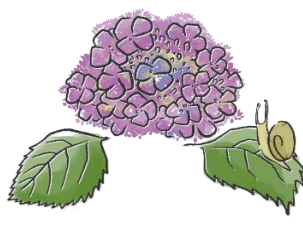
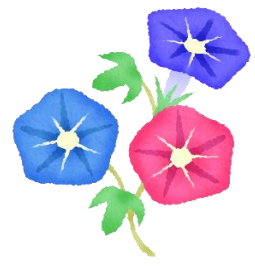


	6月16日(月)		6月17日(火)		6月18日(水)		6月19日(木)		6月20日(金)		6月21日(土)		6月22日(日)	
朝食	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん	
	みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		ミルクスープ	
	こまつな なまあ いた 小松菜と生揚げの炒めもの		なっとう		とりにく やさい うまに 鶏肉と野菜の旨煮		あつやきたまご 厚焼玉子		なっとう とり 納豆（鶏そぼろ）		い 炒り豆腐		めだまや 目玉焼き&ウィンナー	
	いんげんのクルミ和え		じゃが いも にんじん じゃが芋と人参のきんぴら		きりぼしだいこん しょうがが 切干大根の生姜和え		ちんげんさい 青梗菜とソーセージの炒めもの		インゲンの金平		はくさい ちんげんさい しょうがが 白菜と青梗菜の生姜和え		キャベツとかにかまのサラダ	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		ジョア		ぎゅうにゅう 牛乳			
	617kcal		533kcal		631kcal		675kcal		626kcal		681kcal		648kcal	
昼食	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		しょくいく ひ 食育の日メニュー		ひ にくみそ 冷やし肉味噌そうめん		ごはん	
	にく カレー肉じゃが		とりにく しょうがや 鶏肉の生姜焼き		ちぐさや 千草焼き		ポークケチャップ		ずし かに寿司		とうがん にもの 冬瓜の煮物		たらのタルタルソース焼き	
	きりぼしだいこん ごまいた 切干大根の胡麻炒め		せんぎ やさい 千切り野菜のとろろサラダ		みそいた ニラともやしの味噌炒め		かぼちゃ 南瓜とベーコンのソテー		さんべいじる 三平汁		トマト たま トマトと玉ねぎのおかかサラダ		たまご 玉子とカリフラワーのサラダ	
	カリフラワーとベーコンのサラダ		オレンジ		なす しょうがが 茄子の生姜和え		キウイ & みかん缶		コーンコロッケ				カブとベーコンの炒めもの	
									ブルーベリーデザート					
	587kcal		548kcal		603kcal		645kcal		529kcal		516kcal		544kcal	
夕食	ごはん		まーぼー 麻婆ラーメン		とりにく て や どん 鶏肉の照り焼き丼		なめし 菜飯		ごはん		ごはん		ごはん	
	みそしる 味噌汁		む なす 蒸し茄子のドレッシングかけ		じる すまし汁		さば に 鯖のおろし煮		む どり 蒸し鶏のオーロラソース		カレーのなんばんづ カレーの南蛮漬け		ぶたにく に 豚肉のすきやき煮	
	ばいにくやき ぶりの梅肉焼		シュウマイ		たけのこ に 筍のおかか煮		かいそう わふう 海藻の和風サラダ		しょうゆいた アスパラときのこのバター醤油炒め		レンコンサラダ		なす 茄子とピーマンのマスタードソテー	
	はんぺん たまご はんぺんの卵とじ				オレンジ		ひやっこ 冷奴		そう あ ほうれん草のピーナッツ和え		バナナ		だいこん あ 大根のゆかり和え	
	バナナ								パイন				オレンジ	
	661kcal		582kcal		505kcal		591kcal		582kcal		561kcal		682kcal	
栄養日 価の	エネルギー	1865kcal	エネルギー	1663kcal	エネルギー	1739kcal	エネルギー	1911kcal	エネルギー	1737kcal	エネルギー	1758kcal	エネルギー	1874kcal
	たんぱく質	74 g	たんぱく質	69 g	たんぱく質	70 g	たんぱく質	69 g	たんぱく質	74 g	たんぱく質	70 g	たんぱく質	73 g
	脂質	46 g	脂質	43 g	脂質	35 g	脂質	56 g	脂質	37 g	脂質	48 g	脂質	56 g
	食塩相当量	7.1 g	食塩相当量	8.7 g	食塩相当量	8.5 g	食塩相当量	8 g	食塩相当量	7.2 g	食塩相当量	9.9 g	食塩相当量	6.3 g
														

6月20日（金）は食育の日メニューの提供日です。『三平汁』はあまり聞き馴染みのないメニューかもしれませんが。これは北海道の全地域で普段から家庭のおかずとして有名なものだそうです。鮭などの魚と一緒に大根や人参を煮込むもので、『石狩鍋』と煮ているような気もしますね。しかし、三平汁は魚自体に味付けされたものを使うのに対し、石狩鍋は生の鮭を使用するという違いがあります。また三平汁の名前の由来は様々あり、齊藤三平さんという漁師の方がこの料理を大変気に入って食べていたことや、三平皿という深皿に盛り付けていたから…などあるようです。なんと200年以上も前から食べられていたとされる三平汁！ぜひ楽しみに～♪