

令和7年6月 花咲池田 献立表

	6月1日(日)	6月2日(月)	6月3日(火)	6月4日(水)	6月5日(木)	6月6日(金)	6月7日(土)
朝食	ミニ山シュガー イタリアンサラダ 牛乳 果物 	白粥 漬物 ちくわの金平 果物 味噌汁	食パン マーガリン しろ菜ソテー コーヒー牛乳 ヨーグルト	白粥 漬物 冬瓜の生姜あんかけ 果物	食パン ジャム  プレーンオムレツ コーヒー牛乳 みかん缶のヨーグルト和え	白粥 漬物 ピーマンのツナ和え 果物	茶粥 漬物 いか団子の旨煮 いちごゼリー
	エネルギー 460 タンパク 13.4 脂質 15.6 炭水化物 65.5 カルシウム 270 食塩相当量 1.2	エネルギー 335 タンパク 9.5 脂質 5.8 炭水化物 61.9 カルシウム 60 食塩相当量 2.6	エネルギー 476 タンパク 13 脂質 20.9 炭水化物 56.6 カルシウム 268 食塩相当量 1.8	エネルギー 240 タンパク 4.4 脂質 0.7 炭水化物 56.1 カルシウム 21 食塩相当量 0.7	エネルギー 445 タンパク 14 脂質 10.7 炭水化物 70.8 カルシウム 198 食塩相当量 2	エネルギー 298 タンパク 7.2 脂質 6.3 炭水化物 54.2 カルシウム 15 食塩相当量 0.8	エネルギー 251 タンパク 9 脂質 1.8 炭水化物 49.6 カルシウム 17 食塩相当量 2.1
昼食	赤飯 さばの塩焼き 添え(オクラ・人参) 煮物 小松菜のごま和え 清汁 	御飯 太刀魚の梅干し煮 添え(ふき・人参) 大根菜の炒め物 カリフラワーのごまドレ和え 清汁 	御飯 洋風玉子焼き 添え(ブロッコリー) もやしのソテー アスパラのドレ和え コンソメスープ 	御飯 焼き鳥(串なし) 添え(白ねぎ・ししとう) 小松菜の炒め煮 白菜のドレ和え 味噌汁	おにぎり 醤油ラーメン 蒸しニラ饅頭 もやしの和え物 	カレーライス 漬物(福神漬) コールスロー フルーツポンチ 	御飯 肉味噌豆腐 かぶの煮物 ブロッコリーのごま和え 清汁 
	エネルギー 526 タンパク 22.8 脂質 17.3 炭水化物 67.9 カルシウム 172 食塩相当量 2.3	エネルギー 575 タンパク 20.7 脂質 21.3 炭水化物 73.3 カルシウム 163 食塩相当量 2.5	エネルギー 589 タンパク 26.2 脂質 22.2 炭水化物 70.5 カルシウム 103 食塩相当量 2.2	エネルギー 592 タンパク 24.9 脂質 23.1 炭水化物 69.9 カルシウム 150 食塩相当量 3.1	エネルギー 541 タンパク 21.7 脂質 11.3 炭水化物 85.2 カルシウム 74 食塩相当量 4	エネルギー 696 タンパク 18.3 脂質 25.1 炭水化物 99.4 カルシウム 93 食塩相当量 3.1	エネルギー 639 タンパク 30.2 脂質 18.3 炭水化物 86.3 カルシウム 233 食塩相当量 3.1
夕食	御飯 焼き肉風炒め さつま芋の甘煮 もずく酢 味噌汁 	御飯 鶏肉のもろみ焼き 添え(白葱・いんげん) かぼちゃ煮 チンゲンサイのお浸し 味噌汁 	御飯 赤魚の漬け焼き 添え(オクラ・えのき) れんこん金平 ほうれん草の湯葉和え 豚汁	御飯 酢豚 ビーフンソテー チンゲンサイの中華和え 中華スープ 	御飯 れんこんのおとし揚げ 添え(スナップエンドウ) 大豆煮 オクラの柚香和え 味噌汁 	御飯 白身魚のムニエル 添え(ソテー) チンゲン菜の煮浸し 大根サラダ コンソメスープ	御飯 豚肉の甘辛炒め さつま芋煮 春雨サラダ 味噌汁 
	エネルギー 613 タンパク 18.9 脂質 16.9 炭水化物 97.9 カルシウム 98 食塩相当量 3.2	エネルギー 624 タンパク 25.8 脂質 20.1 炭水化物 85.4 カルシウム 131 食塩相当量 3.3	エネルギー 483 タンパク 22.3 脂質 7.8 炭水化物 80.7 カルシウム 94 食塩相当量 2.5	エネルギー 670 タンパク 23.3 脂質 24.7 炭水化物 86.9 カルシウム 103 食塩相当量 2.6	エネルギー 566 タンパク 23.1 脂質 12.9 炭水化物 91.7 カルシウム 153 食塩相当量 3.4	エネルギー 542 タンパク 19.9 脂質 19.3 炭水化物 70.8 カルシウム 88 食塩相当量 2.5	エネルギー 613 タンパク 23.4 脂質 15.5 炭水化物 96.7 カルシウム 142 食塩相当量 2.8
合計	エネルギー 1599 タンパク 55.1 脂質 49.8 炭水化物 231.3 カルシウム 540 食塩相当量 6.7	エネルギー 1534 タンパク 56 脂質 47.2 炭水化物 220.6 カルシウム 354 食塩相当量 8.4	エネルギー 1548 タンパク 61.5 脂質 50.9 炭水化物 207.8 カルシウム 465 食塩相当量 6.5	エネルギー 1502 タンパク 52.6 脂質 48.5 炭水化物 212.9 カルシウム 274 食塩相当量 6.4	エネルギー 1552 タンパク 58.8 脂質 34.9 炭水化物 247.7 カルシウム 425 食塩相当量 9.4	エネルギー 1536 タンパク 45.4 脂質 50.7 炭水化物 224.4 カルシウム 196 食塩相当量 6.4	エネルギー 1503 タンパク 62.6 脂質 35.6 炭水化物 232.6 カルシウム 392 食塩相当量 8

