



2017年 6月 1日～ 15日



1日(木)		2日(金)		3日(土)		4日(日)		5日(月)		6日(火)		7日(水)		8日(木)													
A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B												
食パン・ミルク ソーセージのオムレツ サラダ 517kcal 蛋白質28.5g		ご飯・味噌汁 ほうれん草炒め サラダ 507kcal 蛋白質16.8g		食パン・ミルク ロールパン・ミルク 出し巻玉子 小松菜のお浸し 474kcal 蛋白質20.3g		ご飯・味噌汁 野菜炒め サラダ 477kcal 蛋白質16.6g		食パン・ミルク 食パン・ミルク 野菜炒め サラダ 494kcal 蛋白質20.4g		ご飯・味噌汁 もやし卵 サラダ 490kcal 蛋白質15.7g		食パン・ミルク 食パン・ミルク ソーセージソテー サラダ 509kcal 蛋白質20.4g		ご飯・味噌汁 491kcal 蛋白質16.0g		食パン・ミルク 食パン・ミルク ソーセージソテー サラダ 511kcal 蛋白質15.9g		ご飯・味噌汁 487kcal 蛋白質12.2g		食パン・ミルク 食パン・ミルク 目玉焼き 和え物 463kcal 蛋白質20.2g		461kcal 蛋白質20.0g		食パン・ミルク 食パン・ミルク ポテトソテー 人参サラダ 518kcal 蛋白質19.3g		508kcal 蛋白質14.9g	
朝	郷土料理・高知県 じゃこと大豆のかみかみご飯 かつおのソテー梅ソ ぐる煮・土佐和え 澄し汁 フルーツ 6 蛋白質17.4g		鯖のマスタード焼き きのこ卵炒め 大根サラダ スープ フルーツ 520kcal 蛋白質22.1g		枝豆しらすご飯 ホタテ風フライ ひじきの炒り煮 磯辺和え 味噌汁 フルーツ 緑茶ゼリー 581kcal 蛋白質25.1g		豚の甘辛炒め れんこんサラダ 青菜の炒め物 澄し汁 フルーツ 565kcal 蛋白質22.8g		シーフードグラタン キャベツ炒め トマトサラダ スープ フルーツ 509kcal 蛋白質26.9g		煮魚 澄し汁 塩昆布和え おかか炒め・フルーツ 620kcal 蛋白質22.8g		八宝菜 シューマイ ナムル 冬瓜スープ 杏仁豆腐 550kcal 蛋白質20.2g		マーボー豆腐 チキンソテー 玉ねぎソース 長芋煮物・ポン酢あえ スープ・フルーツ 553kcal 蛋白質21.2g		556kcal 蛋白質23.9g										
	鶏胡麻味噌煮 豚角煮 スナップエンドウソテー 青菜のナッツ和え 味噌汁 483kcal 蛋白質24.5g		田楽盛り木の芽味噌 ミートボールケチャップ炒 和え物 澄まし汁 フルーツ 549kcal 蛋白質20.7g		鰯の梅煮煮卵添え 白菜の炒め煮 胡麻和え 澄まし汁 554kcal 蛋白質22.3g		鶏のはちみつ味噌焼 煮物 柚卸和え 味噌汁 545kcal 蛋白質23.8g		押し寿司 そばろふろふき 白菜の梅和え かきたま汁 ヨーグルト 539kcal 蛋白質24.9g		肉団子柚胡 椒あんかけ 鶏ピリ辛 胡麻焼き ツナの酢の物 なすの炒め煮・スープ 604kcal 蛋白質26.4g		525kcal 蛋白質25.0g		カニクリームコロッケ 鶏ごぼう しょうが和え 味噌汁 589kcal 蛋白質19.8g		鯖の チーズソテー 蓮根入り ハンバーグ 白菜としらすの和え物 菜花炒め・味噌汁 540kcal 蛋白質24.5g		566kcal 蛋白質22.1g								
タ	9日(金)		10日(土)		11日(日)		12日(月)		13日(火)		14日(水)		15日(木)														
	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B													
