

常食(御飯食) 献立だより 2022年6月 ◇①◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付			1	2	3	4	5
朝A			御飯 海鮮豆腐ステーキ チンゲン菜のミルク和え 味噌汁(玉ねぎ・ごぼう) エネルギー:363kcal 蛋白:8.5g 脂質:7.6g 食塩:1.47g	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 大根とアスパラのりんごドレサラダ* 味噌汁(白菜・じゃがいも) エネルギー:353kcal 蛋白:8.9g 脂質:4.7g 食塩:1.45g	御飯 だし巻き卵 ブロッコリーとなめこのピリ辛和え 味噌汁(しろな・油揚げ) エネルギー:362kcal 蛋白:14.1g 脂質:7.0g 食塩:1.50g	青菜雑炊(小松菜) 里芋と豚肉の煮物 大根と大根葉の塩ごま和え はちみつねり梅 エネルギー:250kcal 蛋白:7.1g 脂質:6.5g 食塩:2.21g	御飯 ポテトミンチ巻き 白菜の塩レモンドレサラダ 味噌汁(大根・人参)いりこ風味 エネルギー:331kcal 蛋白:8.8g 脂質:3.7g 食塩:1.41g
			御飯 銀ひらすの煮付け 豚肉の塩ダレ炒め おくらのおろし和え 味噌汁(しめじ・油揚げ) エネルギー:487kcal 蛋白:26.8g 脂質:13.2g 食塩:2.15g	御飯 レモンチキン しろなとツナのソテー マカロニサラダ 味噌汁(とろろ昆布・巻麩) エネルギー:590kcal 蛋白:22.6g 脂質:25.2g 食塩:2.26g	御飯 赤魚のあんかけ 金時豆煮 もやしといんげんのごまドレサラダ* 豚汁(豚肉・玉ねぎ・人参) エネルギー:551kcal 蛋白:27.8g 脂質:13.6g 食塩:1.94g	御飯 白身魚の揚げ浸し ひじき大豆 味噌汁(しめじ・しいたけ)白味噌仕立て ミルク寒天(いちごソース) エネルギー:566kcal 蛋白:22.2g 脂質:17.7g 食塩:1.84g	木の葉丼 なすの鶏そぼろ煮 味噌汁(里芋・ごぼう) 洋なし缶のはちみつジュレ エネルギー:526kcal 蛋白:14.3g 脂質:13.3g 食塩:2.42g
昼			手作りあんシュー(栗あん) エネルギー:92kcal 蛋白:1.8g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	クリームコンフェ エネルギー:80kcal 蛋白:1.8g 脂質:2.5g 食塩:0.07g	ミニたい焼き(あんこ) エネルギー:96kcal 蛋白:2.1g 脂質:0.4g 食塩:0.24g	手作りコアシフォンカップケーキ エネルギー:78kcal 蛋白:1.8g 脂質:4.3g 食塩:0.09g	手作りみたらし餅(やわらか餅) エネルギー:59kcal 蛋白:0.3g 脂質:1.6g 食塩:0.25g
			御飯 メンチカツ(マスタードタルソース) 高野豆腐のサイコロ煮 コンソメスープ(小松菜・コーン) マンゴー缶 エネルギー:582kcal 蛋白:17.9g 脂質:20.1g 食塩:2.64g	御飯 さわらの香味焼き 筍と豚肉の煮物 キャベツとコーンの塩ポン和え 味噌汁(豆腐)麦白味噌仕立て エネルギー:476kcal 蛋白:24.4g 脂質:13.8g 食塩:2.20g	御飯 ミートローフ風(ドミグラスソース) 茎わかめと絹揚げの炒め煮 味噌汁(大根葉・平天) 白菜のあっさり漬け エネルギー:519kcal 蛋白:22.8g 脂質:13.4g 食塩:3.39g	御飯 鶏肉のさっぱり煮 キャベツとウインナーの炒め物 カリフラワーとちくわの香味ドレサラダ* 味噌汁(絹揚げ・白ねぎ) エネルギー:587kcal 蛋白:24.7g 脂質:23.2g 食塩:2.62g	御飯 豚肉ともやしの和風炒め 黒豆がんもの煮物 しろなのバンバンドレサラダ 味噌汁(えのき・わかめ) エネルギー:545kcal 蛋白:23.8g 脂質:22.9g 食塩:2.32g