※食材の仕入れ状況により、献立を変更する場合がございます。

令和7年6月 花咲池田 献立表

	6月8日(日)	6月9日(月)	6月10日(火)	6月11日(水)	6月12日(木)	6月13日(金)	6月14日(土)
朝食	ストロベリーツイスト キャベツソテー 牛乳 果物	白粥 漬物 ほうれん草の和え物 果物 味噌汁	食パン マーガリン ハムサラダ コーヒー牛乳 ヨーグルト	白粥 漬物 照り焼き肉団子 果物	食パン ジャム コンソメ煮 コーヒー牛乳 パイン缶のヨーグルト和え	白粥 漬物 厚揚げ煮 果物	茶粥 漬物 だし巻きたまご 青りんごゼリー
	エネルギー 453 タンパク 13 脂質 19.1 炭水化物 57.2 カルシウム 264 食塩相当量 0.9	エネルギー 281 タンパク 7.9 脂質 2.4 炭水化物 58.1 カルシウム 67 食塩相当量 2.3	エネルギー 463 タンパク 12.6 脂質 19.1 炭水化物 57.6 カルシウム 203 食塩相当量 1.7	エネルギー 303 タンパク 9.6 脂質 2 炭水化物 63.4 カルシウム 34 食塩相当量 1.1	エネルギー 441 タンパク 13.1 脂質 10 炭水化物 74.1 カルシウム 204 食塩相当量 1.8	エネルギー 329 タンパク 10.4 脂質 7.4 炭水化物 54.9 カルシウム 158 食塩相当量 0.7	エネルギー 338 タンパク 10.7 脂質 6.1 炭水化物 60.7 カルシウム 35 食塩相当量 1.4
昼食	【お誕生日会】 赤飯 天ぷら盛り合わせ 添え(天つゆ) もずく酢 茶碗蒸し 赤だし 果物	御飯 さわらの酒蒸し 添え(オクラ) じゃがいも煮 大根菜のごまドレ和え 味噌汁	御飯 鶏の唐揚げ 添え(ブロッコリー・トマト) なすの揚げ浸し 小松菜の和え物 味噌汁	御飯 さばのごま焼き 添え(人参・ししとう) 枝豆がんも煮 いんげんのドレ和え 清汁	おにぎり はいからうどん じゃこピーマン いちごゼリー	木の葉丼 さつまいもの金平 小松菜の辛子和え 味噌汁	御飯 カレイの煮付け 添え(れんこん・人参) かぼちゃのいとこ煮 いんげんのおかかマヨ和え 清汁
	エネルギー 703 タンパク 30.2 脂質 20.6 炭水化物 96.7 カルシウム 144 食塩相当量 5.2	エネルギー 514 タンパク 23.2 脂質 12.9 炭水化物 77.1 カルシウム 198 食塩相当量 3.4	エネルギー 650 タンパク 21.9 脂質 29 炭水化物 76.9 カルシウム 152 食塩相当量 3.1	エネルギー 594 タンパク 25.9 脂質 22.8 炭水化物 70.1 カルシウム 111 食塩相当量 2.3	エネルギー 565 タンパク 20.1 脂質 10.9 炭水化物 93.5 カルシウム 52 食塩相当量 3.6	エネルギー 540 タンパク 17.4 脂質 12 炭水化物 91.3 カルシウム 199 食塩相当量 3.5	エネルギー 599 タンパク 27.1 脂質 11.5 炭水化物 97.6 カルシウム 110 食塩相当量 2.4
夕食	御飯 筑前煮 ふきの金平 白菜のおかか和え 味噌汁	御飯 ビーフストロガノフ えびとピーマン炒め カリフラワーのマヨ和え 果物	御飯 豚肉の塩麴炒め ぜんまいの煮物 じゃこと大根の甘酢和え 味噌汁	御飯 鶏の山椒焼き 添え(オクラ) アスパラのソテー 里芋の味噌和え 味噌汁	御飯 牛肉のしぐれ煮 切り干し大根 チンゲンサイの和え物 清汁	御飯 枝豆と大葉の鶏つくね 添え(オクラ・トマト) 茄子のソテー アスパラのドレ和え 清汁	御飯 豚肉の生姜焼き 添え(キャベツ) ひじき入り炒り豆腐 大根サラダ 味噌汁
	エネルギー 530 タンパク 20.1 脂質 13.7 炭水化物 80.9 カルシウム 81 食塩相当量 2.6	エネルギー 711 タンパク 24.6 脂質 30.1 炭水化物 85.8 カルシウム 91 食塩相当量 2.8	エネルギー 506 タンパク 23.1 脂質 10.4 炭水化物 79.1 カルシウム 78 食塩相当量 2.3	エネルギー 613 タンパク 26.8 脂質 21.3 炭水化物 76.5 カルシウム 106 食塩相当量 3	エネルギー 570 タンパク 19.7 脂質 19.2 炭水化物 78.6 カルシウム 143 食塩相当量 2.5	エネルギー 631 タンパク 27.2 脂質 23.5 炭水化物 76.7 カルシウム 161 食塩相当量 2.8	エネルギー 574 タンパク 26.6 脂質 17.7 炭水化物 76.6 カルシウム 171 食塩相当量 2.9
合計	エネルギー 1686 タンパク 63.3 脂質 53.4 炭水化物 234.8 カルシウム 489 食塩相当量 8.7	エネルギー 1506 タンパク 55.7 脂質 45.4 炭水化物 221 カルシウム 356 食塩相当量 8.5	エネルギー 1619 タンパク 57.6 脂質 58.5 炭水化物 213.6 カルシウム 433 食塩相当量 7.1	エネルギー 1510 タンパク 62.3 脂質 46.1 炭水化物 210 カルシウム 251 食塩相当量 6.4	エネルギー 1576 タンパク 52.9 脂質 40.1 炭水化物 246.2 カルシウム 399 食塩相当量 7.9	エネルギー 1500 タンパク 55 脂質 42.9 炭水化物 222.9 カルシウム 518 食塩相当量 7	エネルギー 1511 タンパク 64.4 脂質 35.3 炭水化物 234.9 カルシウム 316 食塩相当量 6.7

