

6月

今月の目標

食事のマナーを守ろう



★ランチタイムNO250 をご覧ください。

3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
枝豆ごはん 揚げじゃがいもの そぼろ煮 豆腐のすまし汁 牛乳	ドライカレー ツナとひじきの サラダ 牛乳 ナタデココ入り レモンゼリー	はちみつパン 豚肉の オニオンソテー コーンサラダ ミルファンティ 牛乳	ごはん 鯖のごまみそかけ 切干大根の煮物 吸い物 牛乳	コッペパン 鶏肉のワイン煮 青菜と コーンのソテー キャベツスープ 牛乳
エネルギー 601kcal	エネルギー 713kcal	エネルギー 647kcal	エネルギー 615kcal	エネルギー 614kcal
たんぱく質 27.4g	たんぱく質 27.2g	たんぱく質 33.7g	たんぱく質 31.4g	たんぱく質 35.5g
脂質 17.3g	脂質 24.1g	脂質 24.3g	脂質 18.8g	脂質 25.2g
食塩相当量 2.5g	食塩相当量 2.2g	食塩相当量 2.0g	食塩相当量 2.6g	食塩相当量 3.0g
10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)
スパゲッティ ミートソース ささみと 野菜のサラダ 牛乳 ヨーグルト	クロワッサン マカロニグラタン フレンチサラダ オニオンスープ 麦茶 ☆小6-2リクエスト	ごはん 鯖のカレー 竜田揚げ 野菜のおかか和え 豚汁 牛乳	高菜チャーハン 切干大根の 中華和え 中華風コーン スープ 牛乳 杏仁豆腐	ぶどうパン 鶏肉の マスタード焼き 枝豆サラダ 小松菜スープ 牛乳
エネルギー 665kcal	エネルギー 631kcal	エネルギー 731kcal	エネルギー 662kcal	エネルギー 660kcal
たんぱく質 30.1g	たんぱく質 20.5g	たんぱく質 33.0g	たんぱく質 24.1g	たんぱく質 36.2g
脂質 21.7g	脂質 34.3g	脂質 33.1g	脂質 23.0g	脂質 24.5g
食塩相当量 2.2g	食塩相当量 3.3g	食塩相当量 2.3g	食塩相当量 2.5g	食塩相当量 2.9g

17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)
ごはん 麻婆ナス スーホータン 牛乳	黒パン 白身魚の パン粉焼き 青菜のソテー メキシカンスープ 牛乳	沖縄風 炊き込みご飯 ★チャンプルー もずく汁 牛乳 シークワサー ゼリー	コーンピラフ ツナと野菜の サラダ グリーンピース ポターージュ 牛乳	縦割りソフト フランスパン からあげ ブロッコリーサラダ コンソメスープ 牛乳 冷凍パイ ☆小4-2リクエスト
エネルギー 641kcal	エネルギー 649kcal	エネルギー 652kcal	エネルギー 645kcal	エネルギー 661kcal
たんぱく質 27.8g	たんぱく質 32.1g	たんぱく質 27.9g	たんぱく質 23.3g	たんぱく質 35.4g
脂質 25.9g	脂質 25.6g	脂質 22.1g	脂質 21.8g	脂質 26.7g
食塩相当量 2.1g	食塩相当量 3.2g	食塩相当量 2.8g	食塩相当量 2.4g	食塩相当量 2.9g
24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
ほたてのスープ スパゲッティ ズッキーニの チーズ焼き 牛乳 あじさいゼリー	ごはん ふりかけ 県産めかじきと じゃが芋の揚げ煮 野菜の磯辺和え 吉野汁 牛乳	豚丼 ごまもやし 豆腐スープ 牛乳	ごはん 鶏肉の香味焼き おひたし じゃがいもと いんげんのみそ汁 牛乳	ロールパン カレー風味の ラタトゥイユ ひじきのサラダ 牛乳 アセロラゼリー
エネルギー 672kcal	エネルギー 690kcal	エネルギー 651kcal	エネルギー 605kcal	エネルギー 656kcal
たんぱく質 29.1g	たんぱく質 33.2g	たんぱく質 30.3g	たんぱく質 36.1g	たんぱく質 25.3g
脂質 26.3g	脂質 22.7g	脂質 21.1g	脂質 17.2g	脂質 24.6g
食塩相当量 1.7g	食塩相当量 2.8g	食塩相当量 2.5g	食塩相当量 2.4g	食塩相当量 2.6g

