



月		火	水	木	金	土							
献立	2	①麦ご飯 ②人参シリシリ ③ハンバーグ ④ゆし豆腐 ⑤バナナ	72kcal 24kcal 138kcal 31kcal 19kcal	①チキンクリームシチュー ②ブロッコリーサラダ ③オレンジ	171kcal 38.kcal 8.kcal	①とろとろマーポー丼 ②中華スープ ③もやしナムル ④フルーツヨーグルト	143kcal 11.kcal 18kcal 16kcal	①麦ご飯 ②麺チャンブルー ③もやく味噌汁 ④鶏肉の天ぷら ⑤オレンジ	72kcal 50.kcal 19.kcal 144.kcal 8.kcal	①あわご飯 ②魚のチーズ焼き ③青菜味噌汁 ④春雨とわかめのサラダ ⑤カルピスゼリー	73kcal 97.kcal 9.kcal 30.kcal 6.kcal	①ナボリタン ②南瓜ボタージュスープ ③胡瓜和え ④黄桃	135kcal 96.kcal 10.kcal 17.kcal
材料	1	①米 胚芽おし麦 ②人参いんげん 玉葱 ツナ缶 ③挽肉 煙の肉 人参 玉葱 ④ゆし豆腐 玉葱 ⑤バナナ	186kcal	①米 鶏肉 人参 玉葱 じゃが芋 枝豆 ②ブロッコリー 南瓜 チーズ ③オレンジ	せんべい 牛乳 172kcal	①米 挽肉 豆腐 小松菜 人参 エノキ ②豆苗 玉葱 ③もやし わかめ 胡麻 ④ドライフルーツ ヨーグルト	魚天ぷら 牛乳 182kcal	①米 胚芽おし麦 ②麺 もやし 人参 玉葱 ビーマン ソーセージ ③もやし わかめ 胡麻 ④鶏胸肉 ⑤オレンジ	ふかし芋 牛乳 80kcal	①米 粿 ②白身魚 チーズ ③水菜 山東菜 ④春雨 わかめ 人参 カニカマ ⑤カルピス アガー	ヒラヤーチー 牛乳 116kcal	鮭おにぎり 牛乳 88kcal	
栄養価		エネルギー: 470kcal タンパク質: 22.9g 食塩相当量: 2.7g	脂質: 13g	エネルギー: 389kcal タンパク質: 14.9g 食塩相当量: 7.6g	エネルギー: 370kcal タンパク質: 12.9g 食塩相当量: 1.1g	エネルギー: 373kcal タンパク質: 14.4g 食塩相当量: 1.1g	エネルギー: 331kcal タンパク質: 9.5g 食塩相当量: 1.1g	エネルギー: 346kcal タンパク質: 7.8g 食塩相当量: 1.1g	エネルギー: 331kcal タンパク質: 6.5g 食塩相当量: 1.1g				
献立	9	①鶏肉甘酢丼 ②アーサのすまし汁 ③トマトとツナのパスタサラダ ④オレンジ	123kcal 17.kcal 96.kcal 8.kcal	①ツナカレー ②スティック野菜サラダ ③バナナ	145kcal 33.kcal 19.kcal	①麦ご飯 ②クーブリチー ③ヘチマ汁 ④しらすのお焼き ⑤ぶどうゼリー	72kcal 31.kcal 32.kcal 59.kcal 5.kcal	①あわご飯 ②麻婆豆腐 ③わかめ中華スープ ④パンサンスー ⑤バナナ	73kcal 97.kcal 10.kcal 31.kcal 19kcal	①麦ご飯 ②ひじき煮 ③根菜汁 ④南瓜のそぼろ館かけ ⑤黄桃	72kcal 67.kcal 26.kcal 17.kcal 17kcal	①野菜うどん ②コロッケ ③もやしナムル ④オレンジ	93kcal 74.kcal 11.kcal 8.kcal
