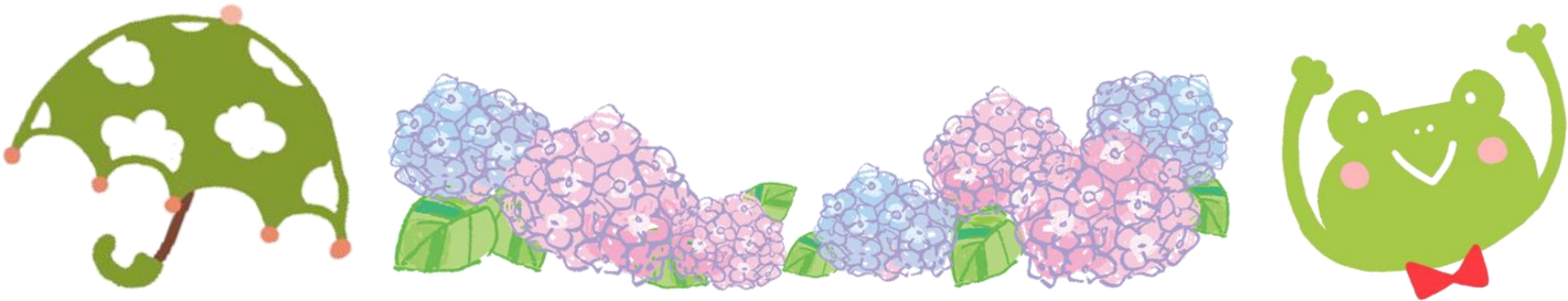


こんだてひょう
 あらかわせいかつじっしゅうじょ

* * * * * 2023ねん6がつ * * * * *

げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金
			1 ごはん みそしる（なめこ） とうふはんバーグうめおろしソースかけ ひじきのにも おくらのおかかあえ	2 ごはん みそしる（もやし） あかうおのやさいあんかけ かぼちゃのそぼろに スパゲティニサラダ
			えねるぎー 577 kcal たんぱくしつ 19.1 g I初什 - ししつ 脂質 16.0 g しょうえん 食塩 3.7 g	えねるぎー 662 kcal たんぱくしつ 29.3 g I初什 - ししつ 脂質 17.3 g しょうえん 食塩 2.7 g
5	6	7	8	9
うめじゃこごはん みそしる（たまねぎ） とりにくのてりやき ぜんまいのにも（あぶらあげ） きゅうりのすのもの	ごはん すましじる（はんぺん） さばのみそづけやき はくさいのにびたし えのきのたらこあえ	ごはん はるさめスープ はっぽうさい さといものちゅうかあん たたききゅうり	ごはん みそしる（きゃべつ） かれいのオイスターあんかけ ごもくまめ コールスローニサラダ	ごはん すまじる（いたふ） とりにくのクリームソースがけ ピーマンとじゃこのいためもの ピーチゼリー
えねるぎー 609 kcal たんぱくしつ 29.2 g I初什 - ししつ 脂質 19.2 g しょうえん 食塩 3.8 g	えねるぎー 597 kcal たんぱくしつ 30.5 g I初什 - ししつ 脂質 19.5 g しょうえん 食塩 2.9 g	えねるぎー 606 kcal たんぱくしつ 26.0 kcal I初什 - ししつ 脂質 15.3 g しょうえん 食塩 2.9 g	えねるぎー 604 kcal たんぱくしつ 21.7 g I初什 - ししつ 脂質 20.9 g しょうえん 食塩 2.7 g	えねるぎー 652 kcal たんぱくしつ 26.7 g I初什 - ししつ 脂質 20.8 g しょうえん 食塩 2.5 g
12	13	14	15	16
ごはん ちゅうかふうたまごスープ にくだんごとやさいのちゅうかに ほうれんそうのバターじょうゆいため だいこんのばいにくあえ	チキンカレーライス コンソメスープ フレンチサラダ パイナップルのヨーグルトあえ	ごはん みそしる（わかめ） アジフライ とうがんのそぼろに こまつなのわさびあえ	ごはん ミネストローネ ぶたにくとはるさめのピリからいため はんぺんのやさいあんかけ だいこんとほたてのサラダ	ごはん みそしる（きぬさや） ホキのバターじょうゆやき きりぼしだいこんのいりに マカロニサラダ