※食材の仕入れ状況により、献立を変更する場合がございます。

令和7年6月 花咲池田 献立表

	6月15日(日)	6月16日(月)	6月17日(火)	6月18日(水)	6月19日(木)	6月20日(金)	6月21日(土)
朝食	りんごパン ブロッコリーサラダ 牛乳 果物 	白粥 漬物 小松菜のそぼろ炒め 果物 味噌汁	食パン マーガリン ソーセージソテー コーヒー牛乳 ヨーグルト 	白粥 漬物 かぶのツナ煮 果物	食パン  ジャム マカロニサラダ コーヒー牛乳 洋梨缶のヨーグルト和え	白粥 漬物 たまごとじ 果物	茶粥 漬物 小松菜とがんと煮 オレンジゼリー 
	エネルギー 464 たんぱく 14.1 脂質 15.6 炭水化物 66.1 カルシウム 279 食塩相当量 1.2	エネルギー 326 たんぱく 8.7 脂質 6.5 炭水化物 58.1 カルシウム 92 食塩相当量 1.9	エネルギー 482 たんぱく 13.6 脂質 19.2 炭水化物 60.9 カルシウム 224 食塩相当量 1.8	エネルギー 293 たんぱく 7.7 脂質 5.2 炭水化物 55.6 カルシウム 24 食塩相当量 0.9	エネルギー 519 たんぱく 13.3 脂質 16.5 炭水化物 77 カルシウム 209 食塩相当量 1.4	エネルギー 310 たんぱく 10.3 脂質 5.8 炭水化物 53.5 カルシウム 39 食塩相当量 1	エネルギー 347 たんぱく 8.6 脂質 5.6 炭水化物 65.3 カルシウム 83 食塩相当量 1.4
昼食	【洋食の日】 パン(3種盛り) ハンバーグ 添え(グラッセ) ツナサラダ コーンスープ 	御飯 ポークビーンズ ほうれん草のソテー カリフラワーのドレ和え コンソメスープ 	御飯 かれいのバター照り焼き 添え(オクラ) ピーマンとコーンのソテー 海藻サラダ 味噌汁 	御飯 豚肉の味噌炒め 根菜と平天の煮物 チンゲン菜のゆずドレ和え 清汁 	おにぎり 鶏南蛮そば アスパラのドレ和え 果物	シーフードカレー 漬物(福神漬) レタスサラダ マンゴープリン 	御飯 ほうれん草とチーズのキッシュ風 じゃがいもの洋風煮 アスパラサラダ コンソメスープ
	エネルギー 592 たんぱく 20.8 脂質 30.7 炭水化物 57.4 カルシウム 169 食塩相当量 3.5	エネルギー 558 たんぱく 27.2 脂質 16.4 炭水化物 76.7 カルシウム 136 食塩相当量 2.4	エネルギー 474 たんぱく 20.8 脂質 10.9 炭水化物 73.5 カルシウム 95 食塩相当量 2.9	エネルギー 589 たんぱく 26.5 脂質 16.3 炭水化物 81.4 カルシウム 96 食塩相当量 3.4	エネルギー 566 たんぱく 22.6 脂質 14.2 炭水化物 86.2 カルシウム 66 食塩相当量 2.2	エネルギー 600 たんぱく 17.6 脂質 15.2 炭水化物 98.8 カルシウム 121 食塩相当量 3.4	エネルギー 642 たんぱく 24.6 脂質 27.7 炭水化物 75.3 カルシウム 171 食塩相当量 3.1
