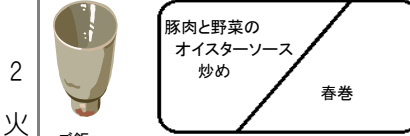
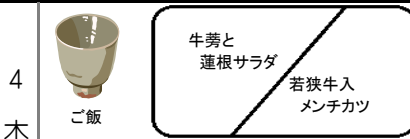
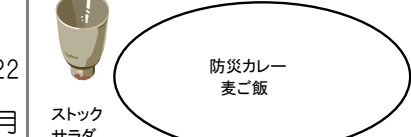
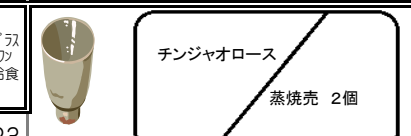
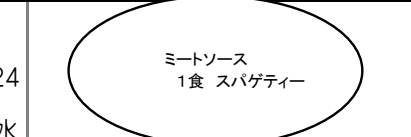
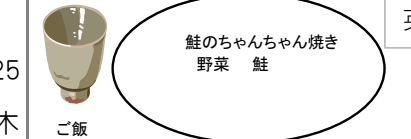
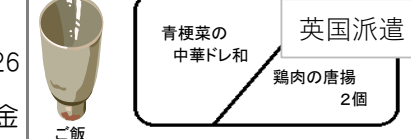
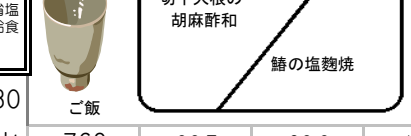
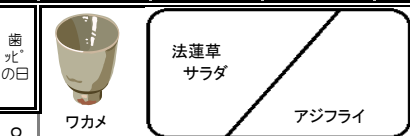
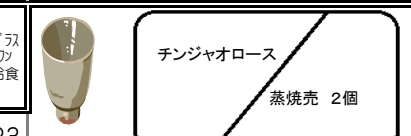
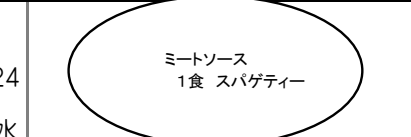
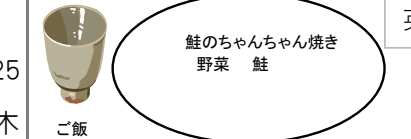
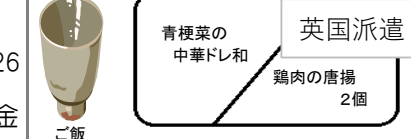
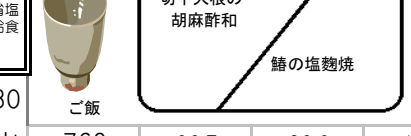




