



# 6月提供メニュー



SHIDAX  
未来の子供たちのために

	月	火	水	木	金	土	日 Bメニュー
朝食							ごはん 味噌汁 さばの塩焼き フロッコリーの塩昆布和え 味付け海苔漬物 ヨーグルト
栄養価							エネルギー 652kcal タンパク質 29.6g 脂質 16.2g 食塩相当量 3.1g
昼食							ごはん 味噌汁 豚肉のレモンペッパーソテー ナポリタン フルーツ
栄養価							エネルギー 807kcal タンパク質 27.6g 脂質 29.2g 食塩相当量 4.0g
夕食							ごはん 味噌汁 鶏肉のバジル炒め ごほうと水菜のサラダ 青梗菜とさくらげの中華和え 漬物 プリン
栄養価							エネルギー 911kcal タンパク質 24.2g 脂質 42.3g 食塩相当量 3.8g

	2 Cメニュー	3 Dメニュー	4 Eメニュー	5 Fメニュー	6 Aメニュー	7 Bメニュー	8 Cメニュー
朝食	ごはん 味噌汁 グリルチーズチキン 厚焼玉子 うめびしお 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 おろし豆腐ハンバーグ たまごサラダ ふりかけ 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 ウインナー&チキンナゲット 10品目のうま煮 味付け海苔 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 オムレツミートソース いんげんの白ごま和え うめびしお 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 ポロニアハムソテー ひじきのサラダ ふりかけ 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 さばの塩焼き フロッコリーの塩昆布和え 味付け海苔 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 グリルチーズチキン 厚焼玉子 うめびしお 漬物 ヨーグルト
栄養価	エネルギー 696kcal タンパク質 27.5g 脂質 22.6g 食塩相当量 2.5g	エネルギー 720kcal タンパク質 20.5g 脂質 25.8g 食塩相当量 4.4g	エネルギー 670kcal タンパク質 20.5g 脂質 19.4g 食塩相当量 2.8g	エネルギー 617kcal タンパク質 19.0g 脂質 10.0g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 620kcal タンパク質 21.4g 脂質 16.2g 食塩相当量 3.7g	エネルギー 652kcal タンパク質 29.6g 脂質 16.2g 食塩相当量 3.1g	エネルギー 696kcal タンパク質 27.5g 脂質 22.6g 食塩相当量 2.5g
昼食	ごはん 味噌汁 牛フルコギ炒め マカロニサラダ フルーツ	ごはん 味噌汁 豚肉の味噌生姜焼き 肉焼売 フルーツ	ごはん 味噌汁 若鶏のしょうゆ香り揚げ &れんごんはさみ揚げ さつま芋サラダ フルーツ	ごはん 味噌汁 さわらのゆかり焼き ツナポテトサラダ フルーツ	ごはん 味噌汁 大仏コロッケ&イカリンク スパゲッティサラダ フルーツ	ごはん 味噌汁 豚肉のレモンペッパーソテー ナポリタン フルーツ	ごはん 味噌汁 牛フルコギ炒め マカロニサラダ フルーツ
栄養価	エネルギー 875kcal タンパク質 31.7g 脂質 41.8g 食塩相当量 3.3g	エネルギー 824kcal タンパク質 31.7g 脂質 21.6g 食塩相当量 4.0g	エネルギー 884kcal タンパク質 31.3g 脂質 30.0g 食塩相当量 3.8g	エネルギー 753kcal タンパク質 31.4g 脂質 14.9g 食塩相当量 3.6g	エネルギー 918kcal タンパク質 30.4g 脂質 30.4g 食塩相当量 4.4g	エネルギー 807kcal タンパク質 27.6g 脂質 29.2g 食塩相当量 4.0g	エネルギー 875kcal タンパク質 25.5g 脂質 41.8g 食塩相当量 3.3g
