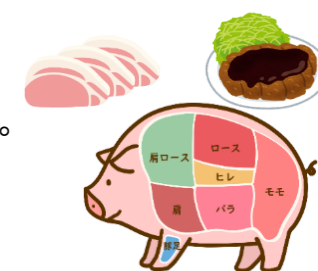


月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
1日	2日	3日	4日	5日
* 白身魚の塩ダレ焼き てまり串 かぶの甘酢漬け * 煮味噌 * 梅干し * ご飯 * 吸い物 エネルギー(kcal) 433	* 巣ごもり玉子 冬瓜のかにあんかけ * ベビーチーズ * 佃煮 * ご飯 * 味噌汁 エネルギー(kcal) 449	* 鶏の胡麻焼き 焼きはんぺん 小松菜の和え物 * 切干大根の煮物 * フルーツ * ご飯 * 味噌汁 エネルギー(kcal) 483	* 豚バラ大根煮 * ひじきの和え物 * 白花豆 * ご飯 * 味噌汁 エネルギー(kcal) 594	* カレイの昆布煮 野菜の煮物 枝豆がんもの煮物 * ポテトサラダ * 漬け物 * ご飯 * 味噌汁 エネルギー(kcal) 468
8日	9日	10日	11日	12日
* 鶏のスタミ炒め * さつま芋の甘煮 * ツナマヨ * ご飯 * 味噌汁 エネルギー(kcal) 511	* ひじきご飯 * 白身魚の包み焼き * 長芋のおかか和え * フルーツ * 味噌汁 エネルギー(kcal) 430	* 鶏肉の塩こうじ焼き たまご豆腐 きのこの辛子和え * 若竹煮 * 佃煮 * ご飯 * 味噌汁 エネルギー(kcal) 441	* 豚肉のピリ辛焼き もやし炒め 寒天ゼリー * ブロッコリーの和風和え * 漬け物 * ご飯 * 味噌汁 エネルギー(kcal) 473	* 鶏の照り焼き ミニグラタン ゴボウサラダ * 白滝の煮物 * なめたけ * ご飯 * 味噌汁 エネルギー(kcal) 477
15日	16日	17日	18日	19日
* ホッケの塩焼き 白菜のゆかり和え だし巻き玉子 * 筑前煮 * 金時豆 * ご飯 * 味噌汁 エネルギー(kcal) 431	* 豚の生姜焼き ピーマンのめんつゆ炒め ふんわり蒸し * めかぶの和え物 * 金山子味噌 * ご飯 * 味噌汁 エネルギー(kcal) 476	* 鶏とパプリカの彩り炒め 焼き南瓜 * 白和え * 漬け物 * ご飯 * 味噌汁 エネルギー(kcal) 440	* メバルの蒲焼き つくね串 里芋とイカの煮物 * ネギの柚子味噌和え * フルーツ * ご飯 * 吸い物 エネルギー(kcal) 440	* ミートローフ ミニオムレツ ズッキーニと茄子の炒め物 * コーンマヨ和え * 金山寺味噌 * ご飯 * コンソメスープ エネルギー(kcal) 483
22日	23日	24日	25日	26日
* 鯖の幽庵焼き チヂミ 大根と干し海老の煮物 * 豆苗の塩ダレ和え * フルーツ * ご飯 * 味噌汁 エネルギー(kcal) 440	* オムライス * ロールキャベツの煮物 * キャロットラペ * 梅干し * コンソメスープ エネルギー(kcal) 474	* 豚バラとネギの塩麴炒め 高野豆腐の煮物 * オレンジ * 黒豆煮 * ご飯 * 味噌汁 エネルギー(kcal) 542	* 厚揚げとひき肉のとろみ煮 * 南瓜のコロコロサラダ * なめたけ * ご飯 * 味噌汁 エネルギー(kcal) 510	* 鮭のちゃんちゃん焼き 長芋短冊揚げ * おろし和え * 佃煮 * ご飯 * 吸い物 エネルギー(kcal) 464
29日	30日	≪厨房からの一言メモ≫ 豚肉の栄養について		
* チンジャオロースー 春巻き * ビビンバ和え * 漬け物 * ご飯 * 中華スープ エネルギー(kcal) 451	* 太刀魚の蒲焼き ミートボール 野菜炒め * 煮浸し * コーンマヨ * ご飯 * 味噌汁 エネルギー(kcal) 553	これから蒸し暑い日が続く、食欲が落ちやすい時期に入ります。 今年の夏も猛暑になるといわれていますので、しっかりと食事を摂ることがとても大切です。 さくらでもよく使用する「豚肉」は牛肉の約10倍のビタミンB1を含み、夏バテ防止に役立つ食材です。 熱中症の予防、疲労回復、免疫の働きを活性化させる効果があり夏バテ防止に役立つ食材といえます。 その他にもたんぱく質やアミノ酸を豊富に含んでいる為、筋力アップや代謝アップにも効果的です。 今の時期からしっかりと栄養を摂り、これから来る夏本番に向けて暑い夏に負けない体作りもして行きましょう！！		



※ここに記載されている栄養成分表示は常食の数値です
 ※電子レンジ対応の容器を使用しています

* 材料の仕入れの状況により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください
 ※食中毒防止のため、お弁当は当日中にお召し上がりください