

スタミナ強化週間

	1日（火） ・丸パン（くるみ会） ・ミネストローネ ・クリスピーチキン ・ごぼうサラダ 915 kcal	2日（水） ・大根菜ごはん ・みそ汁 ・ちくわのチーズ揚げ ・厚揚げのすき焼き煮 773 kcal	3日（木） ・親子うどん ・ツナ和え ・フルーツポンチ 682 kcal	4日（金） ・ごはん・水餃子スープ ・ほたての中 華炒め ・もやしとほうれん草のゆかり和え 730 kcal
7日（月） ・牛肉とごぼうの炊き込みご飯 ・みそ汁 ・はんぺんの磯辺揚げ ・小松菜と桜えびの和え物 828 kcal	8日（火） ・豚骨ラーメン ・青のりポテト ・バナナ 731 kcal	9日（水） ・ごはん ・けんちん汁 ・焼き魚（ほっけ） ・高野豆腐の卵 とじ ・手作りふりかけ 828 kcal	10日（木） ・豚肉とキムチのスパゲティ ・ほうれん草のサラダ ・レモンタルト 857 kcal	11日（金） ・スタミナ肉ニラ 丼 ・みそ汁 ・ひじきサラダ ・キャラメルプリン 991 kcal
14日（月）  振替休業日	15日（火） ・クリームパン（くるみ会） ・野菜スープ ・レモンバジルチキン ・コーンサラダ 801 kcal	16日（水） ・炊き込みごはん ・みそ汁 ・焼き魚（さば） ・がんもとひじきの煮物 887 kcal	17日（木） ・牛しぐれ煮うどん ・おかか和え ・スライスパン 745 kcal	18日（金） ・ごはん・みそ汁 ・豚肉と大根の味噌バター煮 ・野菜のピリ辛和え 827 kcal
21日（月） ・ツナピラフ・かき玉スープ ・ラビオリのデミグラスソース煮 ・カリフラワーのオーロラ和え 983 kcal	22日（火） ・醤油ラーメン ・揚げ焼売 ・ヨーグルト 824 kcal	23日（水） ・ごはん・みそ汁 ・ほっけのねぎ味噌焼き ・里芋の煮物 793 kcal	24日（木） ・ハムとほうれん草の トマトスパゲティ ・ブロッコリーサラダ・黄桃 710 kcal	25日（金） ・チキンカレー ・ごぼうとちくわのサラダ ・ゼリー 1007 kcal
28日（月） ・チリコンカンライス ・蒸し鶏のサラダ ・フルーツヨーグルト和え 910 kcal	29日（火） ・スイートルール（くるみ会） ・ポテトスープ ・鮭のハーブパン粉焼き ・ツナサラダ 859 kcal	30日（水） ・青椒肉絲丼 ・みそ汁 ・もやしとちくわの和え物 ・オレンジ 816 kcal	給食だより 6月分 毎月発行している給食だよりの 予定献立を抜粋しています。	