お			エネルギー:1525kcal 蛋白:55.0g 脂質:44.9g 食塩:6.36g	エネルギー:1499kcal 蛋白:57.7g 脂質:46.2g 食塩:5.98g	エネルギー:1528kcal 蛋白:66.8g 脂質:34.5g 食塩:7.06g	エネルギー:1481kcal 蛋白:55.8g 脂質:51.8g 食塩:6.75g	エネルギー:1462kcal 蛋白:47.2g 脂質:41.6g 食塩:6.41g
			計	計	計	計	計
日付	6	7	8	9			
朝A			御飯 ホッケのグリル 切干大根と豆のマヨサラダ 味噌汁(人参・わかめ)白味噌仕立て エネルギー:448kcal 蛋白:18.0g 脂質:14.6g 食塩:1.75g	御飯 ほうれん草のオムレツ カリフラワーといんげんのごまドレサラダ* 味噌汁(じゃがいも・しめじ) エネルギー:377kcal 蛋白:10.7g 脂質:8.7g 食塩:1.21g			
			御飯 チキンナゲット(野菜ソース) もやしといんげんの麺ナムル和え 味噌汁(小松菜・油揚げ) エネルギー:359kcal 蛋白:14.4g 脂質:6.1g 食塩:1.45g	御飯 ブレーンオムレツ(コンソメソース) ブロッコリーとパプリカのおからサラダ* 味噌汁(玉ねぎ・しろな) エネルギー:367kcal 蛋白:12.4g 脂質:5.1g 食塩:2.02g			
昼			野菜かき揚げそば ごぼうと鶏肉の炒り煮 小松菜の豆乳和え エネルギー:507kcal 蛋白:18.0g 脂質:16.7g 食塩:3.17g	御飯 さばの塩焼き 卵の花 味噌汁(玉ねぎ・もやし) フルーツ(パイン缶・みかん缶) エネルギー:554kcal 蛋白:19.6g 脂質:23.3g 食塩:2.08g			
			御飯 ハンバーグ(きのこソース) 大根と豚肉の金平 もずく酢 味噌汁(白菜・かまぼこ)いりこ風味 エネルギー:580kcal 蛋白:20.1g 脂質:20.8g 食塩:3.26g	御飯 牛皿 いかふくさ焼き キャベツとちくわのピーナッツドレサラダ* 味噌汁(大根葉・あさり) エネルギー:533kcal 蛋白:22.7g 脂質:16.5g 食塩:2.40g			
お			ココアワッフル エネルギー:81kcal 蛋白:1.5g 脂質:3.2g 食塩:0.12g	手作りももゼリー エネルギー:48kcal 蛋白:0.2g 脂質:0.0g 食塩:0.01g			
			手作り黒糖まんじゅう(こしあん) エネルギー:127kcal 蛋白:0.8g 脂質:0.3g 食塩:0.09g	パウムクーヘン エネルギー:108kcal 蛋白:1.5g 脂質:4.6g 食塩:0.15g			
夕			御飯 鶏肉のくわ焼き 白菜と絹揚げの煮浸し アスパラとちくわの大葉ドレサラダ* 味噌汁(おくら・花麩) エネルギー:470kcal 蛋白:19.6g 脂質:12.0g 食塩:2.07g	御飯 豚肉の野菜炒め かぼちゃの含め煮 ブロッコリーとコーンのりんごドレ和え 味噌汁(チンゲン菜・白ねぎ) エネルギー:522kcal 蛋白:19.8g 脂質:16.8g 食塩:1.88g			
			御飯 白身魚の生姜煮 うまい菜と鶏肉のソテー ポテトサラダ 味噌汁(キャベツ・白ねぎ) エネルギー:488kcal 蛋白:24.1g 脂質:10.2g 食塩:2.90g	御飯 あじの若狭焼き 白菜と豚肉のとろみ炒め 味噌汁(じゃがいも・しいたけ)麦白味噌仕立て フルーツ(黄桃缶・白桃缶) エネルギー:497kcal 蛋白:24.1g 脂質:12.3g 食塩:2.08g			
計	計	計	計	計	計	計	計
