

6月の献立 A

p タンパク質、c 炭水化物

1日	ごはん、甘酢の肉団子、いんげんのおひたし、ハスのソテー、オレンジ(小麦、乳、卵)	460kcal	タンパク質 18.8g	炭水化物 46.7g
4日	ロールパン、トマトクリームシチュー、サラダ、オレンジ(小麦、乳、卵)	471kcal	タンパク質 17.9g	炭水化物 42.9g
5日	ごはん、ハンバーグ、キャベツソテー、蒸しじゃがいも、ボイルにんじん(小麦、乳、卵)	460kcal	タンパク質 18.8g	炭水化物 46.7g
6日	ごはん、生姜焼き、ポテトサラダ、小松菜炒め、オレンジ(乳、卵)	467kcal	タンパク質 13.1g	炭水化物 47.8g
7日	チキンカレー、りんご(小麦)	483kcal	タンパク質 15.5g	炭水化物 46.8g
8日	ごはん、鶏のみそ焼き、いんげん炒め、五目豆、ボイル野菜(大豆)	467kcal	タンパク質 20.1g	炭水化物 44.5g
11日	ロールパン、豆のビーフシチュー、ブロッコリー、オレンジ(小麦、卵)	485kcal	タンパク質 18.7g	炭水化物 51.2g
12日	ごはん、鶏の照り焼き、ひじき煮、切干大根、紅あずまの煮物	445kcal	タンパク質 17.9g	炭水化物 46.7g
13日	ごはん、豚肉とキャベツのホイコーロー風、しゅうまい、オレンジ(小麦、卵)	488kcal	タンパク質 16.7g	炭水化物 51.2g
14日	ごはん、白身魚のフライ、鶏肉ソテー、ブロッコリー、りんご(小麦、乳、卵)	434kcal	タンパク質 16.5g	炭水化物 49.6g
15日	ごはん、和風ハンバーグ、野菜炒め、みかん(卵、小麦)	477kcal	タンパク質 17.1g	炭水化物 47.8g
18日	ロールパン、クリームシチュー、サラダ、オレンジ(小麦、乳、卵)	471kcal	タンパク質 17.9g	炭水化物 42.9g
19日	ごはん、コロッケ、鶏の甘辛煮、ボイル野菜、みかん缶(小麦、卵)	434kcal	タンパク質 16.5g	炭水化物 49.6g
20日	ごはん、鶏の照り焼き、ポテトサラダ、ボイル野菜、オレンジ(小麦、乳、卵)	445kcal	タンパク質 17.9g	炭水化物 46.7g
21日	とりそばごはん、豚の甘辛焼き、小松菜のソテー、ハスの煮物、りんご	465kcal	タンパク質 19.7g	炭水化物 49.4g
22日	ごはん、肉じゃが、照り焼きつくね、ボイル野菜(小麦、乳、卵)	434kcal	タンパク質 16.5g	炭水化物 49.6g
25日	カレーライス、りんご(小麦)	473kcal	タンパク質 14.5g	炭水化物 46.8g
26日	ごはん、鶏の唐揚げ、ブロッコリー、ポテトサラダ、りんご(小麦、卵)	480kcal	タンパク質 18.2g	炭水化物 52.1g
27日	ごはん、牛肉とキャベツ炒め、かぼちゃの煮物、りんご(大豆)	489kcal	タンパク質 20.1g	炭水化物 46.3g
28日	ごはん、豚肉入り野菜炒め、きんぴら、かぼちゃ	413kcal	タンパク質 15.5g	炭水化物 46.8g
29日	ごはん、チキンのトマト煮、ブロッコリー、にんじんソテー	434kcal	タンパク質 16.5g	炭水化物 49.6g

