塩 0.04 g	エネ 99 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 3.6 g 食塩 0.09 g	エネ 73 kcal 蛋白 1.5 g 脂質 4.1 g 食塩 0.08 g	
夕	ごはん さばの照り煮 れんこんと平天の金平 コールスローサラダ	ごはん 肉団子の野菜あんかけ 大豆とこんにゃくの煮物 ブロッコリーとパプリカのバジルドレサラダ	ごはん いわしの生姜煮 もやしと鶏肉の炒め物 スパゲティサラダ	ごはん 鶏肉の塩麴蒸し 茎わかめと絹揚げの炒め煮 ミルク寒天のマリネソースかけ	ごはん 白身魚の煮付け 高野豆腐のそぼろ煮 かつおねり梅	ごはん 豚カツの卵とじ チンゲン菜と鶏肉の炒め物 白菜のレモン風味	ごはん 赤魚の西京焼き ひじきと豚肉の炒め煮 カリフラワーとコーンの香味ドレサラダ	
	エネ 564 kcal 蛋白 24.3 g 脂質 22.3 g 食塩 2.56 g	エネ 551 kcal 蛋白 19.6 g 脂質 18.7 g 食塩 2.68 g	エネ 530 kcal 蛋白 21.7 g 脂質 17 g 食塩 2.6 g	エネ 520 kcal 蛋白 21.9 g 脂質 16.3 g 食塩 2.91 g	エネ 556 kcal 蛋白 29.7 g 脂質 18.1 g 食塩 3.15 g	エネ 632 kcal 蛋白 21.9 g 脂質 20.6 g 食塩 3.02 g	エネ 487 kcal 蛋白 24.7 g 脂質 12.7 g 食塩 2.16 g	
計	エネ 1492 kcal 蛋白 65.9 g 脂質 52.9 g 食塩 7.43 g	エネ 1505 kcal 蛋白 56.6 g 脂質 47.2 g 食塩 7.06 g	エネ 1499 kcal 蛋白 56.6 g 脂質 50.3 g 食塩 7 g	エネ 1583 kcal 蛋白 63.9 g 脂質 53.3 g 食塩 6.69 g	エネ 1484 kcal 蛋白 59.8 g 脂質 55 g 食塩 7.18 g	エネ 1519 kcal 蛋白 60.6 g 脂質 46.8 g 食塩 7.35 g	エネ 1447 kcal 蛋白 60.5 g 脂質 44.1 g 食塩 7.12 g	
日付	29	30						
朝	食パン だし巻き卵 いんげんとベーコンの豆乳スープ 牛乳	紅茶蒸しパン 大根のバンバンドレサラダ チンゲン菜とウインナーのポトフ 牛乳					<p>6月26日(金)昼食 手作りすいかゼリー</p>  <p>すいかゼリーは、すいかの風味を感じる夏にぴったりの爽やかなデザートで、汗で水分が失われやすいこの時期に、水分や糖분을補給してくれます。のど越しもよく、食事の後にさっぱりとさせてくれます。ぜひお楽しみに。</p>	
	エネ 327 kcal 蛋白 13.2 g 脂質 17.1 g 食塩 1.99 g	エネ 317 kcal 蛋白 8.1 g 脂質 14.7 g 食塩 1.52 g						
昼	ちらし寿司 豚肉と絹揚げの炒め煮 キャベツとちくわの和え物 味噌汁(じゃがいも・人参) 白味噌仕立て ★寿司メニュー★	ごはん 合鴨スモークスライス キャベツと平天の煮浸し おからのとろろ和え 味噌汁(油揚げ・大根葉)						
	エネ 531 kcal 蛋白 21 g 脂質 14.1 g 食塩 3.26 g	エネ 505 kcal 蛋白 20 g 脂質 16.6 g 食塩 2.42 g						
お	パウムクーヘン	もっちりたい焼きあん						
	エネ 87 kcal 蛋白 1.2 g 脂質 3.7 g 食塩 0.12 g	エネ 103 kcal 蛋白 2 g 脂質 2.4 g 食塩 0.1 g						
夕	ごはん タンドリーチキン なすの味噌炒め かぼちゃのサラダ	ごはん 豚肉のごま醤油炒め 高野豆腐の煮物 胡瓜の酢の物						
	エネ 547 kcal 蛋白 18.7 g 脂質 23 g 食塩 1.4 g	エネ 545 kcal 蛋白 24.8 g 脂質 22.3 g 食塩 2.05 g						
計	エネ 1493 kcal 蛋白 54.1 g 脂質 57.9 g 食塩 6.76 g	エネ 1471 kcal 蛋白 54.9 g 脂質 55.9 g 食塩 6.08 g						