日付	6	7	8	9			



常食(御飯食) 献立だより 2022年6月 ◇②◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付					10	11	12
朝A	6月13日(月)昼食 『あじさい寿司』	6月15日(水)昼食 『イナムドゥチ』 [沖縄県郷土料理]	6月16日(木)昼食 『新生姜御飯』	6月19日(日)昼食 『父の日』	御飯 たこつみれの煮物 大根とアスパラの香味ドレサラダ 味噌汁(キャベツ・人参) E:369kcal 蛋白:11.6g 脂質:7.5g 食塩:1.84g	御飯 磯巻き卵 もやしとちくわの和え物 味噌汁(絹揚げ・うまい菜) E:380kcal 蛋白:15.8g 脂質:9.1g 食塩:1.54g	御飯 ハムチーズピカタ ブロッコリーのピーナッツ和え 味噌汁(白菜・油揚げ) E:386kcal 蛋白:12.4g 脂質:9.7g 食塩:1.48g
					鶏そぼろと卵の二色丼 白菜といかの塩煮 さつまいもとオレンジのサラダ 味噌汁(油揚げ・しいたけ) E:529kcal 蛋白:19.8g 脂質:16.1g 食塩:2.41g	御飯 ホキの香草パン粉焼き(マリネソース) しろなと鶏肉の炒め煮 白菜と大根葉の洋風お浸し 味噌汁(里芋・白ねぎ) E:469kcal 蛋白:22.7g 脂質:13.3g 食塩:2.15g	御飯 鶏の唐揚げ(ねぎ塩ダレ) 冷やし冬瓜 味噌汁(チンゲン菜・あさり)いりこ風味 マンゴー缶 E:554kcal 蛋白:16.8g 脂質:19.1g 食塩:2.20g
	梅雨の季節になるとにあじさいがきれいに咲き始めます。あじさい寿司はナリコマで長い間ご好評いただいているメニューで、今年も登場します。しば漬けの食感や味付けのアクセントも加わり、見た目だけでなく食感や風味も楽しんでいただけます。季節を感じながらぜひご賞味下さい。	イナムドゥチは短冊に切った具沢山の材料を味噌で仕上げた汁物で、沖縄県の郷土料理です。イナは猪、ムドゥチはもどきという意味です。昔は猪を使っていたですが、現在では猪の代わりに豚肉が使われています。お祝いの席でも食べられている縁起の良い料理です。	新生姜は、生姜に比べて水分量が多く、辛みが少ないのが特徴です。今から旬を迎える新生姜を使った御飯はこの時期しか味わえません。シンプルなお飯ですが、口の中に入ると広がる香り、シャキシャキな食感はやみつきになること間違いなしです！	父の日は毎年6月の第3日曜日にお祝いされています。日頃の感謝を伝える大切な日ですね。アメリカ発祥の母の日が出来たことがきっかけで父の日がないのはおかしいと嘆願した人がおりできたそうです。父の日のメニューは縁起の良い赤飯と人気の高いお刺身を用意しました。ぜひお楽しみに。	手作りきなこフロンカップケーキ E:75kcal 蛋白:2.0g 脂質:4.4g 食塩:0.09g	手作り冷やししろこ(あられ) E:163kcal 蛋白:3.6g 脂質:0.2g 食塩:0.03g	手作りミルクまんじゅう(クリーム) E:128kcal 蛋白:1.6g 脂質:5.5g 食塩:0.06g
	御飯 さわらの煮付け なすの味噌炒め 胡瓜とかまぼこの甘酢和え とろろ汁 E:522kcal 蛋白:20.0g 脂質:16.3g 食塩:1.76g	御飯 豚大根 キャベツとツナのソテー 豆腐の梅ダレかけ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) E:580kcal 蛋白:22.0g 脂質:22.9g 食塩:2.70g	御飯 かれいの山椒煮 大根と鶏肉の炒め物 いんげんと平天のミルク和え 味噌汁(人参・しめじ) E:468kcal 蛋白:28.4g 脂質:6.8g 食塩:2.45g	計 E:1496kcal 蛋白:53.3g 脂質:44.4g 食塩:6.10g	計 E:1592kcal 蛋白:64.0g 脂質:45.4g 食塩:6.42g	計 E:1537kcal 蛋白:59.2g 脂質:41.1g 食塩:6.18g	
