



6月分 舎食献立予定

【食育目標】よくかんで食べよう

ひとくち30回を目標に、口を閉じてゆっくりよくかんで食べよう

日	曜日	朝食		夕食		間食
22	月			ご飯 豚汁 アジフライ 線キャベツ トマト 五目豆 果物(メロン)	エネルギー 632 kcal	飲むヨーグルト (マスカット) エネルギー 68 kcal
23	火	ご飯 豆腐とねぎの味噌汁 たれ付きミートボール こぶぎ芋 ゆで野菜サラダ	エネルギー 533 kcal	ご飯 卵とじ汁 生揚げ肉詰め煮 筍のみそマヨいため 酢の物	エネルギー 640 kcal	ももゼリー エネルギー 67 kcal
24	水	ご飯 豆腐となめこのみそ汁 温泉卵 小松菜の煮びたし ジャガイモのそぼろに	エネルギー 531 kcal	ご飯 野菜スープカレー風味 鶏肉のクリーム煮 ほうれん草のソテー チーズポテト	エネルギー 678 kcal	りんごヨーグルト エネルギー 66 kcal
25	木	ご飯 ジャガイモの味噌汁 納豆 肉とキャベツのピリ辛炒め マカロニサラダ	エネルギー 583 kcal	ご飯 沢煮椀 サバのごま焼き 大根サラダ かぼちゃのそぼろあんかけ	エネルギー 637 kcal	たまごプリン エネルギー 104 kcal
26	金	ご飯 大根の味噌汁 ハムエッグ 生野菜サラダ きんぴらごぼう 乳酸飲料	エネルギー 525 kcal			
29	月			ご飯 野菜スープ 和風ハンバーグ マッシュポテト もやしのサラダ	エネルギー 679 kcal	飲むヨーグルト (ストロベリー) エネルギー 99 kcal
30	火	ご飯 にらとえのきの味噌汁 白身魚マスタード焼き 小松菜のおひたし なすのみそいため	エネルギー 498 kcal	ご飯 道産子汁 カレイの竜田揚げ ブロッコリーささみサラダ 高野豆腐の含め煮 果物(メロン)	エネルギー 665 kcal	ぶどうゼリー エネルギー 73 kcal