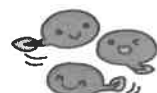


令和6年 6月 献立表



学校法人マイトリ学園

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
	3 焼きとり風 キャベツソテー ひじき煮 ブロッコリーサラダ ポムデュセス ご飯 375kcal 3.1g 乳・小麦・大豆・コーン	4 醤油イカカツ 餃子フライ キャベツソテー 大根ツナ煮 マカロニサラダ 五目巾着煮 ご飯 378kcal 2.5g 小麦・大豆・魚・イカ・コーン	5 肉詰めいなり煮 青菜ソテー 白菜ゴマ和え たれ付きミートボール ご飯 368kcal 3.6g 乳・小麦・大豆・ゴマ・魚・コーン	6 白身魚フライ キャベツソテー 中華ポテト ツナもやし和え 枝豆ペーコンソテー ご飯 361kcal 3.4g 卵・乳・小麦・大豆・魚	7	8
	9	10	11	12	13	14
	10 鯖の塩焼き ささぎ金平 枝豆サラダ ベビーバターコロッケ 里芋煮 ご飯 374kcal 3.4g 卵・乳・小麦・大豆・魚・コーン	11 ズ)ミネストローネ 青のり入りコロッケ 鮭ふりかけ ご飯 *おやつ ミレービスケット 395kcal 3.2g 乳・小麦・大豆・ごま・魚	12 煮込みハンバーグ スパソテー 大根豚肉煮 コーンサラダ 揚げたこ焼き ご飯 361kcal 3.4g 卵・小麦・大豆・たこ・山芋・コーン	13 モーカ大根 一口がんと煮 タコウインナー 白菜おかか和え れんこんそぼろ炒め ご飯 365kcal 3.5g 乳・小麦・大豆・ゴマ・魚	14 一口春巻 焼きそば ソーセージ天 大根水菜サラダ おでん風竹輪煮 ご飯 386kcal 3.7g 卵・乳・小麦・大豆・コーン・魚	15
16	17	18	19	20	21	22
	17 肉コロッケ キャベツソテー ささみサラダ ミニハッシュドポテト ニラ竹の子炒め ご飯 371kcal 3.4g 乳・小麦・大豆・ゴマ・コーン	18 ズ)豚汁 エビカツ 卵ふりかけ ご飯 *おやつ Caせんべい 365kcal 3.4g 卵・小麦・大豆・ごま・イカ・エビ・魚	19 鯖の味噌煮 切干煮 ジャーマンポテト 野菜サラダ チキンナゲット ご飯 358kcal 3.4g 卵・乳・小麦・大豆・魚	20 塩野菜炒め 餃子 マカロニミートと和え カニ風味サラダ オレンジ ご飯 390kcal 3.1g 卵・小麦・大豆・魚・コーン	21	22
23	24	25	26	27	28	29
	24 ペンネナポリ 一口カツ 筑前煮 青菜おかか和え 揚げ焼売 ご飯 376kcal 3.5g 小麦・大豆・魚・ゴマ・コーン	25 ズ)カレー コーンたっぷりフライ 無添加福神漬け ご飯 *おやつ 星たべよ 315kcal 3.5g 乳・小麦・大豆・ゴマ・コーン・魚・落花生	26 すき焼き風煮 花型がんと煮 タイ風炒め ツナサラダ 星ポテト ご飯 365kcal 3.4g 小麦・大豆・魚	27 ホキ野菜あん 竹輪ゴマ煮 青菜ゴマ和え ミニウインナー ご飯 366kcal 3.2g 小麦・大豆・魚・ゴマ	28 鶏の唐揚げ キャベツソテー 野菜炒め カニ豆サラダ ほうれん草焼売 ご飯 385kcal 3.7g 卵・乳・小麦・大豆・ゴマ・コーン・魚	29
30						

～6月のお話～

だんだんと夏本番になり、梅雨の時期にもなりつつありますね。
 一年の中でも雨が多いこの時期は、なんとなく体が怠かったり、食欲が無くなったり、
 梅雨に不調を感じる人は多くいます。

そんな梅雨を乗り切るためにもやはり食事は大切です。
 特にクエン酸(梅干し、レモン)ビタミンB1(豚肉、鮭、大豆)は疲労回復効果のある
 栄養素なので、この時期には積極的に摂取すると良いでしょう。
 美味しい食事です免疫力を上げ、梅雨を乗り切りましょう♪



ご飯(100gあたり)
 カロリー: 160kcal
 たんぱく質: 2.6g
 ※献立表のカロリー、たんぱく質は
 おかずのみのものです。

ズ)はズンドー容器に入った温かい給食です。
 ※材料の都合により、献立を変更する場合がありますので予めご了承ください。
 献立担当は宮崎・高橋です。御意見、御要望がありましたら御一報下さい。
 *アレルギー表示に鶏・豚は含まれていませんので、ご不明な点はご連絡下さい。
 ※センターのお米は、国産で毎日精米して安心な物を提供しております。