	日付	13	14	15	16	17	18
朝A	御飯 鶏つみれ 白菜となめこの香味和え 味噌汁(じゃがいも・わかめ) E:362kcal 蛋白:11.7g 脂質:6.3g 食塩:1.51g	御飯 おさかなと野菜のステーキ キャベツの和風ドレサラダ 味噌汁(大根葉・白ねぎ) E:379kcal 蛋白:9.3g 脂質:7.7g 食塩:1.79g	御飯 でんぶ入りだし巻き卵 アスパラとコーンの塩麴ドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・キャベツ) E:388kcal 蛋白:13.9g 脂質:8.9g 食塩:1.49g	御飯 照り焼き風肉団子 ブロッコリーの白ごま和え 味噌汁(えのき・しめじ)いりこ風味 E:385kcal 蛋白:11.6g 脂質:9.5g 食塩:1.29g	御飯 ミートオムレツ 大根と大根葉のピーナッツドレサラダ 味噌汁(白菜・うまい菜) E:343kcal 蛋白:10.2g 脂質:5.4g 食塩:1.34g	大根雑炊 筑前煮 ほうれん草とかまぼこの麴ナムル和え ちりめん山椒 E:241kcal 蛋白:15.4g 脂質:3.6g 食塩:2.16g	御飯 ポロニアソーセージ カリフラワーとアスパラのパンパンドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ) E:391kcal 蛋白:12.5g 脂質:10.2g 食塩:1.75g
	あじさい寿司 里芋と鶏肉の煮物 ほうれん草のおから和え 味噌汁(大根・もやし)白味噌仕立て E:453kcal 蛋白:16.9g 脂質:9.0g 食塩:3.21g	ハヤシライス 豆とベーコンのミニオムレツ ブロッコリーとかまぼこのパズルドレサラダ E:581kcal 蛋白:19.8g 脂質:26.0g 食塩:2.18g	御飯 さけの南部焼き 白菜と鶏肉のとろみ炒め かぼちゃのサラダ イナムドゥチ[沖縄県郷土料理] E:541kcal 蛋白:27.8g 脂質:16.6g 食塩:2.38g	新生姜御飯 鶏肉のもろみ焼き 絹揚げの煮物 玉子豆腐 味噌汁(玉ねぎ・小松菜) E:505kcal 蛋白:23.6g 脂質:16.5g 食塩:3.12g	醤油ラーメン キャベツとツナの炒め物 いんげんと玉ねぎのスロ-サラダ E:449kcal 蛋白:19.4g 脂質:17.3g 食塩:4.86g	御飯 カツとじ 冬瓜のくず煮 ブロッコリーとコーンのおからサラダ 味噌汁(里芋・キャベツ) E:642kcal 蛋白:20.4g 脂質:22.3g 食塩:2.81g	赤飯 刺身盛り なすの揚げ浸し 茶碗蒸し(ぎんなん・なると) フルーツ(パイン缶・白桃缶) E:493kcal 蛋白:18.8g 脂質:13.3g 食塩:2.29g
お	ミニ羊甘ロール E:88kcal 蛋白:1.6g 脂質:2.1g 食塩:0.05g	ファンシーケーキ E:138kcal 蛋白:2.2g 脂質:6.4g 食塩:0.12g	手作りきなこプリン(ホイップクリーム添え) E:90kcal 蛋白:3.3g 脂質:4.4g 食塩:0.07g	手作り抹茶フロンカップケーキ E:77kcal 蛋白:1.7g 脂質:4.2g 食塩:0.09g	手作り黒糖まんじゅう(白あん) E:127kcal 蛋白:0.8g 脂質:0.3g 食塩:0.09g	クッキー 紅茶 E:102kcal 蛋白:1.7g 脂質:1.8g 食塩:0.14g	あゆ菓子 E:154kcal 蛋白:3.4g 脂質:2.5g 食塩:0.08g
