

6 月 予 定 献 立 表

月	火	水	木	金																												
<p>6月4日から10日は歯と口の健康週間です。</p> <p>しっかりと噛んで食べることが大事です。 健康な歯で一生涯を過ごしましょう。</p> <p>柔らかい物や飲み物ばかりでは、口の健康が保たれません。</p>																																
		<p>1 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</p> <p>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 ごぼう まぐろ じゃがいも たまねぎ ハム さとう さやいんげん 油 ブロッコリー マヨネーズ キュウリ キャベツ 小松菜 オレンジ</p>	<p>2 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</p> <p>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 大豆 油 たまねぎ ぶた肉 さとう しめじ あさり スパゲティ 小松菜 ヨーグルト バター パナナ みかん缶 もも缶 バイン缶 りんご メロン</p>	<p>3 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</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 米 にんじん 牛肉 もち ねぎ ワカメ 春雨 小松菜 たまご 油 白菜 ごま しょうが にんにく バナナ</p>																												
<p>6 牛乳 豚丼 かぼちゃコロッケ けんちん汁</p> <p>エネルギー 836 Kcal</p> <p>pro29. 0</p> <p>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 小松菜 みそ じゃがいも たまねぎ さとう さとう えのきだけ 油 ごぼう しいたけ ねぎ かぼちゃ</p>	<p>7 牛乳 ごはん 含め煮 回鍋肉 うめぼし</p> <p>エネルギー 820 Kcal</p> <p>pro33. 3</p> <p>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 さとう 大根 ちくわ じゃがいも さやいんげん みそ 油 うずら卵 キャベツ こんぶ ビーマン 油揚げ たまねぎ ぶた肉 にんにく 梅干し</p>	<p>8 牛乳 ワカメごはん 卵とじ 五目キンピラ</p> <p>エネルギー 818 Kcal</p> <p>pro31. 5</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 米 小松菜 ワカメ 麦 にんじん とり肉 さとう たまねぎ たまご じゃがいも しいたけ さつまあげ 油 ごぼう ちくわ ふ さやいんげん ごま</p>	<p>9 牛乳 胚芽食パン ポトフ 五目ビーンズ クリーム</p> <p>エネルギー 830 Kcal</p> <p>pro34. 3</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 パン 大根 大豆 じゃがいも にんじん ぶた肉 さとう たまねぎ ウインナー 油 ブロッコリー とり肉 しいたけ こんぶ ごぼう グリーンピース</p>	<p>10 牛乳 ごはん 竹輪の磯辺揚げ 切干のびりから炒め かきたま汁 かぼすゼリー</p> <p>エネルギー 862 Kcal</p> <p>pro29. 1</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 米 ねぎ ちくわ じゃがいも にんじん ぶた肉 ごま 小松菜 とうふ 油 切り干し大根 みそ 小麦粉 かぼす あおのり さとう たまご</p>																												
<p>13 牛乳 ソボロごはん 中華スープ ポテトサラダ フルーツ</p> <p>エネルギー 828 Kcal</p> <p>pro31. 5</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 米 にんじん たまご じゃがいも 小松菜 とり肉 油 たまねぎ ベーコン さとう もやし とうふ 麦 レタス 小豆 春雨 キュウリ マヨネーズ キャベツ りんご</p>	<p>14 牛乳 ごはん かれいの唐揚げ 卵の花炒り煮 みそ汁 フルーツ</p> <p>エネルギー 801 Kcal</p> <p>pro32. 9</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 米 にんじん カレイ じゃがいも ねぎ とり肉 さとう もやし みそ 米粉 大根 おから 油 ごぼう 油揚げ しいたけ 夏みかん</p>	<p>15 牛乳 ごはん チキンカツ ホロホロ和え 豚汁 とろろこんぶ</p> <p>エネルギー 846 Kcal</p> <p>pro37. 2</p> <p>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 さつまいも 小松菜 たまご パン粉 にんじん とうふ さとう キュウリ みそ 油 キャベツ ぶた肉 ねぎ こんぶ ごぼう</p>	<p>16 牛乳 ミルクロール 焼きビーフン 茎ワカメのソテー ヨーグルト</p> <p>エネルギー 766 Kcal</p> <p>pro29. 0</p> <p>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 ぶた肉 ビーフン たまねぎ ちくわ さとう キャベツ みそ 油 もやし ベーコン しいたけ ヨーグルト にら 茎ワカメ</p>	<p>17 牛乳 ボークカレー しらす和え フルーツ</p> <p>エネルギー 855 Kcal</p> <p>pro28. 0</p> <p>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 にら 大豆 油 たまねぎ しらす干し じゃがいも キャベツ 油揚げ 小麦粉 ほうれん草 さとう メロン</p>																												
<p>18日の代休</p> <p>22日は試食会です。</p>																																
