

献立表 平成 23年 6月

	6月1日 水	6月2日 木	6月3日 金	6月4日 土	6月5日 日	6月6日 月	6月7日 火	6月8日 水	6月9日 木	6月10日 金	6月11日 土
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	パン りんごジャム スパゲティソテー 果物 牛乳	ごはん 味噌汁 ほうれん草のソテー 梅干し 牛乳	パン(ミルクィー) スクランブルエッグ 果物 牛乳	ごはん 味噌汁 キャベツの油炒め 塩辛 牛乳
	カロリー 530 蛋白 14.9 脂質 23.8 食塩 1.30	カロリー 558 蛋白 19.2 脂質 17.9 食塩 2.70	カロリー 684 蛋白 26.1 脂質 23.5 食塩 2.30	カロリー 583 蛋白 18.1 脂質 15.6 食塩 4.10	カロリー 576 蛋白 19.7 脂質 13.6 食塩 2.50	カロリー 614 蛋白 19.6 脂質 15.1 食塩 3.40	カロリー 643 蛋白 24.0 脂質 16.3 食塩 2.70	カロリー 646 蛋白 22.9 脂質 19.3 食塩 1.70	カロリー 540 蛋白 18.0 脂質 16.5 食塩 3.30	カロリー 630 蛋白 24.7 脂質 28.6 食塩 1.50	カロリー 651 蛋白 24.0 脂質 16.9 食塩 4.70
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	ごはん 味噌汁 煮魚 ニラ卵 かぶ漬物	焼きそば スープ 大学芋	ごはん 味噌汁 焼き魚 炒り豆腐	ごはん 味噌汁 鶏肉とポテトの唐辛子炒め いんげんのごま和え
	カロリー 704 蛋白 23.4 脂質 16.4 食塩 4.00	カロリー 541 蛋白 14.4 脂質 12.0 食塩 4.40	カロリー 673 蛋白 23.6 脂質 13.3 食塩 3.60	カロリー 873 蛋白 33.9 脂質 34.7 食塩 2.30	カロリー 710 蛋白 26.5 脂質 19.4 食塩 3.20	カロリー 618 蛋白 33.3 脂質 9.9 食塩 2.70	カロリー 867 蛋白 23.4 脂質 19.0 食塩 5.00	カロリー 670 蛋白 42.9 脂質 9.0 食塩 5.00	カロリー 642 蛋白 17.2 脂質 16.6 食塩 1.70	カロリー 714 蛋白 42.5 脂質 12.6 食塩 2.90	カロリー 786 蛋白 21.6 脂質 22.3 食塩 3.70
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	ごはん 味噌汁 牛肉コロッケ つけ合わせ ちくわ和え	ごはん 味噌汁 焼き魚 イカサラダ	ごはん 味噌汁 豚肉としめじの野菜炒め 小松菜とササミの和え物	ごはん 味噌汁 鰯の黄金焼き つけ合わせ 人参と厚揚げの味噌煮
	カロリー 607 蛋白 34.7 脂質 6.6 食塩 3.60	カロリー 615 蛋白 23.0 脂質 18.1 食塩 3.40	カロリー 610 蛋白 22.3 脂質 8.4 食塩 3.10	カロリー 611 蛋白 27.4 脂質 9.5 食塩 3.60	カロリー 740 蛋白 25.1 脂質 23.3 食塩 3.40	カロリー 873 蛋白 30.6 脂質 25.0 食塩 3.80	カロリー 620 蛋白 30.5 脂質 13.6 食塩 2.90	カロリー 779 蛋白 19.2 脂質 13.3 食塩 2.80	カロリー 520 蛋白 30.8 脂質 8.9 食塩 2.70	カロリー 609 蛋白 28.5 脂質 11.0 食塩 3.20	カロリー 676 蛋白 32.8 脂質 12.8 食塩 3.20
栄養士からのコメント・メッセージを印刷できます。 定期的に使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。			