材料	10	①米 鶏肉 玉葱 いんげん 甘酢 ②アーサ 奴豆腐 ③サラスバ麺 トマト ツナ缶 ④オレンジ	186kcal	①米 ツナ缶 人参 玉葱 じゃが芋 いんげん ②胡瓜 人参 大根 ③バナナ	せんべい 牛乳 172kcal	①米 胚芽おし麦 ②切昆布 人参 竹輪 糸蒟蒻 ツナ缶 ③木綿豆腐 ヘチマ 人参 ツナ缶 ④米粉 しらす 葱 ⑤ぶどうジュース アガーベ	魚天ぷら 牛乳 182kcal	①米 粿 ②豆腐 挽肉 煙の肉 玉葱 葱 糸蒟蒻 枝豆 ③木綿豆腐 ヘチマ 人参 ツナ缶 ④胡瓜 春雨 ソーセージ ⑤バナナ	ふかし芋 牛乳 80kcal	①米 胚芽おし麦 ②ひじき 人参 玉葱 油揚げ 糸蒟蒻 枝豆 ③大根 人参 芋 葱 ④南瓜 挽肉 ⑤黄桃缶	ヒラヤーチー 牛乳 116kcal	鮭おにぎり 牛乳 88kcal	
栄養価		エネルギー: 470kcal タンパク質: 14.6g 食塩相当量: 1.1g	脂質: 10.3g	エネルギー: 389kcal タンパク質: 9.2g 食塩相当量: 2.1g	エネルギー: 370kcal タンパク質: 6.9g 食塩相当量: 1.7g	エネルギー: 373kcal タンパク質: 4.4g 食塩相当量: 1.7g	エネルギー: 331kcal タンパク質: 9.1g 食塩相当量: 1.5g	エネルギー: 346kcal タンパク質: 10.2g 食塩相当量: 1.2g	エネルギー: 330kcal タンパク質: 9.3g 食塩相当量: 1.7g				
献立	11	①4色丼 ②中華スープ ③南瓜サラダ ④バナナ	111kcal 25kcal 22.kcal 19.kcal	①チキンカレー ②コールスローサラダ ③バナナ	187kcal 34.kcal 19.kcal	①あわご飯 ②鶏肉とじゃが芋のボトフ ③かぼちゃコロッケ ④小松菜ナムル ⑤オレンジ	72kcal 67.kcal 94.kcal 39.kcal 8.kcal	①もずく丼 ②小松菜味噌汁 ③魚フリッター ④オレンジゼリー	76kcal 28.kcal 75.kcal 3.kcal 8.kcal	①麦ご飯 ②豆腐ハンバーグ ③魚フリッター ④オレンジゼリー ⑤フルーツヨーグルト	72kcal 50.kcal 25.kcal 10.kcal 16kcal	①ピバンパフチ混ぜご飯 ②オニオヌースープ ③南瓜甘煮 ④オレンジ	102kcal 11.kcal 11.kcal 8.kcal
材料	12	①米 鶏肉 人参 法蓮草 バブリカ ②春雨 ワカメ カニカマ ③南瓜 玉葱 ハム ④バナナ	186kcal	①米 鶏肉 人参 玉葱 じゃが芋 ブロッコリー ②キャベツ 人参 コーン ③バナナ	せんべい 牛乳 172kcal	①米 粿 ②鶏肉 じゃが芋 大根 人参 ③南瓜 玉葱 挽肉 ④小松菜 高野豆腐 胡麻 ⑤オレンジ	魚天ぷら 牛乳 182kcal	①米 もずく 人参 玉葱 いんげん ③白身魚 米粉 青のり ③小松菜 高野豆腐 ④オレンジジュース アガーベ	ふかし芋 牛乳 80kcal	①米 胚芽おし麦 ②豆腐 人参 玉葱 ひじき ③コーンクリーム缶 牛乳 バセリ ④法蓮草 しらす ⑤ヨーグルト ドライフルーツ	ヒラヤーチー 牛乳 116kcal	鮭おにぎり 牛乳 88kcal	
栄養価		エネルギー: 470kcal タンパク質: 14.6g 食塩相当量: 1.1g	脂質: 10.3g	エネルギー: 389kcal タンパク質: 9.2g 食塩相当量: 2.1g	エネルギー: 370kcal タンパク質: 6.9g 食塩相当量: 1.7g	エネルギー: 373kcal タンパク質: 4.4g 食塩相当量: 1.7g	エネルギー: 331kcal タンパク質: 9.1g 食塩相当量: 1.5g	エネルギー: 346kcal タンパク質: 10.2g 食塩相当量: 1.2g	エネルギー: 330kcal タンパク質: 9.3g 食塩相当量: 1.7g				