夕食	御飯 白身魚の南蛮漬け 大根菜の炒め物 かぶのドレ和え 清汁 	御飯 牛肉の中華炒め 春巻 めかぶ 中華スープ 	御飯 五目卵銀あんかけ しろ菜ソテー 鶏ときゅうりの春雨サラダ 清汁 	御飯 魚の香草パン粉焼き 添え(スナッパエンドウ・人参) ジャーマンポテト イタリアンサラダ コーンスープ	御飯 大和煮 白花豆煮 小松菜のおかか和え 味噌汁 	御飯 鶏肉のくわ焼き 添え(オクラ・人参) かぼちゃ煮 大根菜の和え物 清汁	御飯 さわらのゆず醤油焼き 添え(ししとう・甘酢生姜) 高野の煮物 いんげんの和え物 味噌汁 
	エネルギー 595 たんぱく 23.9 脂質 19.2 炭水化物 80.8 カルシウム 174 食塩相当量 2.1 エネルギー 1651 たんぱく 58.8 脂質 65.5 炭水化物 204.3 カルシウム 622 食塩相当量 6.8	エネルギー 653 たんぱく 20.8 脂質 26.2 炭水化物 79.5 カルシウム 113 食塩相当量 3.1 エネルギー 1537 たんぱく 56.7 脂質 49.1 炭水化物 214.3 カルシウム 341 食塩相当量 7.4	エネルギー 547 たんぱく 19.9 脂質 16.9 炭水化物 77.2 カルシウム 125 食塩相当量 2.6 エネルギー 1503 たんぱく 54.3 脂質 47 炭水化物 211.6 カルシウム 444 食塩相当量 7.3	エネルギー 641 たんぱく 24.9 脂質 18.9 炭水化物 93.6 カルシウム 189 食塩相当量 2.7 エネルギー 1523 たんぱく 59.1 脂質 40.4 炭水化物 230.6 カルシウム 309 食塩相当量 7	エネルギー 519 たんぱく 20.1 脂質 9.5 炭水化物 88.1 カルシウム 168 食塩相当量 2.4 エネルギー 1604 たんぱく 56 脂質 40.2 炭水化物 251.3 カルシウム 443 食塩相当量 6	エネルギー 604 たんぱく 25.4 脂質 18.2 炭水化物 84.2 カルシウム 184 食塩相当量 2.6 エネルギー 1514 たんぱく 53.3 脂質 39.2 炭水化物 236.5 カルシウム 344 食塩相当量 7	エネルギー 518 たんぱく 26.5 脂質 12.1 炭水化物 73.8 カルシウム 146 食塩相当量 3.5 エネルギー 1507 たんぱく 59.7 脂質 45.4 炭水化物 214.4 カルシウム 400 食塩相当量 8
合計							

