

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前				1	2	3
昼食	<p>6月4日～10日は『歯と口の健康習慣』 歯は、食べ物を体の中に運ぶ前に、小さくしたり、すりつぶしたりしてくれる働きがあります。歯にはとっても大切な役割があるんですね。</p> 			もずくスープ 鶏肉の野菜あんかけ 小松菜のツナマヨ和え 果物	もやしのみそ汁 サバのカレー風味焼き サツマイモサラダ 果物	ふの卵とじ丼 けんちん汁 果物
午後				アイスクリーム せんべい	牛乳 原宿ドッグ	牛乳 パン
午前	5	6	7	8	9	10
昼食	きのこのスープ 豚肉のケチャップ炒め インゲンのおかか和え 果物	わかめのみそ汁 炒り豆腐包み焼き ひじき煮 果物	温そうめん 胡瓜の中華和え 果物	えのきと豆腐のみそ汁 サーモンフライ ブロッコリーのごま和え 果物	かき玉スープ チンジャオロース キャベツのおひたし 果物	肉丼 大根のみそ汁 果物
午後	牛乳 ビスケット	ヨーグルト せんべい	牛乳 黒糖蒸しパン	牛乳 バームクーヘン	アイスクリーム せんべい	牛乳 パン
午前	12	13	14	15	16	17
昼食	チンゲンサイのスープ 肉団子 もやしの和え物 果物	ポトフ チキンナゲット 野菜サラダ 果物	キーマカレー 野菜スープ サラスパサラダ 果物	白菜のみそ汁 ほっけの南部焼き 筑前煮 果物	豚汁 豆腐シュウマイ コールスローサラダ 果物	麻婆野菜丼 春雨スープ 果物
午後	牛乳 バームロール	牛乳 サンドイッチ	プリン せんべい	牛乳 カステラサンド	牛乳 蒸しケーキ	牛乳 パン
午前	19	20	21	22	23	24
昼食	かぶのみそ汁 あじのサンガ焼き じゃが芋のそぼろ煮 果物	ふのみそ汁 豚肉の香味炒め アスパラのおひたし 果物	鶏だんごスープ がんも煮 わかめと玉ねぎの炒め物 果物	カレー風味のトマト煮 野菜スープ 小松菜の和え物 果物	玉ねぎのみそ汁 鶏肉のから揚げ キャベツのごまみそマヨ和え 果物	海鮮あんかけ丼 なすのみそ汁 果物
午後	アイスクリーム せんべい	牛乳 マーラーカオ	牛乳 米粉マフィン	牛乳 いももち	アジサイゼリー せんべい	牛乳 パン
午前	26	27	28	29	30	
昼食	キャベツのみそ汁 おからハンバーグ かぼちゃサラダ 果物	厚揚げのみそ汁 鮭の塩焼き 切干大根煮 果物	インゲンのみそ汁 鶏の梅照り焼き 青のり粉ふきいも 果物	ちゃんぽん麺 春巻き 小松菜の塩ごまあえ 果物	さつま汁 タラの南蛮漬け風 青菜の菜種和え 果物	
午後	牛乳 サンドイッチ	ミロ プリッツ	アイスクリーム せんべい	牛乳 ホットケーキ	牛乳 デニッシュパン	

・献立は物流の状況により、変更になる場合があります。ご了承くださいませようお願いいたします。

今月の1人当たりの栄養量は、398kcal、たんぱく質18.6g、脂質17.6g、カルシウム231mg、鉄分2.1mg、塩分1.7g

※ 6月7日と29日は、白ごはんを少し持ってきてください