夕食	ごはん 味噌汁 唐揚げごま塩だれ 厚揚げのそぼろあん 小松菜のお浸し 漬物 ゼリー	ごはん 味噌汁 タンドリーチキン れんごんの味噌炒め 春雨サラダ 漬物 クリームコンフェ	ごはん 味噌汁 回鍋肉 焼き餃子 三色ナムル 漬物 フルーツ	ごはん 味噌汁 チキンソテー&ニーマスタードソース さつま芋とベーコンのほっくり煮 ほうれん草とちくわのおかか和え 漬物 ゼリー	ごはん 味噌汁 ハンバーグデミグラスソース アスパラとコーンのソテー 小松菜とえのきのお浸し 漬物 エクレア	ごはん 味噌汁 鶏肉のバジル炒め ごほうと水菜のサラダ 青梗菜とさくらげの中華和え 漬物 プリン	ごはん 味噌汁 唐揚げごま塩だれ 厚揚げのそぼろあん 小松菜のお浸し 漬物 ゼリー
栄養価	エネルギー 959kcal タンパク質 36.6g 脂質 51.5g 食塩相当量 5.7g	エネルギー 938kcal タンパク質 36.1g 脂質 36.8g 食塩相当量 5.5g	エネルギー 815kcal タンパク質 28.5g 脂質 21.9g 食塩相当量 4.2g	エネルギー 961kcal タンパク質 44.2g 脂質 40.0g 食塩相当量 5.4g	エネルギー 825kcal タンパク質 26.2g 脂質 18.3g 食塩相当量 4.5g	エネルギー 911kcal タンパク質 24.2g 脂質 42.3g 食塩相当量 3.8g	エネルギー 959kcal タンパク質 36.6g 脂質 51.5g 食塩相当量 5.7g

	9 Dメニュー	10 Eメニュー	11 Fメニュー	12 Aメニュー	13 Bメニュー	14 Cメニュー	15 Dメニュー
朝食	ごはん 味噌汁 おろし豆腐ハンバーグ たまごサラダ ふりかけ 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 ウインナー&チキンナゲット 10品目のうま煮 味付け海苔 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 オムレツミートソース いんげんの白ごま和え うめびしお 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 ポロニアハムソテー ひじきのサラダ ふりかけ 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 さばの塩焼き フロッコリーの塩昆布和え 味付け海苔 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 グリルチーズチキン 厚焼玉子 うめびしお 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 おろし豆腐ハンバーグ たまごサラダ ふりかけ 漬物 ヨーグルト
栄養価	エネルギー 720kcal タンパク質 20.5g 脂質 25.8g 食塩相当量 4.4g	エネルギー 670kcal タンパク質 20.5g 脂質 19.4g 食塩相当量 2.8g	エネルギー 617kcal タンパク質 19.0g 脂質 10.0g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 620kcal タンパク質 21.4g 脂質 16.2g 食塩相当量 3.7g	エネルギー 652kcal タンパク質 29.6g 脂質 16.2g 食塩相当量 3.1g	エネルギー 696kcal タンパク質 27.5g 脂質 22.6g 食塩相当量 2.5g	エネルギー 720kcal タンパク質 20.5g 脂質 25.8g 食塩相当量 4.4g
昼食	ごはん 味噌汁 豚肉の味噌生姜焼き 肉焼売 フルーツ	ごはん 味噌汁 若鶏のしょうゆ香り揚げ &れんごんはさみ揚げ さつま芋サラダ フルーツ	ごはん 味噌汁 さわらのゆかり焼き ツナポテトサラダ フルーツ	ごはん 味噌汁 大仏コロッケ&イカリンク スパゲッティサラダ フルーツ	ごはん 味噌汁 豚肉のレモンペッパーソテー ナポリタン フルーツ	ごはん 味噌汁 牛フルコギ炒め マカロニサラダ フルーツ	ごはん 味噌汁 豚肉の味噌生姜焼き 肉焼売 フルーツ
