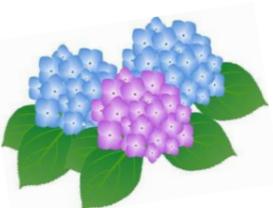


	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
お昼ごはん	<p>*** **</p> <p>6月1日(水)ご当地メニュー</p> <p>高知県</p> <p>なるこ井 かつおのたたき 山芋汁 芋けんぴ</p>  <p>6月21日(火)リクエストメニュー</p> <p>テーマ「大人になってから食べたいお子様ランチ」</p> <p>チキンライス 目玉焼きのせハンバーグ 焼きポテト 添え野菜 コーンスープ フリン</p> 		1	2	3
	ご当地リレーメニュー		ご飯 かきたま汁 卵、みつば	エビフライカレー エビフライ、合挽肉、玉ねぎ、茄子、人参、 グリーンピース、らっきょ、福神漬	和風サラダ 大根、人参、きゅうり、かいわれ、レタス
	ご当地リレーメニュー		とんてき 生野菜 豚肉、にんにく、 キャベツ、わかめ、玉ねぎ	大根の梅肉和え 大根、水菜、きゅうり、 ちりめん、梅、かつお節	手作り牛乳ゼリー ゴールデンキウイのせ 牛乳、ゴールデンキウイ
成分	<p>エネルギー 650 Kcal</p> <p>水分 366 g</p> <p>たんぱく質 36.4 g</p> <p>食塩相当量 2.8 g</p>		<p>エネルギー 721 Kcal</p> <p>水分 262 g</p> <p>たんぱく質 36.3 g</p> <p>食塩相当量 3.7 g</p>	<p>エネルギー 731 Kcal</p> <p>水分 341 g</p> <p>たんぱく質 25.6 g</p> <p>食塩相当量 4.0 g</p>	
お昼ごはん	6	7	8	9	10
	ご飯	ご飯 コンソメスープ キャベツ、玉ねぎ、人参、パセリ	ご飯 中華スープ わかめ、玉ねぎ、ニラ、白ごま	ビビンバ丼 合挽肉、小松菜、もやし、ニラ、しいたけ、 白ごま、にんにく、卵、のり	ご飯
	豚肉のにんにく焼き 添え野菜 豚肉、にんにく、 ブロッコリー、アスパラ、トマト	鮭の菜種焼き らっきょ漬け 鮭、卵、玉ねぎ、パセリ	手作りしゅうまい 添え野菜 鶏肉、はんぺん、玉ねぎ、人参、 サニーレタス	春雨の三色和え 春雨、ハム、きゅうり、わかめ	鶏肉のレモンペッパー焼き 焼き野菜 鶏肉、レモン、 赤ピーマン、黄ピーマン、ブロッコリー
さつま芋サラダ さつまいも、ハム、サニーレタス、きゅうり、 カイワレ、玉ねぎ、レーズン	じゃが芋とアスパラの アーリオオーリオ じゃが芋、アスパラ、ベーコン、 パセリ、にんにく、しし唐	じゃこピー冷奴 オレンジ 絹ごし豆腐、ピーナッツ、 ちりめん、にんにく	きくらげのスープ きくらげ、絹ごし豆腐、玉ねぎ、ねぎ	ポークビーンズ 大豆、豚肉、じゃがいも、 玉ねぎ、人参、グリーンピース	
成分	<p>エネルギー 746 Kcal</p> <p>水分 263 g</p> <p>たんぱく質 32.5 g</p> <p>食塩相当量 2.2 g</p>	<p>エネルギー 650 Kcal</p> <p>水分 231 g</p> <p>たんぱく質 38.7 g</p> <p>食塩相当量 2.6 g</p>	<p>エネルギー 660 Kcal</p> <p>水分 315 g</p> <p>たんぱく質 34.9 g</p> <p>食塩相当量 3.0 g</p>	<p>エネルギー 671 Kcal</p> <p>水分 281 g</p> <p>たんぱく質 30.4 g</p> <p>食塩相当量 2.8 g</p>	<p>エネルギー 721 Kcal</p> <p>水分 286 g</p> <p>たんぱく質 38.7 g</p> <p>食塩相当量 1.5 g</p>
お昼ごはん	13	14	15	16	17
	豆ご飯 グリーンピース、ちりめん	ご飯 いちごのジョア	ハムカツバーガー 黒糖パン ハム、キャベツ、人参、卵、玉ねぎ	ご飯 バナナジュース バナナ、カル鉄、レモン	とろろおにぎり とろろ昆布
	鶏肉の塩麹焼き 温野菜 豚肉、米麹、いんげん、かぼちゃ	ひじきハンバーグ きのこ炒め 鶏肉、ひじき、木綿豆腐、卵、生姜、人参、 トマト、しめじ、しいたけ、コーン	かいわれサラダ かいわれ、鶏肉、きゅうり、わかめ	たらの香草パン粉焼き 温野菜 たら かぼちゃ、アスパラ	肉うどん うどん、牛肉、玉ねぎ、ごぼう、 かまぼこ、ねぎ
