

お昼&おやつ 6月

							
		6/1(木)		6/2(金)		6/3(土)	
昼食		ススキのアクアパッツァ		カレーライス		マグロの味噌マヨ焼き	
		春雨の炒め物		冷奴		炒り豆腐	
		カラのおかか和え		イタリアンサラダ		パイナップル	
		味噌汁		おまけ		味噌汁	
		米飯				米飯	
		おまけ		おまけ		おまけ	
		<small>1食分 - 499kcal 脂質 11.8g</small>		<small>1食分 - 669kcal 脂質 18.6g</small>		<small>1食分 - 607kcal 脂質 21.1g</small>	
おやつ		チーズ蒸しパン		せんべい		コーヒゼリー	
		6/5(月)		6/6(火)		6/7(水)	
昼食		チキン南蛮	ぶっかけうどん	つくねと白菜の煮物	揚げ出し豆腐	鰯の照り焼き	汁
		小海老のサラダ	厚焼き玉子	白和え	春雨サラダ	蓮根の炒め煮	スープ-サラダ
		バナナ	揚げ茄子のやまかけ	しらすおろし	厚焼き玉子	茶碗蒸し	ロールパン
		コッパムーフ	おまけ	味噌汁	とろろ汁	味噌汁	おまけ
		米飯		米飯	麦飯	米飯	
		おまけ		おまけ	おまけ	おまけ	
		<small>1食分 - 674kcal 脂質 24.6g</small>		<small>1食分 - 562kcal 脂質 14.5g</small>		<small>1食分 - 503kcal 脂質 10.9g</small>	
		<small>1食分 - 778kcal 脂質 24.5g</small>		<small>1食分 - 509kcal 脂質 18.8g</small>		<small>1食分 - 673kcal 脂質 32.4g</small>	
おやつ		大福	黒糖蒸しパン	スイートポテト	アイスクリーム	バナナヨーグルトケーキ	アップルパイ
		6/12(月)		6/13(火)		6/14(水)	
昼食		肉豆腐	刺身盛り合わせ	スパゲッティ	豚しゃぶ	サントウチ	南瓜コロケ
		南瓜の金平	春雨の炒め物	目玉焼き	ほうれん草の胡桃和え	豚肉と大豆のトマト煮	干瓢と牛肉の煮物
		オレンジ	さくらんぼ	ポテトサラダ	さくらんぼ	さつま芋のサラダ	パイナップル
		味噌汁	味噌汁	おまけ	味噌汁	おまけ	かき玉汁
		米飯	米飯		米飯		米飯
		おまけ	おまけ		おまけ		おまけ
		<small>1食分 - 490kcal 脂質 14.1g</small>		<small>1食分 - 609kcal 脂質 14.9g</small>		<small>1食分 - 802kcal 脂質 35g</small>	
		<small>1食分 - 732kcal 脂質 31.1g</small>		<small>1食分 - 728kcal 脂質 40g</small>		<small>1食分 - 630kcal 脂質 25.6g</small>	
おやつ		チョコ蒸しパン	豆乳プリン	ホットケーキ	チーズケーキ	どらやき	クッキー
		6/19(月)		6/20(火)		6/21(水)	
昼食		丼カレー	鯖のおろし煮	豚肉とまいたけのくわ焼き	始めました!	和風ミートローフ	五目ちらし寿司
		巣籠り卵	茄子のそぼろあんかけ	モロイヤンの和え物	しゅうまい	さつま芋の胡麻和え	高野豆腐肉詰め煮
		海草サラダ	ポテトサラダ	さくらんぼ	茄子の香り漬け	蕪のあちゃら漬け	胡瓜と加工の味噌和え
		おまけ	味噌汁	味噌汁	おまけ	蓮根のすり流し汁	味噌汁
			米飯	米飯		米飯	おまけ
			おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	
		<small>1食分 - 823kcal 脂質 32.7g</small>		<small>1食分 - 616kcal 脂質 28.1g</small>		<small>1食分 - 498kcal 脂質 15.6g</small>	
		<small>1食分 - 570kcal 脂質 19.8g</small>		<small>1食分 - 562kcal 脂質 14g</small>		<small>1食分 - 674kcal 脂質 14.7g</small>	
おやつ		ぶどうゼリー	無花果ケーキ	フルーチェ	たこ焼き	白玉団子	シュークリーム
		6/26(月)		6/27(火)		6/28(水)	
昼食		鯖の味噌煮	カツ丼	<div style="border: 2px solid orange; padding: 5px; text-align: center;"> 昼から 居酒屋 </div>	すき焼き風煮物	福袋の煮物	
		茶碗蒸し	胡瓜とわかめの酢の物		胡瓜の酢味噌和え(わかめ)	パコ炒め	
		五色なます	オレンジ		バナナ	茄子の酢の物	
		吸物	味噌汁		味噌汁	味噌汁	
		米飯	枝豆の塩ゆで		米飯	米飯	
		おまけ			温泉卵	すいか	
		<small>1食分 - 553kcal 脂質 23.4g</small>		<small>1食分 - 622kcal 脂質 18.8g</small>		<small>1食分 - 682kcal 脂質 30.4g</small>	
		<small>1食分 - 514kcal 脂質 14.1g</small>					
おやつ		かぼちゃプリン	饅頭	チーズケーキ	マドレーヌ	水羊羹	