

| | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 |
|-------|---|---|--|--|--|
| お昼ごはん | 6月20日(火)リクエストメニュー | | 6月23日(金)ご当地リレーメニュー | | 1 |
| | <ul style="list-style-type: none"> 冷やし中華 コロッケ ごま豆腐 蒸しパン コーヒー  | | <ul style="list-style-type: none"> ごはん 豆天玉焼き うりのすだち酢漬け 阿波ういろいろ風  | | 2 |
| 成分 | | | 徳島県 | | |
| | | | | | ごはん かぼちゃスープ 鮭の菜種焼き じゃが芋とアスパラのイタリアン炒め エネルギー 697 Kcal 水分 213 g たんぱく質 39.3 g 食塩相当量 3.0 g |
| お昼ごはん | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| | ツナコーンごはん ミルミル ツナ、コーン 棒棒鶏 鶏肉、きゅうり、レタス、トマト、かいわれにんにく、生姜、京ねぎ 小松菜のにんにく炒め 小松菜、魚肉ソーセージ、人参、しめじ、生揚げ、にんにく エネルギー 694 Kcal 水分 425 g たんぱく質 51.7 g 食塩相当量 2.0 g | ごはん パナナジュース パナナ、レモン、牛乳 魚の香草パン粉焼き 温野菜 たら かぼちゃ スパサラダ パスタ、ハム、人参、きゅうり エネルギー 734 Kcal 水分 228 g たんぱく質 34.8 g 食塩相当量 2.2 g | ナポリタン パスタ、ウインナー、人参、玉ねぎ、青ピーマン、マッシュルーム、にんにく 夏野菜のキッシュ ベーコン、かぼちゃ、茄子、いんげん、牛乳、チーズ、卵 じゃが芋のポタージュ キウイフルーツ じゃが芋、玉ねぎ エネルギー 657 Kcal 水分 316 g たんぱく質 28.0 g 食塩相当量 3.7 g | ふりかけおにぎり 味噌汁 ゆかり 絹ごし豆腐、生揚げ、茄子 お好み焼き 豚肉、いか、えび、キャベツ、紅生姜、ねぎ、卵、かつお節 ほうれん草の納豆和え ほうれん草、納豆 エネルギー 653 Kcal 水分 298 g たんぱく質 32.1 g 食塩相当量 3.6 g | 揚げパン セサミロール シナモン クリームシチュー 鶏肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、ブロッコリー 豆腐サラダ ココアミルク 木綿豆腐、わかめ、かいわれレタス エネルギー 681 Kcal 水分 256 g たんぱく質 31.3 g 食塩相当量 4.6 g |
| 成分 | | | | | |
| | | | | | |
| お昼ごはん | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| | 豆ごはん グリンピース、しらす 豚肉の生姜焼き 野菜炒め 豚肉、生姜、玉ねぎ、もやし、青ピーマン 豆腐チヂミ 絹ごし豆腐、卵、人参、ニラ エネルギー 707 Kcal 水分 298 g たんぱく質 36.5 g 食塩相当量 3.2 g | ごはん 味噌汁 かぼちゃ、京ねぎ、生揚げ、ねぎ 鶏肉の塩麴焼き 温野菜 鶏肉 じゃが芋、アスパラ トマトの白和え トマト、赤・黄ピーマン、ねぎ、ごま、ピーナッツ エネルギー 654 Kcal 水分 297 g たんぱく質 40.1 g 食塩相当量 2.1 g | ごはん わかめスープ わかめ、玉ねぎ 豚肉とキャベツの野菜炒め 豚肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、枝豆、アスパラガス 湯豆腐 木綿豆腐、昆布、生姜、ねぎ エネルギー 688 Kcal 水分 364 g たんぱく質 39.2 g 食塩相当量 2.4 g | タコライス 合挽肉、玉ねぎ、にんにく、チーズ、レタス、アボカド、トマト ツナポテトサラダ ツナ、じゃが芋、きゅうり、玉ねぎ パイナップル エネルギー 739 Kcal 水分 295 g たんぱく質 28.5 g 食塩相当量 2.1 g | ごはん 人参ゼリー 野菜ジュース、ホイップ はんぺんつくね 蒸し茄子 鶏肉、木綿豆腐、はんぺん、生姜、卵、茄子、生揚げ、人参 水菜のチョレギサラダ 水菜、レタス、きゅうり、青のり粉、にんにく エネルギー 663 Kcal 水分 362 g たんぱく質 38.8 g 食塩相当量 2.5 g |
| 成分 | | | | | |
| | | | | | |
| お昼ごはん | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| | ごはん ポークピカタ オクラのオイル焼き 豚肉、卵、チーズ、パセリ、オクラ 大豆サラダ 大豆水煮、ハム、きゅうり、人参、チーズ エネルギー 735 Kcal 水分 189 g たんぱく質 36.4 g 食塩相当量 1.6 g | リクエストメニュー エネルギー 722 Kcal 水分 254 g たんぱく質 26.2 g 食塩相当量 3.4 g | ごはん 白菜スープ 白菜、京ねぎ、しめじ、木綿豆腐、白ごま 鶏肉のカレー唐揚げ コーンバター 鶏肉、ヨーグルト、コーン、いんげん もずく酢 もずく、きゅうり エネルギー 656 Kcal 水分 294 g たんぱく質 28.8 g 食塩相当量 2.0 g | ふりかけおにぎり わかめ 豚バラ白菜のうま煮 豚肉、白菜、えび、卵、きくらげ、青ピーマン、玉ねぎ、人参、生姜 ひじきの炒り煮 ひじき、鶏肉、人参、大豆水煮、生揚げ エネルギー 707 Kcal 水分 270 g たんぱく質 28.4 g 食塩相当量 2.2 g | ご当地リレーメニュー エネルギー 730 Kcal 水分 220 g たんぱく質 15.7 g 食塩相当量 2.6 g |
| 成分 | | | | | |
| | | | | | |
| お昼ごはん | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| | ごはん 鶏肉のおろしポン酢 切干大根 鶏肉、生姜、にんにく、大根、ねぎ、切干大根、人参、しいたけ、生揚げ、グリンピース フレンチサラダ ハム、レタス、きゅうり、りんご、干しぶどう エネルギー 672 Kcal 水分 246 g たんぱく質 28.3 g 食塩相当量 3.3 g | ハムカツバーガー ツイストパン ハム、キャベツ、人参、卵、玉ねぎ 野菜炒め 魚肉ソーセージ、キャベツ、人参、青ピーマン 桃ジュース 桃、カル鉄 エネルギー 708 Kcal 水分 247 g たんぱく質 33.1 g 食塩相当量 4.0 g | ごはん 焼きマンチカツ 温野菜のごま和え 合挽肉、キャベツ、卵、人参、玉ねぎ、かぼちゃ、枝豆 ねばねばサラダ 赤・青とさか、わかめ、きくらげ、オクラ、人参、長芋、春雨、わかび エネルギー 687 Kcal 水分 263 g たんぱく質 27.8 g 食塩相当量 3.0 g | 地域のお店 テイクアウト弁当 エネルギー 718 Kcal 水分 316 g たんぱく質 33.9 g 食塩相当量 2.7 g | かつおのたたき丼 かつおのたたき、長芋、オクラ、納豆、白菜キムチ、卵 揚げ出し豆腐 木綿豆腐、大根、ねぎ すまし汁 ふ、わかめ、えのき エネルギー 718 Kcal 水分 316 g たんぱく質 33.9 g 食塩相当量 2.7 g |
| 成分 | | | | | |
| | | | | | |