<p>21 牛乳 ごはん ぶりのたつた揚げ ごま和え みそ汁 フルーツ</p> <p>エネルギー 836 Kcal</p> <p>pro30.0</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 米 にんじん ぶり 米粉 小松菜 とうふ ごま ごぼう 油揚げ 油 ねぎ みそ さとう しいたけ じゃがいも ブロッコリー メロン</p>	<p>22 牛乳 ビーフライス わかめスープ ハンバーグ ミニトマト</p> <p>エネルギー 852 Kcal</p> <p>pro29. 8</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 米 小松菜 牛肉 麦 にんじん ベーコン 油 もやし とうふ 小麦粉 ごぼう ワカメ たまねぎ とり肉 トマト</p>	<p>23 牛乳 ミルクロール うどんスープ かみかみサラダ りんごジャム</p> <p>エネルギー 787 Kcal</p> <p>pro28. 9</p> <p>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 とり肉 ごま ほうれん草 イカ マヨネーズ えのきだけ チーズ ジャム 大根 ワカメ キュウリ ベーコン</p>	<p>24 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</p> <p>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 さとう ほうれん草 かまぼこ 油 白菜 のり じゃがいも えのきだけ もぞこ 片栗粉 しょうが みそ たまご</p>																													
<p>27 牛乳 ごはん 八宝菜 小魚揚げ煮 フルーツ</p> <p>エネルギー 813 Kcal</p> <p>pro35. 7</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 米 たまねぎ イカ 油 にんじん ぶた肉 さとう たけのこ うずら卵 小麦粉 キャベツ 大豆 ごま もやし にほし さつまいも しいたけ 片栗粉 しょうが オレンジ</p>	<p>28 牛乳 梅ごはん 酢豚 みそ汁 フルーツ</p> <p>エネルギー 823 Kcal</p> <p>pro27. 6</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 米 たまねぎ ぶた肉 麦 にんじん みそ じゃがいも 小松菜 うずら卵 油 もやし 片栗粉 しいたけ さつまいも しょうが ビーマン 梅</p>	<p>29 牛乳 ごはん マーボ豆腐 もやしのナムル フルーツ</p> <p>エネルギー 791 Kcal</p> <p>pro32. 8</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 米 にんじん とうふ 油 たまねぎ ぶた肉 さとう にら 牛肉 片栗粉 しいたけ ハム ごま もやし みそ キャベツ キュウリ にんにく しょうが すもも</p>	<p>30 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</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 パン さやいんげん とり肉 じゃがいも たまねぎ インゲン豆 バター にんじん ベーコン 米粉 キャベツ ジャム ビーマン 油 コーン缶</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>平均値</th> <th>栄養素</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>828</td> <td>En kcal</td> </tr> <tr> <td>31.0</td> <td>Pro g</td> </tr> <tr> <td>27%</td> <td>Lip %</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>Na g 食塩相当</td> </tr> <tr> <td>369</td> <td>Ca mg</td> </tr> <tr> <td>114</td> <td>Mg mg</td> </tr> <tr> <td>3.5</td> <td>Fe mg</td> </tr> <tr> <td>4.1</td> <td>Zn mg</td> </tr> <tr> <td>384</td> <td>VA μgRE</td> </tr> <tr> <td>0.85</td> <td>VB1 mg</td> </tr> <tr> <td>0.66</td> <td>VB2 mg</td> </tr> <tr> <td>40</td> <td>VC mg</td> </tr> <tr> <td>5.8</td> <td>DF g</td> </tr> </tbody> </table>	平均値	栄養素	828	En kcal	31.0	Pro g	27%	Lip %	3	Na g 食塩相当	369	Ca mg	114	Mg mg	3.5	Fe mg	4.1	Zn mg	384	VA μgRE	0.85	VB1 mg	0.66	VB2 mg	40	VC mg	5.8	DF g
平均値	栄養素																															
828	En kcal																															
31.0	Pro g																															
27%	Lip %																															
3	Na g 食塩相当																															
369	Ca mg																															
114	Mg mg																															
3.5	Fe mg																															
4.1	Zn mg																															
384	VA μgRE																															
0.85	VB1 mg																															
0.66	VB2 mg																															
40	VC mg																															
5.8	DF g																															