えねるぎー 559 kcal たんぱくしつ 19.8 g I初什 - ししつ 脂質 15.7 g しょうえん 食塩 2.7 g	えねるぎー 657 kcal たんぱくしつ 22.2 g I初什 - ししつ 脂質 18.6 g しょうえん 食塩 3.5 g	えねるぎー 619 kcal たんぱくしつ 29.1 g I初什 - ししつ 脂質 18.7 g しょうえん 食塩 3.2 g	えねるぎー 665 kcal たんぱくしつ 25.0 g I初什 - ししつ 脂質 22.2 g しょうえん 食塩 2.8 g	えねるぎー 584 kcal たんぱくしつ 25.8 g I初什 - ししつ 脂質 16.2 g しょうえん 食塩 3.3 g
19	20	21	22	23
ごはん コンソメスープ シャリアピンハンバーグ さんしょうピーマンのソテー ブロッコリーサラダ	ごはん みそしる（じゃがいも） あかうおのあまからに ちんげんさいのいためもの きゅうりのあますしょうが	カルボナーラスパゲッティ やさいスープ トマトサラダ フルーツミックス	ごはん みそしる（わかめ） さわらのしおやき にくじゃが カリフラワーとコーンのサラダ	ごはん ちんげんさいのスープ とりにくのチリソースいため だいこんちゅうかに セロリときゅうりのあえもの
えねるぎー 573 kcal たんぱくしつ 21.8 g I初什 - ししつ 脂質 14.0 g しょうえん 食塩 3.5 g	えねるぎー 521 kcal たんぱくしつ 23.1 g I初什 - ししつ 脂質 12.1 g しょうえん 食塩 3.2 g	えねるぎー 662 kcal たんぱくしつ 22.7 g I初什 - ししつ 脂質 26.0 g しょうえん 食塩 3.5 g	えねるぎー 581 kcal たんぱくしつ 26.3 g I初什 - ししつ 脂質 18.7 g しょうえん 食塩 2.4 g	えねるぎー 602 kcal たんぱくしつ 25.3 g I初什 - ししつ 脂質 20.2 g しょうえん 食塩 3.6 g
26	27	28	29	30
ごはん きのこのミルクスープ カレイのムニエルのレモンバターソース こまつなのソテー シルバーサラダ	ごはん みそしる（だいこん） とりにくときゃべつのスタミナやき れんこんのピリから煮 もやしのあますあえ	ごはん みそしる（ねぎ） さけのしおこうじやき ちくぜんに きゃべつのさっぱりあえ	ビビンバ ウカメスープ たまごどうふ フルーツポンチ	ごはん ちゅうかふうごまスープ マーボーなす バンバンジー あんにんどうふ
えねるぎー 622 kcal たんぱくしつ 27.6 g I初什 - ししつ 脂質 19.1 g しょうえん 食塩 2.8 g	えねるぎー 593 kcal たんぱくしつ 24.4 g I初什 - ししつ 脂質 17.6 g しょうえん 食塩 3.0 g	えねるぎー 602 kcal たんぱくしつ 29.5 g I初什 - ししつ 脂質 13.1 g しょうえん 食塩 2.6 g	えねるぎー 603 kcal たんぱくしつ 22.1 g I初什 - ししつ 脂質 18.9 g しょうえん 食塩 3.7 g	えねるぎー 605 kcal たんぱくしつ 26.1 g I初什 - ししつ 脂質 19.7 g しょうえん 食塩 1.8 g