献立	13	①4色丼 ②中華スープ ③南瓜サラダ ④バナナ	111kcal 25kcal 22.kcal 19.kcal	①チキンカレー ②コールスローサラダ ③バナナ	187kcal 34.kcal 19.kcal	①あわご飯 ②鶏肉とじゃが芋のボトフ ③かぼちゃコロッケ ④小松菜ナムル ⑤オレンジ	72kcal 67.kcal 94.kcal 39.kcal 8.kcal	①もずく丼 ②小松菜味噌汁 ③魚フリッター ④オレンジゼリー ⑤フルーツヨーグルト	76kcal 28.kcal 75.kcal 3.kcal 8.kcal	①麦ご飯 ②豆腐ハンバーグ ③魚フリッター ④オレンジゼリー ⑤フルーツヨーグルト	72kcal 50.kcal 25.kcal 10.kcal 16kcal	①ピバンパフチ混ぜご飯 ②オニオヌースープ ③南瓜甘煮 ④オレンジ	102kcal 11.kcal 11.kcal 8.kcal
材料	14	①米 鶏肉 玉葱 いんげん 甘酢 ②アーサ 奴豆腐 ③サラスバ麺 トマト ツナ缶 ④オレンジ	186kcal	①米 ツナ缶 人参 玉葱 じゃが芋 いんげん ②胡瓜 人参 大根 ③バナナ	せんべい 牛乳 172kcal	①米 胚芽おし麦 ②豆腐 挽肉 煙の肉 玉葱 葱 糸蒟蒻 枝豆 ③木綿豆腐 ヘチマ 人参 ツナ缶 ④胡瓜 春雨 ソーセージ ⑤バナナ	魚天ぷら 牛乳 182kcal	①米 胚芽おし麦 ②ひじき 人参 玉葱 油揚げ 糸蒟蒻 枝豆 ③大根 人参 芋 葱 ④南瓜 挽肉 ⑤黄桃缶	ふかし芋 牛乳 80kcal	①うどん麺 キャベツ 人参 玉葱 ニラ ソーセージ ②じゃが芋 玉葱 パソ粉 ③もやし 胡瓜 ④オレンジ	ヒラヤーチー 牛乳 116kcal	鮭おにぎり 牛乳 88kcal	
栄養価		エネルギー: 470kcal タンパク質: 14.6g 食塩相当量: 1.1g	脂質: 10.3g	エネルギー: 389kcal タンパク質: 9.2g 食塩相当量: 2.1g	エネルギー: 370kcal タンパク質: 6.9g 食塩相当量: 1.7g	エネルギー: 373kcal タンパク質: 4.4g 食塩相当量: 1.7g	エネルギー: 331kcal タンパク質: 9.1g 食塩相当量: 1.5g	エネルギー: 346kcal タンパク質: 10.2g 食塩相当量: 1.2g	エネルギー: 330kcal タンパク質: 9.3g 食塩相当量: 1.7g				
献立	15	①4色丼 ②中華スープ ③南瓜サラダ ④バナナ	111kcal 25kcal 22.kcal 19.kcal	①チキンカレー ②コールスローサラダ ③バナナ	187kcal 34.kcal 19.kcal	①あわご飯 ②鶏肉とじゃが芋のボトフ ③かぼちゃコロッケ ④小松菜ナムル ⑤オレンジ	72kcal 67.kcal 94.kcal 39.kcal 8.kcal	①もずく丼 ②小松菜味噌汁 ③魚フリッター ④オレンジゼリー ⑤フルーツヨーグルト	76kcal 28.kcal 75.kcal 3.kcal 8.kcal	①麦ご飯 ②豆腐ハンバーグ ③魚フリッター ④オレンジゼリー ⑤フルーツヨーグルト	72kcal 50.kcal 25.kcal 10.kcal 16kcal	①ピバンパフチ混ぜご飯 ②オニオヌースープ ③南瓜甘煮 ④オレンジ	102kcal 11.kcal 11.kcal 8.kcal