※食材の仕入れ状況により、献立を変更する場合がございます。

令和7年6月 花咲池田 献立表

	6月22日(日)	6月23日(月)	6月24日(火)	6月25日(水)	6月26日(木)	6月27日(金)	6月28日(土)
朝食	メロンパン カリフラワーのドレ和え 牛乳 果物 	白粥 漬物 肉団子の旨煮 果物 味噌汁	食パン マーガリン フレンチサラダ コーヒー牛乳 ヨーグルト 	白粥 漬物 平天の旨煮 果物	食パン ジャム アスパラサラダ コーヒー牛乳 黄桃缶のヨーグルト和え	白粥 漬物 がんと煮 果物 	茶粥 漬物 いか団子の旨煮 いちごゼリー
	エネルギー 456 タンパク 15.2 脂質 15.7 炭水化物 62.6 カルシウム 270 食塩相当量 1.4	エネルギー 315 タンパク 9.2 脂質 3.2 炭水化物 63 カルシウム 91 食塩相当量 2.7	エネルギー 476 タンパク 12.7 脂質 20.2 炭水化物 57.9 カルシウム 203 食塩相当量 1.8	エネルギー 289 タンパク 9.2 脂質 1.6 炭水化物 60.8 カルシウム 14 食塩相当量 1.2	エネルギー 430 タンパク 12.6 脂質 10 炭水化物 71 カルシウム 209 食塩相当量 1.5	エネルギー 325 タンパク 9.6 脂質 7.8 炭水化物 53.3 カルシウム 19 食塩相当量 1.1	エネルギー 251 タンパク 9 脂質 1.8 炭水化物 49.6 カルシウム 17 食塩相当量 2.1
昼食	御飯 豆腐の野菜あんかけ チンゲン菜の炒め物 もやしのナムル 味噌汁 	御飯 鮭のムニエル 添え(グラッセ) 小松菜の煮浸し キャベツサラダ コンソメスープ 	御飯 鶏肉の梅しそ照り焼き 添え(ブロッコリー・トマト) ほうれん草のじゃこ炒め かぶの和え物 味噌汁 	【お弁当の日】 ゆかりごはん 漬物 牛しぐれ煮 鮭の塩焼き 芋煮 小松菜の和え物 味噌汁 水まんじゅう 	おにぎり 焼きそば ブロッコリーのソテー 味噌汁 杏仁豆腐 	牛丼 きゅうりとみょうがの酢の物 味噌汁 青りんごゼリー 	御飯 チキン南蛮 添え(スナッペン・トマト) しろ菜の煮浸し イタリアンドレ和え 味噌汁 
	エネルギー 564 タンパク 24.7 脂質 15.7 炭水化物 80.6 カルシウム 239 食塩相当量 2.6	エネルギー 685 タンパク 21.3 脂質 31.9 炭水化物 77.7 カルシウム 162 食塩相当量 2.3	エネルギー 575 タンパク 25.6 脂質 20.5 炭水化物 71 カルシウム 106 食塩相当量 3	エネルギー 684 タンパク 29.5 脂質 23 炭水化物 88 カルシウム 154 食塩相当量 4.4	エネルギー 613 タンパク 24.6 脂質 12.9 炭水化物 98.2 カルシウム 146 食塩相当量 3.3	エネルギー 604 タンパク 20.5 脂質 18.1 炭水化物 88.7 カルシウム 96 食塩相当量 2.8	エネルギー 741 タンパク 25.4 脂質 32.7 炭水化物 83.9 カルシウム 115 食塩相当量 2.8
