

# 6月 献立カレンダー 前半

	月	火	水	木 6月1日	金 6月2日	土 6月3日	日 6月4日
おひるごはん				<p>●あじさいライス ひとくちササミカツ 三色和え フルーツ(キウイフルーツ)</p>	<p>ご飯 青のいり厚焼き玉子 豚肉と大根の甘辛煮 みそ汁 フルーツ(バナナ)</p>	<p>納豆ごはん ポーク/テー BBQソース かぼちゃの甘煮 すまし汁</p>	
	栄養価			Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 401/19.2/7.7/60.9/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 409/14.9/13.2/55.1/1.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 411/18.1/9.0/62.1/1.1	
おひるごはん	6月5日	6月6日	6月7日	6月8日	6月9日	6月10日	6月11日
	<p>たっぷり野菜の中華うま煮丼 大豆の甘辛揚げ すまし汁 フルーツ(オレンジ)</p>	<p>ご飯 カラスカレイのムニエル 玉子と野菜のおかか炒め みそ汁 フルーツ(グレープフルーツ)</p>	<p>ご飯 揚げ高野のそぼろあんかけ 切干大根煮 みそ汁</p>	<p>ご飯 スケノウタラの和風焼き 厚揚げとじゃが芋の煮物 すまし汁 フルーツ(オレンジ)</p>	<p>冷やしぶっかけうどん 豚肉の野菜炒め フルーツ(バナナ)</p>	<p>ご飯 鶏ささみのくずたたき 大根のツナ煮 みそ汁</p>	
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 450/14.2/14.5/63.9/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 354/15.2/8.1/52.6/1.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 407/15.2/12.8/56.0/1.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 343/14.0/5.3/57.5/1.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 281/10.0/7.5/41.8/2.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 357/17.7/6.5/53.8/1.1	
おひるごはん	6月12日	6月13日	6月14日				
	<p>鉄分強化！ふいかけご飯 お豆とかぼちゃのグラタン風 ひじきのサラダ すまし汁</p>	<p>カレーライス 大根のごまマヨサラダ フルーツ(オレンジ)</p>	<p>ご飯 白糸タラのごま焼き 炒り粉豆腐 みそ汁 フルーツ(バナナ)</p>				
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 425/12.9/11.3/68.0/1.3	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 437/12.5/14.3/62.7/1.3	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 366/14.7/8.4/57.2/1.3				

※都合により、献立を変更する場合がございます。