材料	16	①米 鶏肉 人参 法蓮草 バブリカ ②春雨 ワカメ カニカマ ③南瓜 玉葱 ハム ④バナナ	186kcal	①米 鶏肉 人参 玉葱 じゃが芋 ブロッコリー ②キャベツ 人参 コーン ③バナナ	せんべい 牛乳 172kcal	①米 粿 ②鶏肉 じゃが芋 大根 人参 ③南瓜 玉葱 挽肉 ④小松菜 高野豆腐 胡麻 ⑤オレンジ	魚天ぷら 牛乳 182kcal	①米 もずく 人参 玉葱 いんげん ③白身魚 米粉 青のり ③小松菜 高野豆腐 ④オレンジジュース アガーベ	ふかし芋 牛乳 80kcal	①米 胚芽おし麦 ②豆腐 人参 玉葱 ひじき ③コーンクリーム缶 牛乳 バセリ ④法蓮草 しらす ⑤ヨーグルト ドライフルーツ	ヒラヤーチー 牛乳 116kcal	鮭おにぎり 牛乳 88kcal	
栄養価		エネルギー: 470kcal タンパク質: 14.6g 食塩相当量: 1.1g	脂質: 10.3g	エネルギー: 389kcal タンパク質: 9.2g 食塩相当量: 2.1g	エネルギー: 370kcal タンパク質: 6.9g 食塩相当量: 1.7g	エネルギー: 373kcal タンパク質: 4.4g 食塩相当量: 1.7g	エネルギー: 331kcal タンパク質: 9.1g 食塩相当量: 1.5g	エネルギー: 346kcal タンパク質: 10.2g 食塩相当量: 1.2g	エネルギー: 330kcal タンパク質: 9.3g 食塩相当量: 1.7g				
献立	17	①4色丼 ②中華スープ ③南瓜サラダ ④バナナ	111kcal 25kcal 22.kcal 19.kcal	①チキンカレー ②コールスローサラダ ③バナナ	187kcal 34.kcal 19.kcal	①あわご飯 ②鶏肉とじゃが芋のボトフ ③かぼちゃコロッケ ④小松菜ナムル ⑤オレンジ	72kcal 67.kcal 94.kcal 39.kcal 8.kcal	①もずく丼 ②小松菜味噌汁 ③魚フリッター ④オレンジゼリー ⑤フルーツヨーグルト	76kcal 28.kcal 75.kcal 3.kcal 8.kcal	①麦ご飯 ②豆腐ハンバーグ ③魚フリッター ④オレンジゼリー ⑤フルーツヨーグルト	72kcal 50.kcal 25.kcal 10.kcal 16kcal	①ピバンパフチ混ぜご飯 ②オニオヌースープ ③南瓜甘煮 ④オレンジ	102kcal 11.kcal 11.kcal 8.kcal
材料	18	①米 鶏肉 玉葱 いんげん 甘酢 ②アーサ 奴豆腐 ③サラスバ麺 トマト ツナ缶 ④オレンジ	186kcal	①米 鶏肉 人参 玉葱 じゃが芋 ブロッコリー ②キャベツ 人参 コーン ③バナナ	せんべい 牛乳 172kcal	①米 粿 ②鶏肉 じゃが芋 大根 人参 ③南瓜 玉葱 挽肉 ④小松菜 高野豆腐 胡麻 ⑤オレンジ	魚天ぷら 牛乳 182kcal	①米 もずく 人参 玉葱 いんげん ③白身魚 米粉 青のり ③小松菜 高野豆腐 ④オレンジジュース アガーベ	ふかし芋 牛乳 80kcal	①米 胚芽おし麦 ②豆腐 人参 玉葱 ひじき ③コーンクリーム缶 牛乳 バセリ ④法蓮草 しらす ⑤ヨーグルト ドライフルーツ	ヒラヤーチー 牛乳 116kcal	鮭おにぎり 牛乳 88kcal	
栄養価		エネルギー: 470kcal タンパク質: 14.6g 食塩相当量: 1.1g	脂質: 10.3g	エネルギー: 389kcal タンパク質: 9.2g 食塩相当量: 2.1g	エネルギー: 370kcal タンパク質: 6.9g 食塩相当量: 1.7g	エネルギー: 373kcal タンパク質: 4.4g 食塩相当量: 1.7g	エネルギー: 331kcal タンパク質: 9.1g 食塩相当量: 1.5g	エネルギー: 346kcal タンパク質: 10.2g 食塩相当量: 1.2g	エネルギー: 330kcal タンパク質: 9.3g 食塩相当量: 1.7g				