夕食	御飯 牛肉のスタミナ炒め 里芋の煮ころがし オクラのポン酢和え 味噌汁 	御飯 豚肉の柳川風 ちくわの煮物 ふきのおかか和え 味噌汁 	御飯 ほっけの塩焼き 添え(おろし) 茄子の揚げ浸し しろ菜のドレ和え けんちん汁	御飯 ホイコーロー 焼き餃子 チンゲンサイの中華和え 中華スープ 	御飯 鶏のもろみ味噌焼き 添え(いんげん・エリンギ) さつま芋のレモン煮 白菜のドレ和え 清汁	御飯 さばの味噌煮 添え(ふき・人参) 茄子とベーコンの和風炒め かぶの汐昆布和え 清汁 	御飯 豚の角煮 蒸しシュウマイ オクラのなめたけ和え 清汁 
	エネルギー 545 タンパク 18.8 脂質 15 炭水化物 84.4 カルシウム 117 食塩相当量 2.4	エネルギー 534 タンパク 27.1 脂質 10.8 炭水化物 80.1 カルシウム 100 食塩相当量 3.4	エネルギー 460 タンパク 18.7 脂質 11.9 炭水化物 68.8 カルシウム 128 食塩相当量 2.2	エネルギー 596 タンパク 23.9 脂質 17.7 炭水化物 83.6 カルシウム 113 食塩相当量 2.6	エネルギー 659 タンパク 22.6 脂質 20.9 炭水化物 95.1 カルシウム 92 食塩相当量 2.3	エネルギー 573 タンパク 21.5 脂質 21.5 炭水化物 71.4 カルシウム 55 食塩相当量 2.7	エネルギー 704 タンパク 23.9 脂質 27.1 炭水化物 89.4 カルシウム 138 食塩相当量 3.6
合計	エネルギー 1565 タンパク 58.7 脂質 46.4 炭水化物 227.6 カルシウム 626 食塩相当量 6.4	エネルギー 1534 タンパク 57.6 脂質 45.9 炭水化物 220.8 カルシウム 353 食塩相当量 8.4	エネルギー 1511 タンパク 57 脂質 52.6 炭水化物 197.7 カルシウム 437 食塩相当量 7	エネルギー 1569 タンパク 62.6 脂質 42.3 炭水化物 232.4 カルシウム 281 食塩相当量 8.2	エネルギー 1702 タンパク 59.8 脂質 43.8 炭水化物 264.3 カルシウム 447 食塩相当量 7.1	エネルギー 1502 タンパク 51.6 脂質 47.4 炭水化物 213.4 カルシウム 170 食塩相当量 6.6	エネルギー 1696 タンパク 58.3 脂質 61.6 炭水化物 222.9 カルシウム 270 食塩相当量 8.5