栄養価	エネルギー 824kcal タンパク質 31.7g 脂質 21.6g 食塩相当量 4.0g	エネルギー 884kcal タンパク質 31.3g 脂質 30.0g 食塩相当量 3.8g	エネルギー 753kcal タンパク質 31.4g 脂質 14.9g 食塩相当量 3.6g	エネルギー 918kcal タンパク質 30.4g 脂質 30.4g 食塩相当量 4.4g	エネルギー 807kcal タンパク質 27.6g 脂質 29.2g 食塩相当量 4.0g	エネルギー 875kcal タンパク質 25.5g 脂質 41.8g 食塩相当量 3.3g	エネルギー 824kcal タンパク質 31.7g 脂質 21.6g 食塩相当量 4.0g
夕食	ごはん 味噌汁 タンドリーチキン れんごんの味噌炒め 春雨サラダ 漬物 クリームコンフェ	ごはん 味噌汁 回鍋肉 焼き餃子 三色ナムル 漬物 フルーツ	ごはん 味噌汁 チキンソテー&ニーマスタードソース さつま芋とベーコンのほっくり煮 ほうれん草とちくわのおかか和え 漬物 ゼリー	ごはん 味噌汁 ハンバーグデミグラスソース アスパラとコーンのソテー 小松菜とえのきのお浸し 漬物 エクレア	ごはん 味噌汁 鶏肉のバジル炒め ごほうと水菜のサラダ 青梗菜とさくらげの中華和え 漬物 プリン	ごはん 味噌汁 唐揚げごま塩だれ 厚揚げのそぼろあん 小松菜のお浸し 漬物 ゼリー	ごはん 味噌汁 タンドリーチキン れんごんの味噌炒め 春雨サラダ 漬物 クリームコンフェ
栄養価	エネルギー 938kcal タンパク質 36.1g 脂質 36.8g 食塩相当量 5.5g	エネルギー 815kcal タンパク質 28.5g 脂質 21.9g 食塩相当量 4.2g	エネルギー 961kcal タンパク質 44.2g 脂質 40.0g 食塩相当量 5.4g	エネルギー 825kcal タンパク質 26.2g 脂質 18.3g 食塩相当量 4.5g	エネルギー 911kcal タンパク質 24.2g 脂質 42.3g 食塩相当量 3.8g	エネルギー 959kcal タンパク質 36.6g 脂質 51.5g 食塩相当量 5.7g	エネルギー 938kcal タンパク質 36.1g 脂質 36.8g 食塩相当量 5.5g

	16 Eメニュー	17 Fメニュー	18 Aメニュー	19 Bメニュー	20 Cメニュー	21 Dメニュー	22 Eメニュー	
<b>朝食</b>	ごはん 味噌汁 ウインナー&チキンナゲット 10品目のうま煮 味付け海苔 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 オムレツミートソース いんげんの白ごま和え うめびしお 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 ポロニアハムソテー ひじきのサラダ ふりかけ 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 さばの塩焼き フロッコリーの塩昆布和え 味付け海苔 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 グリルチースチキン 厚焼玉子 うめびしお 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 おろし豆腐ハンバーグ たまごサラダ ふりかけ 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 ウインナー&チキンナゲット 10品目のうま煮 味付け海苔 漬物 ヨーグルト	
栄養価	エネルギー 670kcal タンパク質 20.5g 脂質 19.4g 食塩相当量 2.8g	エネルギー 617kcal タンパク質 19.0g 脂質 14.9g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 620kcal タンパク質 21.4g 脂質 16.2g 食塩相当量 3.7g	エネルギー 652kcal タンパク質 29.6g 脂質 18.2g 食塩相当量 3.1g	エネルギー 696kcal タンパク質 27.5g 脂質 22.6g 食塩相当量 2.5g	エネルギー 720kcal タンパク質 20.5g 脂質 25.8g 食塩相当量 4.4g	エネルギー 670kcal タンパク質 20.5g 脂質 19.4g 食塩相当量 2.8g	