献立	19	①4色丼 ②中華スープ ③南瓜サラダ ④バナナ	111kcal 25kcal 22.kcal 19.kcal	①チキンカレー ②コールスローサラダ ③バナナ	187kcal 34.kcal 19.kcal	①あわご飯 ②鶏肉とじゃが芋のボトフ ③かぼちゃコロッケ ④小松菜ナムル ⑤オレンジ	72kcal 67.kcal 94.kcal 39.kcal 8.kcal	①もずく丼 ②小松菜味噌汁 ③魚フリッター ④オレンジゼリー ⑤フルーツヨーグルト	76kcal 28.kcal 75.kcal 3.kcal 8.kcal	①麦ご飯 ②豆腐ハンバーグ ③魚フリッター ④オレンジゼリー ⑤フルーツヨーグルト	72kcal 50.kcal 25.kcal 10.kcal 16kcal	①ピバンパフチ混ぜご飯 ②オニオヌースープ ③南瓜甘煮 ④オレンジ	102kcal 11.kcal 11.kcal 8.kcal
材料	20	①米 鶏肉 玉葱 いんげん 甘酢 ②アーサ 奴豆腐 ③サラスバ麺 トマト ツナ缶 ④オレンジ	186kcal	①米 ツナ缶 人参 じゃが芋 いんげん ②胡瓜 人参 大根 ③バナナ	せんべい 牛乳 172kcal	①米 胚芽おし麦 ②豆腐 挽肉 煙の肉 玉葱 葱 糸蒟蒻 枝豆 ③木綿豆腐 ヘチマ 人参 ツナ缶 ④胡瓜 春雨 ソーセージ ⑤バナナ	魚天ぷら 牛乳 182kcal	①米 もずく 人参 玉葱 いんげん ③白身魚 米粉 青のり ③小松菜 高野豆腐 ④オレンジジュース アガーベ	ふかし芋 牛乳 80kcal	①米 胚芽おし麦 ②ひじき 人参 玉葱 油揚げ 糸蒟蒻 枝豆 ③大根 人参 芋 葱 ④南瓜 挽肉 ⑤黄桃缶	ヒラヤーチー 牛乳 116kcal	鮭おにぎり 牛乳 88kcal	
栄養価		エネルギー: 470kcal タンパク質: 14.6g 食塩相当量: 1.1g	脂質: 10.3g	エネルギー: 389kcal タンパク質: 9.2g 食塩相当量: 2.1g	エネルギー: 370kcal タンパク質: 6.9g 食塩相当量: 1.7g	エネルギー: 373kcal タンパク質: 4.4g 食塩相当量: 1.7g	エネルギー: 331kcal タンパク質: 9.1g 食塩相当量: 1.5g	エネルギー: 346kcal タンパク質: 10.2g 食塩相当量: 1.2g	エネルギー: 330kcal タンパク質: 9.3g 食塩相当量: 1.7g				
献立	21	①4色丼 ②中華スープ ③南瓜サラダ ④バナナ	111kcal 25kcal 22.kcal 19.kcal	①チキンカレー ②コールスローサラダ ③バナナ	187kcal 34.kcal 19.kcal	①あわご飯 ②鶏肉とじゃが芋のボトフ ③かぼちゃコロッケ ④小松菜ナムル ⑤オレンジ	72kcal 67.kcal 94.kcal 39.kcal 8.kcal	①もずく丼 ②小松菜味噌汁 ③魚フリッター ④オレンジゼリー ⑤フルーツヨーグルト	76kcal 28.kcal 75.kcal 3.kcal 8.kcal	①麦ご飯 ②豆腐ハンバーグ ③魚フリッター ④オレンジゼリー ⑤フルーツヨーグルト	72kcal 50.kcal 25.kcal 10.kcal 16kcal	①ピバンパフチ混ぜご飯 ②オニオヌースープ ③南瓜甘煮 ④オレンジ	102kcal 11.kcal 11.kcal 8.kcal