6 月 献立表



献立・配膳図										献立・配膳図										献立・配膳図										献立・配膳図																																																																									
使用材料名										使用材料名										使用材料名										使用材料名																																																																									
アイ ンの 日										赤 鶏肉・薄揚げ・豆腐・ワカメ・牛乳	黄 米・マヨネーズ(卵不使用)・三温糖	緑 小松菜・人参・椎茸・玉葱・葱 (梅肉)	16 火										赤 (肉団子)・豚肉・卵・豆腐・牛乳	黄 米・中華だし・蒲焼のタレ・澱粉 ・鶏ガラスープ・澱粉・三温糖・菜種油	緑 もやし・白菜・玉葱・人参・青梗菜 椎茸・葱・キャベツ	17 水										赤 鰯・豚肉・うち豆・味噌・牛乳	黄 米・じゃが芋・三温糖・菜種油	緑 玉葱・人参・インゲン・玉葱・もやし 葱	18 木										赤 豚肉・(ワンタン)・牛乳	黄 米・コンソメ・てんぷら粉・カレー粉 菜種油	緑 キャベツ・もやし・玉葱・人参・しめじ コーン・青梗菜	19 金											休業日																																								
1 月	766	33	27.3	102.7	482	6.3	5	2.2	2 火	789	23.3	30.6	109.6	382	5.4	6.8	2	3 水	816	28	25.3	120.8	485	12.2	4.6	3.1	4 木	779	23.4	30.3	110.1	290	2.3	5	2.3	5 金	760	24.8	26.9	109.7	298	1.9	3.8	2.1	22 月	782	19.4	22.1	129.2	300	2.3	2.6	0.9																																																		
2 火										赤 (春巻)・豚肉・豆腐・ベーコン 牛乳	黄 米・オイスターソース・菜種油	緑 キャベツ・玉葱・人参・ピーマン もやし・青梗菜・椎茸	17 水										赤 鰯・豚肉・うち豆・味噌・牛乳	黄 米・じゃが芋・三温糖・菜種油	緑 玉葱・人参・インゲン・玉葱・もやし 葱	18 木										赤 豚肉・(ワンタン)・牛乳	黄 米・コンソメ・てんぷら粉・カレー粉 菜種油	緑 キャベツ・もやし・玉葱・人参・しめじ コーン・青梗菜	19 金											休業日																																																					
3 水										赤 (ハンバーグ)・ベーコン・鶏肉 牛乳	黄 米・じゃが芋・コンソメ・菜種油 デミグラスソース・ケチャップ・三温糖	緑 玉葱・キャベツ・人参・小松菜・葱 しめじ	18 木										赤 豚肉・(ワンタン)・牛乳	黄 米・コンソメ・てんぷら粉・カレー粉 菜種油	緑 キャベツ・もやし・玉葱・人参・しめじ コーン・青梗菜	19 金											休業日																																																																		
4 木										赤 (若狹牛入メンチカツ)・ツナ・麩 ワカメ・味噌・牛乳	黄 米・ドレッシング・菜種油	緑 牛蒡・人参・蓮根・玉葱・もやし しめじ	22 月										赤 (ヒートレスカレー)・(鶏肉) 海藻ミックス・ひじき・牛乳	黄 米・麦・三温糖・ゴマ油	緑 切干大根・コーン・パイン・みかん 黄桃	23 火										赤 (焼売)・牛肉・豆腐・ベーコン 牛乳	黄 米・鶏ガラスープ・かき油・ごま油	緑 ピーマン・筍・人参・玉葱・ひらたけ 小松菜	24 水										赤 豚肉・牛肉・ツナ・チーズ・牛乳	黄 米・ケチャップ・トマトピューレ・ワイン・バター ウスターソース・ハヤシソース・ドレッシング・アセロラゼリー	緑 トマト・玉葱・ピーマン・ブロッコリー コーン・人参・キャベツ	25 木										赤 鮭・豚肉・薄揚げ・味噌・牛乳	黄 米・バター・菜種油	緑 玉葱・人参・キャベツ・もやし・大根 ピーマン・牛蒡・椎茸・葱	26 金										赤 鶏肉・ベーコン・牛乳	黄 米・てんぷら粉・ドレッシング・コンソメ ごま油・菜種油	緑 青梗菜・切干大根・人参・キャベツ もやし・玉葱・しめじ・小松菜	29 月										赤 (ふくいSANコロケ)・鶏肉・豆腐 薄揚げ・牛乳	黄 米・菜種油・でんぷん	緑 アスパラガス・玉葱・コーン・白菜 人参・大根・しめじ・葱	30 火										赤 鰯・ツナ・薄揚げ・かつお節・牛乳	黄 米・三温糖・塩麹	緑 切干大根・胡瓜・人参・法蓮草 牛蒡・葱・糸蒟蒻
5 金	760	24.8	26.9	109.7	298	1.9	3.8	2.1	8 月	779	28.8	22.5	120.2	474	5.1	5.7	3.5	9 火	780	31.1	22.7	117	484	3.5	6.8	2.7	10 水	763	22.4	28.2	111.8	312	1.8	4.5	1.6	11 木	879	29.4	35.9	106	299	2	3.5	1	12 金	774	32.7	41.4	80.8	306	2.1	6.1	3.8	29 月	767	24.8	26.5	112.9	404	4.3	5.2	2.6	30 火	760	33.7	23.6	107	377	3	5.3	1.5																																
歯 ッ ピ ー の 日										赤 (アジフライ)・ツナ・ワカメごはんの素 厚揚げ・ワカメ・味噌・牛乳	黄 米・ドレッシング・菜種油 レモンゼリー	緑 法蓮草・コーン・切干大根・玉葱・葱 キャベツ・牛蒡・人参・もやし・しめじ	23 火										赤 (焼売)・牛肉・豆腐・ベーコン 牛乳	黄 米・鶏ガラスープ・かき油・ごま油	緑 ピーマン・筍・人参・玉葱・ひらたけ 小松菜	24 水										赤 豚肉・牛肉・ツナ・チーズ・牛乳	黄 米・ケチャップ・トマトピューレ・ワイン・バター ウスターソース・ハヤシソース・ドレッシング・アセロラゼリー	緑 トマト・玉葱・ピーマン・ブロッコリー コーン・人参・キャベツ	25 木										赤 鮭・豚肉・薄揚げ・味噌・牛乳	黄 米・バター・菜種油	緑 玉葱・人参・キャベツ・もやし・大根 ピーマン・牛蒡・椎茸・葱	26 金										赤 鶏肉・ベーコン・牛乳	黄 米・てんぷら粉・ドレッシング・コンソメ ごま油・菜種油	緑 青梗菜・切干大根・人参・キャベツ もやし・玉葱・しめじ・小松菜	29 月										赤 (ふくいSANコロケ)・鶏肉・豆腐 薄揚げ・牛乳	黄 米・菜種油・でんぷん	緑 アスパラガス・玉葱・コーン・白菜 人参・大根・しめじ・葱	30 火										赤 鰯・ツナ・薄揚げ・かつお節・牛乳	黄 米・三温糖・塩麹	緑 切干大根・胡瓜・人参・法蓮草 牛蒡・葱・糸蒟蒻													
8 月	779	28.8	22.5	120.2	474	5.1	5.7	3.5	9 火	780	31.1	22.7	117	484	3.5	6.8	2.7	10 水	763	22.4	28.2	111.8	312	1.8	4.5	1.6	11 木	879	29.4	35.9	106	299	2	3.5	1	12 金	774	32.7	41.4	80.8	306	2.1	6.1	3.8	29 月	767	24.8	26.5	112.9	404	4.3	5.2	2.6	30 火	760	33.7	23.6	107	377	3	5.3	1.5																																									
エネルギー k c a l	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)	エネルギー k c a l	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)	エネルギー k c a l	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)	エネルギー k c a l	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)	エネルギー k c a l	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)																																																																

●食材の都合により、献立の一部を変更する事がありますので、ご了承下さい。

●食材欄の () 書きは加工食品です。

●今月は1日が、アイアンの日で鉄分たっぷりメニューです。

鉄分を多く含む豆腐・小松菜・ワカメ・薄揚げ等が献立に入っています。

●今月8日は、歯ッピーの日でカルシウムたっぷりメニューです。

カルシウムを多く含むワカメ・厚揚げ・法蓮草・アジフライ等が献立に入っています。

●今月29日は、食育の日献立の日です。

福井県の郷土料理の揚げご飯と福井県産コロケが献立に入っています。



●今月30日は減塩献立になっています。



