

6 月 予 定 献 立 表

月	火	水	木	金																												
<p>1 牛乳 ごはん 豆腐のカレー煮 切干大根のナムル みかんゼリー</p> <p>エネルギー 826 Kcal</p> <p>pro27. 6 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 米 たまねぎ ふた肉 油 にんじん とうふ さとう たけのこ ハム 小麦粉 キクラゲ ごま チンゲンサイ キャベツ キュウリ 切り干し大根 しょうが にんにく みかん</p>	<p>2 牛乳 ごはん 含め煮 白菜のおかか和え 梅干し</p> <p>エネルギー 738 Kcal</p> <p>pro28. 2 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 米 大根 とり肉 じゃがいも にんじん ちくわ さとう さやいんげん うずら卵 しいたけ こんぶ 白菜 高野豆腐 小松菜 油揚げ 梅干し かまぼこ かつおぶし</p>	<p>3 牛乳 ソボロごはん 中華スープ フルーツ</p> <p>エネルギー 724 Kcal</p> <p>pro29. 7 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 米 にんじん とり肉 油 たまねぎ たまご 春雨 小松菜 ベーコン 白菜 とうふ もやし オレンジ</p>	<p>4 牛乳 ミルクロール ポトフ フルーツポンチ ナッツとさかな</p> <p>エネルギー 804 Kcal</p> <p>pro29. 7 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 パン 大根 ふた肉 じゃがいも にんじん ひよこ豆 さとう たまねぎ ベーコン アーモンド ブロッコリー いわし かぼちゃの種 パナナ ごま みかん缶 もも缶 パイナップル りんご メロン</p>	<p>5 牛乳 ごはん 竹輪の磯辺揚げ 卵の花炒り煮 豚汁</p> <p>エネルギー 875 Kcal</p> <p>pro34. 2 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 米 ごぼう とり肉 さとう にんじん ちくわ じゃがいも たまねぎ たまご 油 ねぎ 油揚げ 小麦粉 しいたけ あおのり おから みそ とうふ あさり</p>																												
<p>8 牛乳 ごはん トック チャプチェ フルーツ ふりかけ</p> <p>エネルギー 839 Kcal</p> <p>pro29. 5 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 米 にんじん ワカメ もち ねぎ 牛肉 春雨 小松菜 さとう 白菜 ごま しょうが 油 にんにく バナナ</p>	<p>9 牛乳 山菜ごはん えんどうのみそ汁 切干大根のびりから炒</p> <p>エネルギー 738 Kcal</p> <p>pro26. 4 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 米 にんじん とり肉 麦 わらび 油揚げ さとう ふき ちくわ じゃがいも しいたけ わかめ ごま さやえんどう みそ レタス ぶた肉 切り干し大根</p>	<p>10 牛乳 ごはん イカのかりん揚げ 五目なます けんちん汁</p> <p>エネルギー 867 Kcal</p> <p>por35. 6 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 米 大根 イカ 油 にんじん かまぼこ 片栗粉 ほうれんそう 油揚げ ごま 小松菜 とうふ さとう ごぼう みそ じゃがいも</p>	<p>11 牛乳 胚芽食パン クリームシチュー コーンソテー イチゴジャム</p> <p>エネルギー 828 Kcal</p> <p>pro29. 6 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 パン たまねぎ とり肉 じゃがいも さやいんげん いんげん豆 油 にんじん ベーコン 米粉 ピーマン バター キャベツ ジャム コーン</p>	<p>12 牛乳 ごはん チキンカツ キャベツサラダ ワンタンスープ</p> <p>エネルギー 797 Kcal</p> <p>pro31. 8 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 米 キャベツ たまご じゃがいも にんじん とり肉 小麦粉 ねぎ とうふ 油 えのきだけ チーズ パン粉 りんご</p>																												
<p>15 牛乳 ごはん マーボ豆腐 かみかみサラダ フルーツ</p> <p>エネルギー 894 Kcal</p> <p>pro35. 1 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 米 たまねぎ 牛肉 ごま にら とうふ さとう にんじん みそ 油 しいたけ 豚肉 片栗粉 大根 さきいか マヨネーズ にんにく チーズ キュウリ 生姜 バナナ</p>	<p>16 牛乳 ごはん 卵とじ 小魚揚げ煮 のりの佃煮</p> <p>エネルギー 876 Kcal</p> <p>pro37. 8 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 米 にんじん とり肉 じゃがいも 小松菜 ちくわ 油 たまねぎ たまご ふ しいたけ 大豆 さとう 煮干し さつまいも ごま</p>	<p>17 牛乳 わかめごはん いしる煮 五目キンピラ フルーツ</p> <p>エネルギー 754 Kcal</p> <p>pro26. 4 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 米 白菜 イカ 麦 にんじん さつまあげ くずきり 大根 ワカメ さとう ねぎ とうふ 油 ごぼう ごま えのきだけ さやいんげん 夏みかん</p>	<p>18 牛乳 揚げパン 和風スパゲティ ヨーグルト和え</p> <p>エネルギー 890 Kcal</p> <p>pro31. 0 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 パン にんじん ふた肉 バター 小松菜 あさり 油 たまねぎ きな粉 さとう しめじ ヨーグルト 小麦粉 パナナ スパゲティ みかん缶 もも缶 パイナップル りんご メロン</p>	<p>19 牛乳 ポークカレー ビーンズサラダ フルーツ</p> <p>エネルギー 920 Kcal</p> <p>pro29. 6 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 米 にんじん ぶた肉 麦 キャベツ まぐろ 油 たまねぎ インゲン豆 小麦粉 ほうれん草 チーズ じゃがいも にら さとう りんご</p>																												