材料	22	①米 鶏肉 玉葱 いんげん 甘酢 ②アーサ 奴豆腐 ③サラスバ麺 トマト ツナ缶 ④オレンジ	186kcal	①米 鶏肉 人参 玉葱 じゃが芋 ブロッコリー ②キャベツ 人参 コーン ③バナナ	せんべい 牛乳 172kcal	①米 粿 ②鶏肉 じゃが芋 大根 人参 ③南瓜 玉葱 挽肉 ④小松菜 高野豆腐 胡麻 ⑤オレンジ	魚天ぷら 牛乳 182kcal	①米 もずく 人参 玉葱 いんげん ③白身魚 米粉 青のり ③小松菜 高野豆腐 ④オレンジジュース アガーベ	ふかし芋 牛乳 80kcal	①米 胚芽おし麦 ②豆腐 人参 玉葱 ひじき ③コーンクリーム缶 牛乳 バセリ ④法蓮草 しらす ⑤ヨーグルト ドライフルーツ	ヒラヤーチー 牛乳 116kcal	鮭おにぎり 牛乳 88kcal	
栄養価		エネルギー: 470kcal タンパク質: 14.6g 食塩相当量: 1.1g	脂質: 10.3g	エネルギー: 389kcal タンパク質: 9.2g 食塩相当量: 2.1g	エネルギー: 370kcal タンパク質: 6.9g 食塩相当量: 1.7g	エネルギー: 373kcal タンパク質: 4.4g 食塩相当量: 1.7g	エネルギー: 331kcal タンパク質: 9.1g 食塩相当量: 1.5g	エネルギー: 346kcal タンパク質: 10.2g 食塩相当量: 1.2g	エネルギー: 330kcal タンパク質: 9.3g 食塩相当量: 1.7g				
献立	23	休園	6/23 沖縄慰労の日	①ハヤシライス ②コールスローサラダ ③摺りりんご	155kcal 34.kcal 11.kcal	①炊込みご飯 ②豆腐ハンバーグ ③すまし汁 ④オレンジ	104kcal 86.kcal 28.kcal 8.kcal	①麦ご飯 ②酢魚 ③すまし汁 ④オレンジ	72kcal 68.kcal 22.kcal 14.kcal	①あわご飯 ②豆腐チャンブルー ③わかめすまし汁 ④大根甘酢和え ⑤バナナ	72kcal 46.kcal 37.kcal 8.kcal 19.kcal	①麦ご飯 ②人参シリシリ ③ブイヤベーススープ ④納豆 ⑤バナナ	72kcal 19.kcal 47.kcal 56.kcal 19.kcal
材料	24	①米 鶏肉 玉葱 いんげん 甘酢 ②アーサ 奴豆腐 ③サラスバ麺 トマト ツナ缶 ④オレンジ	186kcal	①米 人参 ひじき 牛蒡 糸蒟蒻 油揚げ ツナ缶 ②豆腐 挽肉 玉葱 人参 ③水菜 麺 カニカマ 葱 ④オレンジ	155kcal 34.kcal 11.kcal	①米 人参 ひじき 牛蒡 糸蒟蒻 油揚げ ツナ缶 ②豆腐 挽肉 玉葱 人参 ③水菜 麺 カニカマ 葱 ④オレンジ	104kcal 86.kcal 28.kcal 8.kcal	①米 胚芽おし麦 ②白身魚 人参 バブリカ 玉葱 ピーマン エリンギ ③青梗菜 カニカマ ④胡瓜 わかめ ツナ缶 ⑤カルピス アガーベ	72kcal 68.kcal 22.kcal 14.kcal 6.kcal	①米 粿 ②豆腐 チャンブルー ③わかめ豆苗 ごま ④大根 人参 ⑤バナナ	72kcal 46.kcal 37.kcal 8.kcal 19.kcal	①米 胚芽おし麦 ②人参 ニラ ツナ缶 ③白身魚 玉葱 ジャガイモ ④納豆 ⑤バナナ	72kcal 19.kcal 47.kcal 56.kcal 19.kcal
材料	25	①豚肉 玉葱 エノキ マッシュルーム シメジ ②キャベツ 人参 ③りんご	186kcal	①米 人参 ひじき 牛蒡 糸蒟蒻 油揚げ ツナ缶 ②豆腐 挽肉 玉葱 人参 ③水菜 麺 カニカマ 葱 ④オレンジ	155kcal 34.kcal 11.kcal	①米 胚芽おし麦 ②白身魚 人参 バブリカ 玉葱 ピーマン エリンギ<br							