

# 献立表



味噌には様々な効果があるといわれています。たくさん取れば体に良いというものではありませんが、味噌は私達の食生活の中では切っても切り離せないものです。毎日の食事の中に少しずつ取り入れることで、様々な効能が得られるといわれています。

※材料の入荷の都合により変更させて頂く場合もございますが、ご了承お願い致します。

	6/3 (日)	6/4 (月)	6/5 (火)	6/6 (水)	6/7 (木)	6/8 (金)	6/9 (土)
<b>朝</b>	ゆかり雑炊 和風ポトフ 味噌汁 ヨーグルト	食パン オムレツ フルーツ寒天 牛乳	たまご雑炊 花野菜の炒め物 味噌汁 ヨーグルト	いちごジャムパン 野菜のたまごとじ バナナ 牛乳	菜飯がゆ 青菜の炒め物 味噌汁 ヨーグルト	食パン たまごの炒め物 バナナ 牛乳	抹茶あずきパン ミートボール フルーツ寒天 牛乳
エネルギー	367 kcal	578 kcal	423 kcal	527 kcal	361 kcal	535 kcal	526 kcal
たんぱく質	11.0 g	21.8 g	19.1 g	19.3 g	12.0 g	19.8 g	19.2 g
食塩相当量	3.0 g	2.4 g	2.0 g	1.5 g	2.6 g	2.2 g	1.5 g
<b>昼</b>	ご飯 厚揚げの中華炒め 昆布と えのきの土佐煮 いんげんの和え物	麦ご飯 海老しんじょう の煮物 キャベツの煮浸し ところてん	ご飯 鶏肉の山椒焼き 焼き豆腐の煮物 ほうれん草 の磯和え	ご飯 八宝菜 じゃが芋の そぼろ煮 春雨の和え物	ご飯 鯖の塩焼き 里芋と根菜の煮物 大根サラダ	ご飯 若鶏のクリーム煮 金平ごぼう おくらのお浸し	ご飯 ホキの レモン風味焼き もやしの和え物 コンソメスープ
エネルギー	519 kcal	392 kcal	561 kcal	448 kcal	648 kcal	561 kcal	527 kcal
たんぱく質	19.9 g	20.5 g	17.0 g	22.3 g	17.0 g	17.7 g	18.4 g
食塩相当量	2.1 g	2.2 g	3.6 g	2.4 g	1.5 g	1.8 g	1.9 g
<b>夕</b>	ご飯 ホキのムニエル じゃが芋の煮物 桃	ご飯 サンマの生姜煮 小松菜の炒め煮 桜大根の漬物	ご飯 照り焼きハンバーグ もやしの カレー炒め オクラの和え物	ご飯 鱈の薬味だれがけ 厚揚げの甘辛煮 きのこ 小松菜の和え物	ご飯 豚肉と白菜の旨煮 キャベツの炒り煮 いんげんの 生姜和え	ご飯 鯖の幽庵焼き さつま芋と 昆布の煮物 なます	ご飯 チンジャオロース ブロッコリー のかにあんかけ 冷奴
エネルギー	587 kcal	488 kcal	488 kcal	534 kcal	484 kcal	459 kcal	424 kcal
たんぱく質	20.9 g	21.8 g	21.2 g	26.5 g	22.6 g	16.0 g	12.1 g
食塩相当量	1.9 g	1.9 g	1.8 g	2.7 g	2.8 g	1.5 g	1.9 g
<b>おやつ</b>	玄米茶 黒胡麻おやき	コーヒー ミニエクレア	玄米茶 栗カステラ	玄米茶、ヤクルト せんべい	玄米茶 ミルクロール	玄米茶、ヤクルト プチホットケーキ	玄米茶 人形焼き
エネルギー	118 kcal	106 kcal	119 kcal	59 kcal	124 kcal	81 kcal	107 kcal
<b>合計</b>	エネルギー 1591 kcal たんぱく質 51.8 g 食塩相当量 7.0 g	エネルギー 1564 kcal たんぱく質 64.1 g 食塩相当量 6.5 g	エネルギー 1591 kcal たんぱく質 57.3 g 食塩相当量 7.4 g	エネルギー 1568 kcal たんぱく質 68.1 g 食塩相当量 6.6 g	エネルギー 1617 kcal たんぱく質 51.6 g 食塩相当量 6.9 g	エネルギー 1636 kcal たんぱく質 53.5 g 食塩相当量 5.5 g	エネルギー 1584 kcal たんぱく質 49.7 g 食塩相当量 5.3 g
何の日?	測量の日	虫の日	ろうこの日	楽器の日	母親大会記念日	ヴァイキングの日	ロックの日