<b>昼食</b>	ごはん 味噌汁 若鶏のしょうゆ香り揚げ &れんごんはさみ揚げ さつま芋サラダ フルーツ	ごはん 味噌汁 さわらのゆかり焼き ツナポテトサラダ フルーツ	ごはん 味噌汁 大仏コロッケ&イカリング スパゲッティサラダ フルーツ	ごはん 味噌汁 豚肉のレモンペッパーソテー ナポリタン フルーツ	ごはん 味噌汁 牛フルコギ炒め マカロニサラダ フルーツ	ごはん 味噌汁 豚肉の味噌生差焼き 肉焼売 フルーツ	ごはん 味噌汁 若鶏のしょうゆ香り揚げ &れんごんはさみ揚げ さつま芋サラダ フルーツ	
栄養価	エネルギー 884kcal タンパク質 26.3g 脂質 30.9g 食塩相当量 3.8g	エネルギー 753kcal タンパク質 31.4g 脂質 30.4g 食塩相当量 4.4g	エネルギー 918kcal タンパク質 30.4g 脂質 30.4g 食塩相当量 4.4g	エネルギー 807kcal タンパク質 27.6g 脂質 29.2g 食塩相当量 4.0g	エネルギー 875kcal タンパク質 25.5g 脂質 31.7g 食塩相当量 3.3g	エネルギー 824kcal タンパク質 31.7g 脂質 31.0g 食塩相当量 4.0g	エネルギー 884kcal タンパク質 26.3g 脂質 30.9g 食塩相当量 3.8g	
<b>夕食</b>	ごはん 味噌汁 回鍋肉 焼き餃子 三色ナムル 漬物 ブルーチェ	ごはん 味噌汁 チキンソテーハニーマスタードソース さつま芋とベーコンのほっくり煮 ほうれん草とちくわのおかか和え 漬物 ゼリー	ごはん 味噌汁 ハンバーグネミグラスソース アスパラとコーンのソテー 小松菜とえのきのお浸し 漬物 エクレア	ごはん 味噌汁 鶏肉のバジル炒め ごぼうと水菜のサラダ 青梗菜とさくらげの中華和え 漬物 フリソ	ごはん 味噌汁 唐揚げごま塩だれ 厚揚げのそぼろあん 小松菜のお浸し 漬物 ゼリー	ごはん 味噌汁 唐揚げごま塩だれ 厚揚げのそぼろあん 小松菜のお浸し 漬物 ゼリー	ごはん 味噌汁 タンダリーチキン れんごんの味噌炒め 春雨サラダ 漬物 クリームコンフェ	ごはん 味噌汁 回鍋肉 焼き餃子 三色ナムル 漬物 ブルーチェ
栄養価	エネルギー 815kcal タンパク質 28.5g 脂質 21.9g 食塩相当量 4.2g	エネルギー 961kcal タンパク質 44.2g 脂質 40.0g 食塩相当量 5.4g	エネルギー 825kcal タンパク質 26.2g 脂質 18.3g 食塩相当量 4.5g	エネルギー 911kcal タンパク質 24.2g 脂質 42.3g 食塩相当量 3.8g	エネルギー 959kcal タンパク質 36.6g 脂質 51.5g 食塩相当量 5.7g	エネルギー 959kcal タンパク質 36.6g 脂質 51.5g 食塩相当量 5.7g	エネルギー 938kcal タンパク質 36.1g 脂質 36.8g 食塩相当量 5.5g	エネルギー 815kcal タンパク質 28.5g 脂質 21.9g 食塩相当量 4.2g

	23 Fメニュー	24 Aメニュー	25 Bメニュー	26 Cメニュー	27 Dメニュー	28 Eメニュー	29 Fメニュー
<b>朝食</b>	ごはん 味噌汁 オムレツミートソース いんげんの白ごま和え うめびしお 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 ポロニアハムソテー ひじきのサラダ ふりかけ 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 さばの塩焼き フロッコリーの塩昆布和え 味付け海苔 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 グリルチースチキン 厚焼玉子 うめびしお 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 おろし豆腐ハンバーグ たまごサラダ ふりかけ 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 ウインナー&チキンナゲット 10品目のうま煮 味付け海苔 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 オムレツミートソース いんげんの白ごま和え うめびしお 漬物 ヨーグルト