	御飯 豚肉の生姜炒め えびシューマイ カリフラワーとアスパラのレモンドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・しいたけ) E:610kcal 蛋白:23.3g 脂質:23.9g 食塩:2.31g	御飯 白身魚のソテー(オニオンソース) 一口がんもの煮物 うまい菜とえのきのお浸し 味噌汁(白菜・玉ねぎ) E:454kcal 蛋白:22.4g 脂質:11.6g 食塩:1.94g	御飯 三色稲荷の炊き合わせ ほうれん草とツナのソテー 味噌汁(じゃがいも・もやし) フルーツ(黄桃缶・白桃缶) E:471kcal 蛋白:16.2g 脂質:9.2g 食塩:2.57g	御飯 メバルの照り煮 豚肉とパプリカの炒め物 マカロニサラダ 味噌汁(大根・人参) E:569kcal 蛋白:26.6g 脂質:19.7g 食塩:2.58g	御飯 肉じゃが(牛肉) れんこんとちくわの炒め生酢 やっこ(醤油) 味噌汁(白ねぎ・しいたけ)白味噌仕立て E:615kcal 蛋白:24.3g 脂質:19.6g 食塩:2.66g	御飯 さばの味噌煮 白花豆と豚肉の中華炒め すまし汁(筍・わかめ) 色寒天(洋なし缶添え) E:579kcal 蛋白:23.0g 脂質:20.7g 食塩:2.14g	御飯 煮込みハンバーグ キャベツと鶏肉の炒め物 うまい菜の大葉ドレ和え のり佃煮 E:514kcal 蛋白:20.6g 脂質:16.5g 食塩:1.91g
計	E:1513kcal 蛋白:53.5g 脂質:41.3g 食塩:7.08g	E:1553kcal 蛋白:53.8g 脂質:51.6g 食塩:6.03g	E:1489kcal 蛋白:61.1g 脂質:39.0g 食塩:6.51g	E:1537kcal 蛋白:63.6g 脂質:49.9g 食塩:7.09g	E:1535kcal 蛋白:54.7g 脂質:42.6g 食塩:8.94g	E:1564kcal 蛋白:60.5g 脂質:48.4g 食塩:7.25g	E:1552kcal 蛋白:55.3g 脂質:42.6g 食塩:6.03g

常食(御飯食) 献立だより 2022年6月 ◇③◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日付	20	21	22	23	24	25	26	
朝A	御飯 いわしつみれの煮物 大根の和風ドレサラダ 味噌汁(人参・しめじ)白味噌仕立て E:337kcal 蛋白:10.5g 脂質:4.6g 食塩:1.72g	御飯 カニカマ入りだし巻き卵 うまい菜となめこの和え物 味噌汁(白菜・絹揚げ) E:359kcal 蛋白:13.9g 脂質:7.1g 食塩:1.53g	御飯 大豆ミートハンバーグ(野菜ソース) カリフラワーとコーンのレモンドレサラダ 味噌汁(もやし・里芋) E:461kcal 蛋白:13.1g 脂質:14.2g 食塩:1.39g	御飯 メヌケの焼き浸し ブロッコリーと油揚げのピーナッツ和え 味噌汁(キャベツ・わかめ) E:366kcal 蛋白:19.4g 脂質:5.7g 食塩:1.40g	御飯 チキンピカタ ほうれん草の豆乳和え 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ)いりこ風味 E:351kcal 蛋白:11.8g 脂質:5.4g 食塩:1.78g	御飯 洋風だし巻き卵 カリフラワーと豆のマヨサラダ 味噌汁(うまい菜・油揚げ) E:427kcal 蛋白:15.1g 脂質:13.2g 食塩:1.60g	御飯 かみつみれの煮物 白菜と大根葉のミルク和え 味噌汁(じゃがいも・もやし) E:320kcal 蛋白:10.3g 脂質:2.2g 食塩:1.61g	