※食材の仕入れ状況により、献立を変更する場合がございます。

令和7年7月 花咲池田 献立表

	6月29日(日)	6月30日(月)	7月1日(火)	7月2日(水)	7月3日(木)	7月4日(金)	7月5日(土)
朝食	ミニ抹茶ツイスト マカロニサラダ 牛乳 果物 	白粥 漬物 厚揚げ煮 果物 味噌汁	食パン マーガリン アスパラのドレ和え コーヒー牛乳 ヨーグルト	白粥 漬物 だし巻きたまご 果物 	バターロール ジャム スープ煮 コーヒー牛乳 りんご缶のヨーグルト和え 	白粥 漬物 大根菜のツナ煮 果物	茶粥 漬物 小松菜の炒め煮 青りんごゼリー
	エネルギー 490 タンパク 12.7 脂質 22.9 炭水化物 56.1 カルシウム 260 食塩相当量 1.3	エネルギー 365 タンパク 11.9 脂質 7.9 炭水化物 61.4 カルシウム 177 食塩相当量 2	エネルギー 441 タンパク 12.2 脂質 17 炭水化物 57.9 カルシウム 207 食塩相当量 1.6	エネルギー 296 タンパク 10.7 脂質 6 炭水化物 51.5 カルシウム 38 食塩相当量 1.1	エネルギー 398 タンパク 10.9 脂質 10.7 炭水化物 62.9 カルシウム 214 食塩相当量 1.5	エネルギー 304 タンパク 7.1 脂質 7 炭水化物 53.6 カルシウム 116 食塩相当量 0.9	エネルギー 315 タンパク 6.2 脂質 4 炭水化物 64.4 カルシウム 96 食塩相当量 1.3
昼食	ちらし寿司 五目大豆煮 ほうれん草のごま和え 清汁 	御飯 豚肉のねぎソース 添え(ししとう・かぼちゃ) たけのこの炒め煮 オクラと長芋の青じそドレ和え 味噌汁	赤飯 太刀魚の塩焼き 添え(おろし・レモン) 里芋煮 大根菜の和え物 清汁 	御飯 豚肉の味噌炒め かぼちゃのいとこ煮 なす生姜醤油和え 清汁 	おにぎり 冷やし山菜とろろそば 卵の花 いちごゼリー	夏野菜のカレー 添え(福神漬) 大豆サラダ 果物 	御飯 トンカツ 添え(キャベツ) きざみ昆布の炒り煮 ほうれん草のポン酢和え 味噌汁 
	エネルギー 434 タンパク 17.9 脂質 6.2 炭水化物 77.9 カルシウム 121 食塩相当量 3.4	エネルギー 536 タンパク 23.8 脂質 13.1 炭水化物 80.2 カルシウム 113 食塩相当量 2.9	エネルギー 568 タンパク 21.4 脂質 17.7 炭水化物 79.2 カルシウム 182 食塩相当量 2.4	エネルギー 648 タンパク 25.7 脂質 16.4 炭水化物 99.6 カルシウム 69 食塩相当量 2.9	エネルギー 559 タンパク 14.6 脂質 10.7 炭水化物 100.3 カルシウム 83 食塩相当量 3.5	エネルギー 625 タンパク 21.4 脂質 20.6 炭水化物 90.8 カルシウム 98 食塩相当量 2.8	エネルギー 602 タンパク 18.6 脂質 19.8 炭水化物 87.3 カルシウム 96 食塩相当量 3.7
