

献立表 平成23年6月

	6月1日 水曜日				6月2日 木曜日				6月3日 金曜日				6月4日 土曜日				6月5日 日曜日				6月6日 月曜日				6月7日 火曜日			
朝食	パン いちごジャム マカロニサラダ 果物 牛乳				ごはん 味噌汁 野菜炒め ふりかけ たまご 牛乳				パン マーマレード いり卵 果物 牛乳				ごはん 味噌汁 もやしの炒め物 辛子昆布 牛乳				ごはん 味噌汁 白菜のおかか和え いわし梅煮 牛乳				ごはん 味噌汁 キャベツの油炒め 味付けのり 牛乳				ごはん 味噌汁 納豆 なめ茸和え 牛乳			
	カロリー	蛋白質	脂質	食塩	カロリー	蛋白質	脂質	食塩	カロリー	蛋白質	脂質	食塩	カロリー	蛋白質	脂質	食塩	カロリー	蛋白質	脂質	食塩	カロリー	蛋白質	脂質	食塩	カロリー	蛋白質	脂質	食塩
	530	14.9g	23.8g	1.30g	558	19.2g	17.9g	2.70g	684	26.1g	23.5g	2.30g	583	18.1g	15.6g	4.10g	576	19.7g	13.6g	2.50g	614	19.6g	15.1g	3.40g	643	24.0g	16.3g	2.70g
昼食	ごはん 味噌汁 ピーマンの肉詰め つけ合わせ 白菜のごま和え				きつねうどん いもだんご 野菜ジュース				炊き込みごはん 澄し汁 大根と豆腐の煮物 冷やしなすのごまだれ ソファール S				ごはん けんちん汁 焼き魚 とびっこ和え				ごはん 味噌汁 鶏肉の南蛮漬 炊き合わせ				ごはん 味噌汁 焼き魚 五目金平				チキンカレー 福神漬 トマトのサラダ ジョア			
	カロリー	蛋白質	脂質	食塩	カロリー	蛋白質	脂質	食塩	カロリー	蛋白質	脂質	食塩	カロリー	蛋白質	脂質	食塩	カロリー	蛋白質	脂質	食塩	カロリー	蛋白質	脂質	食塩	カロリー	蛋白質	脂質	食塩
	704	23.4g	16.4g	4.00g	541	14.4g	12.0g	4.40g	673	23.6g	13.3g	3.60g	873	33.9g	34.7g	2.30g	710	26.5g	19.4g	3.20g	618	33.3g	9.9g	2.70g	867	23.4g	19.0g	5.00g
夕食	ごはん 味噌汁 焼き魚 筍の土佐煮 なす漬				ごはん 味噌汁 鶏肉の竜田揚げ つけ合わせ 酢味噌和え				ごはん 味噌汁 かにシューマイ つけ合わせ 菊花和え				ごはん 味噌汁 ゆで豚辛味ソース つけ合わせ 春雨の酢の物				ごはん 味噌汁 あじわさびマヨネーズフライ つけ合わせ いんげんの油炒め				ごはん 味噌汁 ポークチャップ つけ合わせ かぼちゃの甘煮				ごはん 味噌汁 鮭のバター焼 つけ合わせ なすと挽肉の炒め物			
	カロリー	蛋白質	脂質	食塩	カロリー	蛋白質	脂質	食塩	カロリー	蛋白質	脂質	食塩	カロリー	蛋白質	脂質	食塩	カロリー	蛋白質	脂質	食塩	カロリー	蛋白質	脂質	食塩	カロリー	蛋白質	脂質	食塩
	607	34.7g	6.6g	3.60g	615	23.0g	18.1g	3.40g	610	22.3g	8.4g	3.10g	611	27.4g	9.5g	3.60g	740	25.1g	23.3g	3.40g	873	30.6g	25.0g	3.80g	620	30.5g	13.6g	2.90g

栄養士からのコメント・メッセージを印刷できます。  
定期的にご利用するコメントなどは保存できます。  
保存できるコメントは20種類です。

コメントに使用できる文字はテキスト文字だけになります。

コメントは横方向に3つに区切られて入力することが可能です。  
フォントや文字サイズを変更することはできません。