トマトの白和え トマト、赤ピーマン、黄ピーマン、 絹ごし豆腐、白ごま、ピーナッツ	茄子の煮浸し 茄子、生揚げ、かつお節	トマトスープ トマト、玉ねぎ、人参、パセリ	マカロニサラダ マカロニ、ハム、玉ねぎ、きゅうり	小松菜の納豆和え 小松菜、納豆	
成分	<p>エネルギー 710 Kcal</p> <p>水分 249 g</p> <p>たんぱく質 38.4 g</p> <p>食塩相当量 2.2 g</p>	<p>エネルギー 709 Kcal</p> <p>水分 445 g</p> <p>たんぱく質 38.4 g</p> <p>食塩相当量 1.6 g</p>	<p>エネルギー 665 Kcal</p> <p>水分 249 g</p> <p>たんぱく質 35.9 g</p> <p>食塩相当量 4.1 g</p>	<p>エネルギー 749 Kcal</p> <p>水分 246 g</p> <p>たんぱく質 36.9 g</p> <p>食塩相当量 2.1 g</p>	<p>エネルギー 691 Kcal</p> <p>水分 356 g</p> <p>たんぱく質 27.7 g</p> <p>食塩相当量 3.7 g</p>
お昼ごはん	20	21	22	23	24
	ご飯 桃	ご飯	ふりかけご飯 押し麦、かつおふりかけ	ご飯	ご飯
	あじの南蛮漬け あじ、玉ねぎ、人参、かいわれ、きゅうり	リクエストメニュー	八宝菜 豚肉、えび、いか、うずら、きくらげ、はくさい、 筍、青ピーマン、玉ねぎ、人参、生姜	鶏肉の唐揚げ 生野菜 鶏肉、にんにく、生姜、 キャベツ、大根、わかめ	鯖の西京焼き 胡瓜とわかめの酢の物 鯖、きゅうり、わかめ
ほうれん草のごま和え ほうれん草、ちくわ、人参、黒ごま、白ごま		ごぼうサラダ ごぼう、大根、かにかま、かいわれ	切干大根 切干大根、人参、しいたけ、 生揚げ、グリーンピース	じゃが芋もち 添え野菜 じゃが芋、牛乳、チーズ、レタス、かいわれ	
成分	<p>エネルギー 652 Kcal</p> <p>水分 310 g</p> <p>たんぱく質 34.5 g</p> <p>食塩相当量 2.7 g</p>	<p>エネルギー 769 Kcal</p> <p>水分 283 g</p> <p>たんぱく質 33.1 g</p> <p>食塩相当量 4.4 g</p>	<p>エネルギー 650 Kcal</p> <p>水分 360 g</p> <p>たんぱく質 32.4 g</p> <p>食塩相当量 3.4 g</p>	<p>エネルギー 742 Kcal</p> <p>水分 256 g</p> <p>たんぱく質 34.2 g</p> <p>食塩相当量 2.8 g</p>	<p>エネルギー 688 Kcal</p> <p>水分 253 g</p> <p>たんぱく質 37.0 g</p> <p>食塩相当量 3.9 g</p>
お昼ごはん	27	28	29	30	
	オムハヤシライス 牛肉、卵、玉ねぎ、人参、グリーンピース	ピザトースト ツイストパン 食パン、ベーコン、玉ねぎ、青ピーマン	炊き込みご飯 冷やしそうめん 生揚げ、しいたけ、人参、ごぼう、みつば、 そうめん、かまぼこ、のり、みょうが、生姜、ねぎ	わかめおにぎり 焼きそば わかめ、豚肉、キャベツ、人参、青ピーマン、 玉ねぎ、紅生姜、青のり、かつお節	
	フレンチサラダ レタス、きゅうり、ハム、りんご、干しぶどう	かぼちゃサラダ かぼちゃ、ハム、玉ねぎ、レタス	鶏肉のさっぱり煮 鶏肉、生姜、人参、玉ねぎ、じゃが芋、大根	ポテトサラダ ハム、じゃが芋、きゅうり、玉ねぎ、卵	
コーヒー	マカロニスープ ヨーグルト マカロニ、玉ねぎ、じゃが芋、卵、パセリ	里芋田楽 卵焼き 里芋、木の芽、白ごま、卵焼き	おろしりんごゼリー りんご		
成分	<p>エネルギー 749 Kcal</p> <p>水分 300 g</p> <p>たんぱく質 28.3 g</p> <p>食塩相当量 3.7 g</p>	<p>エネルギー 689 Kcal</p> <p>水分 306 g</p> <p>たんぱく質 31.4 g</p> <p>食塩相当量 3.9 g</p>	<p>エネルギー 702 Kcal</p> <p>水分 311 g</p> <p>たんぱく質 32.9 g</p> <p>食塩相当量 3.8 g</p>	<p>エネルギー 655 Kcal</p> <p>水分 388 g</p> <p>たんぱく質 21.1 g</p> <p>食塩相当量 3.1 g</p>	