<p>代休</p>	<p>23 牛乳 ごはん とりのからあげ 磯香和え もぞこ汁 ふりかけ</p> <p>エネルギー 834 Kcal</p> <p>pro30. 3 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 米 ほうれん草 かまぼこ じゃがいも にんじん とり肉 油 白菜 のり さとう えのきだけ もずく 片栗粉 生姜 みそ たまご</p>	<p>24 牛乳 ごはん かれのい唐揚げ ごま和え そうめん汁 フルーツ</p> <p>エネルギー 794 Kcal</p> <p>pro33. 2 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 米 ねぎ カレイ そうめん にんじん とり肉 米粉 ブロッコリー 油揚げ さとう ごぼう みそ 油 小松菜 ごま しいたけ メロン</p>	<p>25 牛乳 ミルクロール 焼きビーフン 茎ワカメのソテー</p> <p>エネルギー 753 Kcal</p> <p>pro26. 5 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 パン にんじん ふた肉 ビーフン たまねぎ ちくわ さとう もやし ベーコン 油 メンマ みそ にら 茎ワカメ にんにく キャベツ</p>	<p>26 牛乳 菜めし 肉じゃが ツナサラダ フルーツ</p> <p>エネルギー 856 Kcal</p> <p>pro29. 3 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 米 たまねぎ 牛肉 じゃがいも にんじん ぶた肉 油 キャベツ まぐろ 麦 ごぼう ハム さとう キュウリ マヨネーズ ブロッコリー さやいんげん 小松菜 オレンジ</p>																												
<p>29 牛乳 ビーフライス たまごスープ コロツケ</p> <p>エネルギー 880 Kcal</p> <p>pro31. 6 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 米 ごぼう 牛肉 麦 にんじん とり肉 じゃがいも たまねぎ とうふ さとう 小松菜 たまご 油 もやし レンズ豆 マヨネーズ キャベツ パン粉 えのきだけ 小麦粉</p>	<p>30 牛乳 ごはん 八宝菜 しらす和え フルーツ ふりかけ</p> <p>エネルギー 744 Kcal</p> <p>pro28. 8 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 米 白菜 ぶた肉 さとう ほうれん草 イカ 油 にんじん うずら卵 片栗粉 たまねぎ しらすほし たけのこ こんぶ しいたけ キャベツ もやし バナナ</p>		<table border="1"> <thead> <tr> <th>平均値</th> <th>栄養素</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>821</td> <td>En kcal</td> </tr> <tr> <td>30.6</td> <td>Pro g</td> </tr> <tr> <td>26%</td> <td>Lip %</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>Na g 食塩相当</td> </tr> <tr> <td>379</td> <td>Ca mg</td> </tr> <tr> <td>117</td> <td>Mg mg</td> </tr> <tr> <td>3.4</td> <td>Fe mg</td> </tr> <tr> <td>4.0</td> <td>Zn mg</td> </tr> <tr> <td>367</td> <td>VA μgRE</td> </tr> <tr> <td>0.80</td> <td>VB1 mg</td> </tr> <tr> <td>0.63</td> <td>VB2 mg</td> </tr> <tr> <td>38</td> <td>VC mg</td> </tr> <tr> <td>5.6</td> <td>DF g</td> </tr> </tbody> </table>	平均値	栄養素	821	En kcal	30.6	Pro g	26%	Lip %	3	Na g 食塩相当	379	Ca mg	117	Mg mg	3.4	Fe mg	4.0	Zn mg	367	VA μgRE	0.80	VB1 mg	0.63	VB2 mg	38	VC mg	5.6	DF g	
平均値	栄養素																															
821	En kcal																															
30.6	Pro g																															
26%	Lip %																															
3	Na g 食塩相当																															
379	Ca mg																															
117	Mg mg																															
3.4	Fe mg																															
4.0	Zn mg																															
367	VA μgRE																															
0.80	VB1 mg																															
0.63	VB2 mg																															
38	VC mg																															
5.6	DF g																															