



## 6月

## 「Well-being」の食育を目指して

	月	火	水	木	金
	2	3	4	5	6
献立	ご飯 じゃが芋のみそ汁 高野の肉詰め 小松菜の煮浸し	ご飯 野菜ｺｺｯﾄﾏｽｰﾌﾟ 牛肉と春雨ﾌﾟﾏﾝ ｲ風 ひんやり奴	 おべんとう	夏野菜のｶﾞﾌﾙｶｰ 野菜のさっぱり和え	ご飯 玉葱と豆腐のおつゆ 豚肉の味噌こってり焼き ほくほくポテトサラダ
エネルギー タンパク質	295kcal 12.4 グラム	320kcal 11.7 グラム		379kcal 10.6 グラム	318kcal 12.2 グラム
	9	10	11	12	13
献立	ひじきの元気ｽﾊﾟﾞﾞｯﾃｲ かきたまｽｰﾌﾟ ｷﾞﾏﾛｯﾄﾞ ｵﾚﾝｼﾞ	ご飯 小松菜のおつゆ 豆腐ｽﾃｰｷのあんかけ まめまめサラダ	 おべんとう	ご飯 南瓜の甘いみそ汁 ふわふわﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ バナナ	鰯のご飯 ほうれん草のみそ汁 豆腐のｶﾌﾞｱﾝかけ 油揚げと胡瓜の胡麻和え
エネルギー タンパク質	330kcal 10.4 グラム	411kcal 15.5 グラム		354kcal 12.6 グラム	319kcal 15.9 グラム
	16	17	18	19	20
献立	ご飯 豆腐の味噌汁 赤魚の葱ソースかけ 人参しりしり	ふわふわ玉子うどん ひじきと鶏の炊き込 みご飯 高野と南瓜の煮物	 おべんとう	ﾊﾞｯｸﾙ 鶏かつ丼 ポパイｽｰﾌﾟ もやしのナムル	ちらし寿司 にらのお吸い物 鮭の照り焼き いちごﾓｰｽ
エネルギー タンパク質	327kcal 12.4 グラム	294kcal 10.9 グラム		409kcal 12.5 グラム	324kcal 12.5 グラム
	23	24	25	26	27
献立	かき揚げうどん 味噌おにぎり トマト	ご飯 ふわふわ卵ｽｰﾌﾟ マーボー豆腐 ささ身と胡瓜の胡麻和え	 おべんとう	わかめご飯 赤魚の煮つけ ｷﾞﾏﾓﾝ と豚のみそ汁 牛乳かん	とうもろこしご飯 野菜たっぷり和風ﾊﾞﾝﾄﾞ 鯖味噌ﾌﾞﾚｯﾄﾞ 焼き ﾛｯｽﾞ
エネルギー タンパク質	312kcal 7.9 グラム	329kcal 16.6 グラム		286kcal 13.4 グラム	281kcal 10.7 グラム
	30				
献立	ひんやりうどん 鮭おにぎり ごまポテト				
エネルギー タンパク質	288kcal 9.2 グラム				