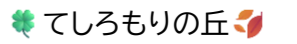




今週の献立表



	6月15日(月)	6月16日(火)	6月17日(水)	6月18日(木)	6月19日(金)	6月20日(土)	6月21日(日)							
朝食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん							
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁							
	中華風冷奴	焼き豆腐と昆布の煮物	チーズオムレツ	納豆	ほっけの塩焼き	スクランブルエッグ	ひやっこ							
	いんげんとさつま揚げの炒り煮	オクラとろろ	里芋のそぼろ煮	青梗菜と豚肉の炒り煮	ふきとさつま揚げの煮物	小松菜の磯和え	大根とちくわの煮物							
	ふりかけ	鯛味噌	のりの佃煮			鯛みそ	ジョア							
	569 kcal	546 kcal	584 kcal	565 kcal	547 kcal	666 kcal	613 kcal							
昼食	小松菜とソーセージのチャーハン	ごはん	ごはん	ごはん	中華丼	冷やしおろし肉うどん	天津飯							
	キャベツのドレッシング和え	カレーのおろし煮	豚キムチ豆腐	麻婆豆腐	小松菜とえのきの胡麻和え	キュービックサラダ	ごぼうサラダ							
	キウイ	じゃが芋とアスパラのソテー	ちくわとほうれん草の和え物	長いものさっぱりサラダ	パイン	オレンジ	パイン缶							
	牛乳	オレンジ	バナナ	洋ナシ缶	牛乳	牛乳	牛乳							
		牛乳	牛乳	牛乳										
	774 kcal	719 kcal	800 kcal	838 kcal	750 kcal	687 kcal	764 kcal							
夕食	ごはん	ロコモコ丼☆	ミートソーススパゲティ☆	ごはん	ごはん	ごはん	雑穀ごはん							
	味噌汁	コールスローサラダ	野菜サラダ	味噌汁	味噌汁	豚汁	つくね照り焼き							
	サバの回鍋肉風	ヨーグルト	オレンジ	メンチカツ&クリームコロッケ☆	豚すき焼き	鱈のかば焼き	ほうれん草のシラス和え							
	茄子の香味ドレッシング和え			もやしとにらのナムル	わかめとトマトの酢の物	切り干大根のナムル	ヨーグルト和え							
	パイン			キウイ	バナナ	牛乳寒天								
	733 kcal	710 kcal	585 kcal	764 kcal	716 kcal	685 kcal	625 kcal							
1日の栄養量	エネルギー	2076kcal	エネルギー	1975kcal	エネルギー	1969kcal	エネルギー	2167kcal	エネルギー	2013kcal	エネルギー	2038kcal	エネルギー	2002kcal
	たんぱく質	70g	たんぱく質	73g	たんぱく質	80g	たんぱく質	75g	たんぱく質	78g	たんぱく質	77g	たんぱく質	73g
	脂質	59g	脂質	40g	脂質	47g	脂質	58g	脂質	45g	脂質	57g	脂質	38g
	食塩相当量	7.3g	食塩相当量	6.7g	食塩相当量	7.7g	食塩相当量	8.3g	食塩相当量	6.9g	食塩相当量	9.5g	食塩相当量	6.4g
		 笑咲の利用者さん リクエストメニュー		 彩の利用者さん リクエストメニュー		 笑咲の利用者さん 彩の利用者さん リクエストメニュー								

6月は「食育月間」です。食べることは生きることの基本！みなさん、食べることは楽しみの一つです。好きな物、苦手な物があると思いますが、好きな物だけを食べていると栄養のバランスが悪くなり、病気になったり元気がでなくなったりしてしまいます。身体も心も元気に過ごすためには、毎日の食事が大切です。給食は栄養のバランスを考えて提供されていますので、苦手な物でも一口チャレンジしてみてください。一口食べてみると、以外に美味しかったり、前は嫌いだったけれど美味しく感じたりすることがありますよ。食の体験「食体験」がみなさんのこれからの生活を豊かにしてくれますので、一緒に色々な料理や味を体験していきましょう。6月21日は「夏至」です。一年で太陽がもっとも高く上がり、昼が最も長い日です。これから暑くなっていきますので、こまめな水分補給をして熱中症を予防しましょう。