6月 献立表

日	月	火	水	木	金	土
29			1	2	3	4
-			ごはん	ごはん	≪郷土料理≫福島県	-
-			カレイのトマトソース	ポテトコロッケとメンチカツ	浪江焼きそば風	-
-			ビーンズサラダ	海藻サラダ	ジャガイモの味噌かんぷら	-
-			カレー煮	マンゴープリン	ピーチゼリー	-
			味噌汁	味噌汁	ざくざく汁	
				カルシウムふりかけ		
-						-
-			エネルギー 553kcal 蛋白質 29.5g	エネルギー 632kcal 蛋白質 16.1g	エネルギー 617kcal 蛋白質 19.4g	-
-			脂質 17.5g 炭水化物 68.0g	脂質 17.6g 炭水化物 102.1g	脂質 19.2g 炭水化物 89.0g	-
-			食塩 1.9g	食塩 3.7g	食塩 6.3g	-
5	6	7	8	9	10	11
-	ドライカレー	ごはん	ごはん	茶そば	ごはん	-
-	コールスローサラダ	豚肉の塩麹炒め	千草焼き	かき揚げ	鶏肉のマスタード焼き	-
-	オレンジムース	かぼちゃの煮物	小松菜の煮びたし	ひじき入り蓮根きんぴら	シーザーサラダ	-
-	コンソメスープ	茄子のお浸し	ポン酢和え	切干ゆず香り	ジャガイモのコンソメ煮	-
		味噌汁	カルシウムふりかけ		コンソメスープ	
-	エネルギー 466kcal 蛋白質 17.9g	エネルギー 539kcal 蛋白質 25.5g	エネルギー 543kcal 蛋白質 26.3g	エネルギー 496kcal 蛋白質 14.9g	エネルギー 476kcal 蛋白質 25.0g	-
-	脂質 11.3g 炭水化物 71.3g	脂質 11.7g 炭水化物 60.1g	脂質 18.6g 炭水化物 64.3g	脂質 8.4g 炭水化物 91.6g	脂質 11.0g 炭水化物 67.1g	-
-	食塩 1.9g	食塩 2.6g	食塩 3.0g	食塩 3.7g	食塩 2.4g	-
12	13	14	15	16	17	18
-	親子丼	ごはん	味噌ラーメン	ごはん	レーズンロール	-
-	キャベツの甘酢和え	さわらのみそ焼き	春巻き	鯖のスパイシー焼き	ミネストローネ風	-
-	フルーツゼリー	青菜の醤油マヨ和え	オクラとツナの中華和え	ジャーマンポテト	アスパラガスのマスタード和え	-
-	味噌汁	蓮根炒り煮	杏仁豆腐	煮びたし	≪セレクトデザート≫	-
-		すまし汁		味噌汁	ピーチムーズ	-
		カルシウムふりかけ			ぶどうゼリー	
-	エネルギー 535kcal 蛋白質 23.5g	エネルギー 512kcal 蛋白質 23.0g	エネルギー 655kcal 蛋白質 28.3g	エネルギー 569kcal 蛋白質 22.5g	エネルギー 599kcal 蛋白質 21.7g	-
-	脂質 14.1g 炭水化物 75.9g	脂質 15.5g 炭水化物 67.2g	脂質 18.0g 炭水化物 96.0g	脂質 20.9g 炭水化物 68.7g	脂質 21.4g 炭水化物 80.4g	-
-	食塩 2.8g	食塩 2.5g	食塩 3.9g	食塩 3.2g	食塩 1.8g	-
19	20	21	22	23	24	25
-	スパゲティーナポリタン	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	-
-	花野菜サラダ	豚肉と根菜のみそ炒め	豆腐ハンバーグ～田楽味噌だれ～	鶏肉のチリソース煮	赤魚の粕漬け焼き	-
-	寒天ミルクプリン	焼き餃子	鶏肉と里芋煮	ポテトサラダ	厚焼き玉子	-
-	コンソメスープ	オクラ磯部和え	春雨のごま酢あえ	青梗菜の中華風煮びたし	がんもの煮物	-
-		すまし汁	かきたま汁	味噌汁	あじさいゼリー	-
					味噌汁	
					カルシウムふりかけ	
-	エネルギー 565kcal 蛋白質 25.4g	エネルギー 563kcal 蛋白質 23.7g	エネルギー 576kcal 蛋白質 24.1g	エネルギー 505kcal 蛋白質 24.4g	エネルギー 536kcal 蛋白質 23.7g	-
-	脂質 12.9g 炭水化物 84.4g	脂質 15.8g 炭水化物 77.9g	脂質 13.8g 炭水化物 87.1g	脂質 14.0g 炭水化物 68.0g	脂質 11.0g 炭水化物 81.6g	-
-	食塩 2.3g	食塩 2.8g	食塩 3.3g	食塩 2.6g	食塩 3.4g	-
26	27	28	29	30		
-	ごはん	冷やしキツネうどん	ごはん	黒糖ロール		-
-	サケのマヨネーズ焼き	鶏肉団子の甘酢ソース	鶏の胡麻みそ焼き	クラムチャウダー		-
-	野菜炒め	インゲンの梅酢和え	キャベツのドレッシング和え	マカロニとブロッコリーのサラダ		-
-	フルーツヨーグルト	やわらかプリン	抹茶ゼリー	チョコレートババロア		-
-	味噌汁		すまし汁			-
	カルシウムふりかけ					
-	エネルギー 508kcal 蛋白質 25.2g	エネルギー 529kcal 蛋白質 20.5g	エネルギー 490kcal 蛋白質 25.0g	エネルギー 579kcal 蛋白質 19.8g		-
-	脂質 14.4g 炭水化物 66.7g	脂質 9.5g 炭水化物 90.5g	脂質 8.6g 炭水化物 75.7g	脂質 21.5g 炭水化物 77.0g		-
-	食塩 2.8g	食塩 3.5g	食塩 2.5g	食塩 2.1g		-

横浜市多機能型拠点こまち