夕食	御飯 すき煮風 チンゲン菜の炒め物 もやしの和え物 味噌汁	御飯 ハンバーグ 添え(グラッセ) とうがんの洋風煮 ひじきのサラダ コンソメスープ 	御飯 クリームシチュー ほうれん草ソテー カリフラワーサラダ プリン 	御飯 さわらの磯辺焼き 添え(オクラ・しめじ) れんこん炒め キャベツの甘酢和え 赤だし 	御飯 牛肉のしぐれ煮 じゃこピーマン さつま芋のごま和え 味噌汁 	御飯 チキンピカタ 添え(ブロッコリー) アスパラベーコン マカロニサラダ コンソメスープ	御飯 鮭の幽庵焼き 添え(いんげん・白ねぎ) がんと煮 里芋のずんだ和え 清汁 
	エネルギー 625 タンパク 26.9 脂質 20.9 炭水化物 80.5 カルシウム 194 食塩相当量 2.8	エネルギー 606 タンパク 21.4 脂質 22.8 炭水化物 79.8 カルシウム 146 食塩相当量 3.1	エネルギー 707 タンパク 25.8 脂質 24.8 炭水化物 98.5 カルシウム 125 食塩相当量 2.8	エネルギー 556 タンパク 23.5 脂質 13.5 炭水化物 85 カルシウム 90 食塩相当量 2.9	エネルギー 571 タンパク 18 脂質 16.3 炭水化物 88.9 カルシウム 117 食塩相当量 2.7	エネルギー 685 タンパク 27.2 脂質 28.3 炭水化物 79.4 カルシウム 61 食塩相当量 2.1	エネルギー 612 タンパク 26.9 脂質 18.2 炭水化物 81.8 カルシウム 75 食塩相当量 2.7
合計	エネルギー 1549 タンパク 57.5 脂質 50 炭水化物 214.5 カルシウム 575 食塩相当量 7.5	エネルギー 1507 タンパク 57.1 脂質 43.8 炭水化物 221.4 カルシウム 436 食塩相当量 8	エネルギー 1716 タンパク 59.4 脂質 59.5 炭水化物 235.6 カルシウム 514 食塩相当量 6.8	エネルギー 1500 タンパク 59.9 脂質 35.9 炭水化物 236.1 カルシウム 197 食塩相当量 6.9	エネルギー 1528 タンパク 43.5 脂質 37.7 炭水化物 252.1 カルシウム 414 食塩相当量 7.7	エネルギー 1614 タンパク 55.7 脂質 55.9 炭水化物 223.8 カルシウム 275 食塩相当量 5.8	エネルギー 1529 タンパク 51.7 脂質 42 炭水化物 233.5 カルシウム 267 食塩相当量 7.7

※食材の仕入れ状況により、献立を変更する場合がございます。