食パン・ミルク スクランブルエッグ サラダ 513kcal 蛋白質20.3g		ご飯・味噌汁 カレー炒め サラダ 504kcal 蛋白質18.2g		食パン・ミルク 食パン・ミルク カレー炒め サラダ 524kcal 蛋白質21.2g		ご飯・味噌汁 519kcal 蛋白質17.6g		食パン・ミルク ベーコンエッグ サラダ・アシドミルク 556kcal 蛋白質21.0g		ご飯・味噌汁 531kcal 蛋白質16.5g		食パン・ミルク 食パン・ミルク 南瓜ソテー サラダ 454kcal 蛋白質18.8g		437kcal 蛋白質14.3g		ロールパン・ミルク 人参の炒め物 和え物 414kcal 蛋白質16.6g		414kcal 蛋白質12.9g		食パン・ミルク 食パン・ミルク 卵とウィンナー炒め サラダ 563kcal 蛋白質22.1g		551kcal 蛋白質18.4g		食パン・ミルク 食パン・ミルク エリンギソテー 和え物 485kcal 蛋白質16.4g		467kcal 蛋白質12.0g	
朝	海老ピラフ さつま芋のオレンジ煮 蒸し鶏サラダ スープ フルーツ ヨーグルト 555kcal 蛋白質21.3g		鯖味噌煮 がんも煮 ゆかり和え 澄まし汁 フルーツ 558kcal 蛋白質24.1g		唐揚げ エビ蒸しぎょうざ 炊き合わせ イクラ卸 フルーツ 584kcal 蛋白質24.9g		豚生姜焼き 海藻サラダ 蓮根コンソメ煮 スープ フルーツ 541kcal 蛋白質20.7g		海老卸うどん ミラノ風 カツレツ みぞれ汁 そら豆卵とじ マカロニサラダ・マンゴープリン 516kcal 蛋白質21.7g		620kcal 蛋白質29.7g		チキンカレー 長芋の炒物 バンバンジーサラダ スープ フルーツ 587kcal 蛋白質23.1g		鮭西京焼き 豆腐のそばろあ おひたし はんぺんの煮物 澄し汁・フルーツ 507kcal 蛋白質22.7g		577kcal 蛋白質25.6g										
	豚と茄子の味噌炒め 里芋煮物 青菜の胡麻和え 澄まし汁 フルーツ 542kcal 蛋白質20.5g		鶏マヨ チンゲン菜の炒め物 中華風サラダ 中華スープ 546kcal 蛋白質23.0g		いかの炒め物 蒸し茄バター醤油 ひじきサラダ 味噌汁 490kcal 蛋白質19.6g		炊き込みご飯 あじフライ 冬瓜煮物 あさりのめた 茶わん蒸し 抹茶水ようかん 4kcal 蛋白質25.5g		太刀魚 ムニエル チンジャオ ロース 南瓜のミルク煮 ツナサラダ スープ 673kcal 蛋白質22.8g		582kcal 蛋白質21.0g		穴子入り出し巻玉子 煮浸し 和え物 味噌汁 475kcal 蛋白質19.3g		ロール キャベツ チキンカツ シーフードサラダ フライド野菜 スープ 613kcal 蛋白質24.8g		584kcal 蛋白質22.7g										
昼	542kcal 蛋白質20.5g		546kcal 蛋白質23.0g		490kcal 蛋白質19.6g		490kcal 蛋白質25.5g		673kcal 蛋白質22.8g		582kcal 蛋白質21.0g		475kcal 蛋白質19.3g		613kcal 蛋白質24.8g		584kcal 蛋白質22.7g										
	542kcal 蛋白質20.5g		546kcal 蛋白質23.0g		490kcal 蛋白質19.6g		490kcal 蛋白質25.5g		673kcal 蛋白質22.8g		582kcal 蛋白質21.0g		475kcal 蛋白質19.3g		613kcal 蛋白質24.8g		584kcal 蛋白質22.7g										
タ	542kcal 蛋白質20.5g		546kcal 蛋白質23.0g		490kcal 蛋白質19.6g		490kcal 蛋白質25.5g		673kcal 蛋白質22.8g		582kcal 蛋白質21.0g		475kcal 蛋白質19.3g		613kcal 蛋白質24.8g		584kcal 蛋白質22.7g										