栄養価	エネルギー 617kcal タンパク質 19.0g 脂質 14.9g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 620kcal タンパク質 21.4g 脂質 16.2g 食塩相当量 3.7g	エネルギー 652kcal タンパク質 29.6g 脂質 18.2g 食塩相当量 3.1g	エネルギー 696kcal タンパク質 27.5g 脂質 22.6g 食塩相当量 2.5g	エネルギー 720kcal タンパク質 20.5g 脂質 25.8g 食塩相当量 4.4g	エネルギー 720kcal タンパク質 20.5g 脂質 25.8g 食塩相当量 4.4g	エネルギー 617kcal タンパク質 19.0g 脂質 14.9g 食塩相当量 3.0g
<b>昼食</b>	ごはん 味噌汁 さわらのゆかり焼き ツナポテトサラダ フルーツ	ごはん 味噌汁 大仏コロッケ&イカリング スパゲッティサラダ フルーツ	ごはん 味噌汁 豚肉のレモンペッパーソテー ナポリタン フルーツ	ごはん 味噌汁 牛フルコギ炒め マカロニサラダ フルーツ	ごはん 味噌汁 豚肉の味噌生差焼き 肉焼売 フルーツ	ごはん 味噌汁 若鶏のしょうゆ香り揚げ &れんごんはさみ揚げ さつま芋サラダ フルーツ	ごはん 味噌汁 さわらのゆかり焼き ツナポテトサラダ フルーツ
栄養価	エネルギー 753kcal タンパク質 31.4g 脂質 30.4g 食塩相当量 3.6g	エネルギー 918kcal タンパク質 30.4g 脂質 30.4g 食塩相当量 4.4g	エネルギー 807kcal タンパク質 27.6g 脂質 29.2g 食塩相当量 4.0g	エネルギー 875kcal タンパク質 25.5g 脂質 31.7g 食塩相当量 3.3g	エネルギー 824kcal タンパク質 31.7g 脂質 31.0g 食塩相当量 4.0g	エネルギー 884kcal タンパク質 26.3g 脂質 30.9g 食塩相当量 3.8g	エネルギー 753kcal タンパク質 31.4g 脂質 30.4g 食塩相当量 3.6g
<b>夕食</b>	ごはん 味噌汁 チキンソテーハニーマスタードソース さつま芋とベーコンのほっくり煮 ほうれん草とちくわのおかか和え 漬物 ゼリー	ごはん 味噌汁 ハンバーグネミグラスソース アスパラとコーンのソテー 小松菜とえのきのお浸し 漬物 エクレア	ごはん 味噌汁 鶏肉のバジル炒め ごぼうと水菜のサラダ 青梗菜とさくらげの中華和え 漬物 フリソ	ごはん 味噌汁 唐揚げごま塩だれ 厚揚げのそぼろあん 小松菜のお浸し 漬物 ゼリー	ごはん 味噌汁 唐揚げごま塩だれ 厚揚げのそぼろあん 小松菜のお浸し 漬物 ゼリー	ごはん 味噌汁 タンダリーチキン れんごんの味噌炒め 春雨サラダ 漬物 クリームコンフェ	ごはん 味噌汁 回鍋肉 焼き餃子 三色ナムル 漬物 ブルーチェ
栄養価	エネルギー 961kcal タンパク質 44.2g 脂質 40.0g 食塩相当量 5.4g	エネルギー 825kcal タンパク質 26.2g 脂質 18.3g 食塩相当量 4.5g	エネルギー 911kcal タンパク質 24.2g 脂質 42.3g 食塩相当量 3.8g	エネルギー 959kcal タンパク質 36.6g 脂質 51.5g 食塩相当量 5.7g	エネルギー 959kcal タンパク質 36.6g 脂質 51.5g 食塩相当量 5.7g	エネルギー 938kcal タンパク質 36.1g 脂質 36.8g 食塩相当量 5.5g	エネルギー 815kcal タンパク質 28.5g 脂質 21.9g 食塩相当量 4.2g

	30 Aメニュー						
<b>朝食</b>	ごはん 味噌汁 ポロニアハムソテー ひじきのサラダ ふりかけ 漬物 ヨーグルト						
栄養価	エネルギー 620kcal タンパク質 21.4g 脂質 16.2g 食塩相当量 3.7g						
<b>昼食</b>	ごはん 味噌汁 大仏コロッケ&イカリング スパゲッティサラダ フルーツ						
栄養価	エネルギー 918kcal タンパク質 30.4g 脂質 30.4g 食塩相当量 4.4g						
<b>夕食</b>	ごはん 味噌汁 ハンバーグネミグラスソース アスパラとコーンのソテー 小松菜とえのきのお浸し 漬物 エクレア						
栄養価	エネルギー 825kcal タンパク質 26.2g 脂質 18.3g 食塩相当量 4.5g						