	御飯 チキン南蛮[宮崎県郷土料理] 卵の花 ほうれん草とかまぼこのお浸し 味噌汁(白ねぎ・わかめ) E:650kcal 蛋白:20.7g 脂質:27.9g 食塩:2.83g	御飯 ホキのグリル(和風あん) 大豆煮 味噌汁(じゃがいも・キャベツ)麦白味噌仕立て ヨーグルト(マンゴーソース) E:463kcal 蛋白:22.8g 脂質:7.8g 食塩:2.17g	炊き込み御飯 鶏肉の塩麹焼き ごぼうと平天の煮物 味噌汁(しめじ・しいたけ)いりこ風味 胡瓜の浅漬け風 E:529kcal 蛋白:26.1g 脂質:14.3g 食塩:3.23g	御飯 牛肉コロッケ(濃厚ソース) うまい菜と鶏肉の煮浸し もずく酢 味噌汁(絹揚げ・人参)麦白味噌仕立て E:520kcal 蛋白:18.1g 脂質:15.5g 食塩:2.70g	ポークカレー キャベツとツナの香味ドレサラダ 手作りすいかゼリー E:576kcal 蛋白:16.0g 脂質:19.8g 食塩:2.50g	肉うどん 大根とちりめんの炒め物 胡瓜の昆布和え E:509kcal 蛋白:21.7g 脂質:16.1g 食塩:4.39g	御飯 赤魚の魚田(田楽味噌) 絹揚げとしいたけの煮物 揚げなすの甘酢和え すまし汁(白ねぎ・人参) E:518kcal 蛋白:25.6g 脂質:16.3g 食塩:2.08g	
お	手作りオレンジシフォンカップケーキ E:74kcal 蛋白:1.6g 脂質:4.0g 食塩:0.09g	手作りほうじ茶プリン(ホイップクリーム添え) E:92kcal 蛋白:2.2g 脂質:3.7g 食塩:0.08g	手作りぜんざい(もち麩) E:165kcal 蛋白:5.2g 脂質:0.5g 食塩:0.00g	手作りきなこソフトマフィン E:98kcal 蛋白:2.4g 脂質:4.6g 食塩:0.11g	ワッフル E:73kcal 蛋白:1.6g 脂質:2.8g 食塩:0.06g	手作り酒まんじゅう E:121kcal 蛋白:1.1g 脂質:0.3g 食塩:0.06g	手作りカフェマドレーヌ E:142kcal 蛋白:1.9g 脂質:7.1g 食塩:0.21g	
	御飯 ホッケの塩焼き 絹揚げと人参の煮物 いんげんとコーンのピリ辛和え 味噌汁(おくら・おつゆ麩) E:482kcal 蛋白:24.8g 脂質:9.8g 食塩:3.05g	御飯 豚肉ともやしのオイスターソース炒め たこふくさ焼き さつまいものサラダ 味噌汁(玉ねぎ・チンゲン菜) E:543kcal 蛋白:23.5g 脂質:18.3g 食塩:1.98g	御飯 さんまの生姜煮 大根と焼き豚の炒め物 白菜とちくわのゆかり和え 味噌かきたま汁 E:496kcal 蛋白:21.9g 脂質:15.5g 食塩:2.44g	御飯 黒豆がんもの炊き合わせ 白菜と豚肉のトロみ炒め 手作り味噌付きごま豆腐 味噌汁(大根葉・大根) E:517kcal 蛋白:21.4g 脂質:17.4g 食塩:3.10g	御飯 さわらの照り焼き 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 ねぎとあさりの酢味噌和え すまし汁(白菜・かまぼこ) E:511kcal 蛋白:28.5g 脂質:13.0g 食塩:2.87g	御飯 白身魚の揚げ浸し ブロッコリーとベーコンのソテー 冷やし冬瓜 味噌汁(えのき・なめこ)白味噌仕立て E:496kcal 蛋白:22.7g 脂質:13.6g 食塩:2.31g	御飯 鶏肉のマリネソース焼き 切干大根と油揚げの煮物 スパゲティサラダ 味噌汁(キャベツ・ちくわ) E:558kcal 蛋白:19.0g 脂質:20.9g 食塩:2.31g	
計	E:1543kcal 蛋白:57.6g 脂質:46.2g 食塩:7.69g	E:1456kcal 蛋白:62.4g 脂質:36.9g 食塩:5.76g	E:1651kcal 蛋白:66.3g 脂質:44.5g 食塩:7.07g	E:1501kcal 蛋白:61.3g 脂質:43.1g 食塩:7.31g	E:1511kcal 蛋白:58.0g 脂質:41.0g 食塩:7.21g	E:1554kcal 蛋白:60.7g 脂質:43.3g 食塩:8.36g	E:1538kcal 蛋白:56.9g 脂質:46.5g 食塩:6.21g	
