



6月30日(月)～ 7月 6日(日) 予定献立表



	6月30日(月)	7月 1日(火)	7月 2日(水)	7月 3日(木)	7月 4日(金)	7月 5日(土)	7月 6日(日)
朝食	ご飯 みそ汁 煮やっこ きゃべつの胡麻和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 温泉卵 きゃべつの煮ひたし のり佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁 豆腐のさっと煮 白菜のお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 ジャーマンポテト風 ゆかり和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 こうや豆腐の卵とじ 白菜のおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 彩りたまご焼き 花野菜のサラダ ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 お魚豆腐の煮物 小松菜ごま和え ふりかけ 牛乳
昼食	とうもろこしご飯 すまし汁 和風ハンバーグ・照焼ソース 切り干し大根のサラダ オレンジゼリー	ご飯 すまし汁 揚げ豆腐のかにあん 空豆とマカロニのサラダ 果物	やきとり丼 みそ汁 らっきょうのポテトサラダ 果物	ご飯 けんちん汁 かれのい照り焼き ビーフンサラダ 果物	牛丼 みそ汁 ほうれん草の白和え 果物	ご飯 すまし汁 鶏肉のきのこクリームソース なすのみぞれ和え 果物	ご飯 みそ汁 ロールカツ もやしのナムル 果物
おやつ	バームクーヘン・コーヒー * プリン *	ようかんロール・お茶 * コーヒーゼリー *	せんべい・お茶 * りんごプリン *	あずきワッフル・お茶 * イチゴムース *	カスタードケーキ・お茶 * キヤラメルプリン *	クリームブッセ・お茶 * あずきプリン *	ソフトクレープ・紅茶 * きなマンジェ *
夕食	ご飯 みそ汁 魚のコーン焼き 白菜のおかか和え ホワイトアップル乳酸菌	ご飯 みそ汁 カレイのバター焼き チンゲン菜と竹輪の和え物 野菜ジュース	ご飯 すまし汁 中華風千草焼き 大根のゆずみそかけ 野菜ジュース	ご飯 みそ汁 豚肉の塩麴炒め なすの生姜和え 乳酸菌飲料	ご飯 すまし汁 鮭のあんかけ さつま芋のはちみつバター 漬物	ご飯 みそ汁 さわらのカレーニエル じゃがいも土佐煮 漬物	ご飯 すまし汁 きんめと冬瓜の煮つけ カリフラワーのタラコサラダ 三色豆
	エネルギー 1550 Kcal 脂質 42.3 g たんぱく質 56.5 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1481 Kcal 脂質 37.3 g たんぱく質 58 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1524 Kcal 脂質 38.9 g たんぱく質 56 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1493 Kcal 脂質 39.7 g たんぱく質 54.1 g 塩分 5.8 g	エネルギー 1506 Kcal 脂質 39.8 g たんぱく質 55.2 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1514 Kcal 脂質 45 g たんぱく質 61.8 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1570 Kcal 脂質 38.4 g たんぱく質 62.8 g 塩分 7.4 g

配送・材料の都合により、献立内容に変更がある場合がございます

注目食材 とうもろこし

とうもろこしは、夏の訪れを感じさせる代表的な野菜のひとつであり、6月から9月が最もおいしい時期となります。

栄養面では、夏の疲れを吹き飛ばしてくれる「ビタミンB₁」が豊富に含まれます。

また、皮膚や粘膜の健康を守る「ビタミンB₂」も多く含まれています。

鮮度の落ちやすい食材ですので、できるだけ早く食べるのがおいしく食べるポイントです！