日付	27	28	29	30				
朝A	御飯 スクランブルエッグ(ケチャップソース) キャベツのりんごドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・大根) E:360kcal 蛋白:10.4g 脂質:6.7g 食塩:1.39g	御飯 ホッケの塩麹焼き アスパラのバジルドレサラダ 味噌汁(人参・しめじ) E:390kcal 蛋白:16.3g 脂質:9.7g 食塩:1.19g	御飯 つみれ揚げの煮物(白身魚) しろなの洋風お浸し 味噌汁(白菜・絹揚げ)白味噌仕立て E:364kcal 蛋白:11.1g 脂質:5.9g 食塩:1.51g	御飯 だし巻き卵 カリフラワーとアスパラのレモンドレサラダ 味噌汁(平天・わかめ)いりこ風味 E:395kcal 蛋白:13.3g 脂質:11.0g 食塩:1.77g	<p>6月20日(月)昼食 『チキン南蛮』 [宮崎県郷土料理]</p> 		<p>6月30日(木)おやつ 『手作りわらび餅』</p> 	
	御飯 豚肉のプルコギ風 やっこ(醤油) 味噌汁(かぼちゃ)いりこ風味 洋なし缶のオレンジジュレ E:550kcal 蛋白:21.4g 脂質:17.7g 食塩:1.87g	ちらし寿司 里芋と豚肉の味噌煮 ブロッコリーと平天の和え物 すまし汁(キャベツ・大根葉) E:501kcal 蛋白:20.4g 脂質:11.4g 食塩:3.29g	御飯 豚肉のごま醤油炒め/ミニオムレツ 大豆煮 胡瓜の酢の物 味噌汁(玉ねぎ・ほうれん草) E:525kcal 蛋白:22.0g 脂質:16.7g 食塩:2.38g	御飯 白身魚の香草パン粉焼き(和風バターソース) れんこんと豚肉の炒り煮 キャベツとちくわの和え物 味噌汁(里芋・油揚げ) E:578kcal 蛋白:24.1g 脂質:20.4g 食塩:2.12g				
お	手作りミルクまんじゅう(抹茶あん) E:134kcal 蛋白:3.2g 脂質:2.2g 食塩:0.04g	レモンかすてら E:91kcal 蛋白:1.2g 脂質:0.9g 食塩:0.08g	手作りいちごミルクプリン(ホイップクリーム添え) E:82kcal 蛋白:2.3g 脂質:3.2g 食塩:0.09g	手作りわらび餅(小倉あん添え) E:42kcal 蛋白:1.0g 脂質:0.1g 食塩:0.04g				
	御飯 さばの鳴門煮 金平ごぼう とろろの梅かつお和え 味噌汁(チンゲン菜・油揚げ) E:582kcal 蛋白:20.5g 脂質:23.7g 食塩:2.76g	御飯 肉団子の野菜あんかけ 大根とちくわの煮物 味噌汁(なす) 高菜炒め E:526kcal 蛋白:14.1g 脂質:18.5g 食塩:2.90g	御飯 銀ひらすのソテー(コンソメソース) もやしと鶏肉の炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(あさり・しいたけ) E:515kcal 蛋白:26.3g 脂質:16.0g 食塩:2.28g	御飯 鶏肉の豆鼓蒸し 大根といかの塩だしとろみ炒め 味噌汁(豆腐) フルーツ(パイン缶・黄桃缶) E:523kcal 蛋白:23.1g 脂質:14.5g 食塩:2.35g				
計	E:1627kcal 蛋白:55.4g 脂質:50.3g 食塩:6.06g	E:1508kcal 蛋白:52.0g 脂質:40.6g 食塩:7.46g	E:1487kcal 蛋白:61.7g 脂質:41.7g 食塩:6.27g	E:1538kcal 蛋白:61.6g 脂質:46.1g 食塩:6.28g				