



週間予定献立表

	6月6日(月)	6月7日(火)	6月8日(水)	6月9日(木)	6月10日(金)	6月11日(土)	6月12日(日)
朝食	<p>ご飯 みそ汁 豚ひき肉と車麩の煮物 オクラのしそドレ和え ふりかけ</p> <p>【エネルギー】 366 kcal 【たんぱく質】 11.3 g 【脂質】 4.9 g 【炭水化物】 67.3 g 【塩分】 2.6 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 ミートボールのあんかけ 納豆大根菜和え 梅干し</p> <p>【エネルギー】 455 kcal 【たんぱく質】 17.9 g 【脂質】 11.8 g 【炭水化物】 68.6 g 【塩分】 4.3 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 海老団子の煮物 ほうれん草の白和え 味付け海苔</p> <p>【エネルギー】 387 kcal 【たんぱく質】 15.8 g 【脂質】 6.2 g 【炭水化物】 65.1 g 【塩分】 3.1 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 がんもの含め煮 とろろ芋 うぐいす豆</p> <p>【エネルギー】 408 kcal 【たんぱく質】 12.4 g 【脂質】 4.9 g 【炭水化物】 77.5 g 【塩分】 2.2 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 白菜の炒り煮 温泉卵 わらびのお浸し</p> <p>【エネルギー】 395 kcal 【たんぱく質】 15.6 g 【脂質】 9.0 g 【炭水化物】 59.9 g 【塩分】 2.4 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 ふんわり天 切り干し大根の煮物 梅干し</p> <p>【エネルギー】 357 kcal 【たんぱく質】 9.9 g 【脂質】 5.8 g 【炭水化物】 64.9 g 【塩分】 4.3 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 赤魚のみりん焼き ほうれん草のお浸し たいみそ</p> <p>【エネルギー】 321 kcal 【たんぱく質】 15.7 g 【脂質】 3.8 g 【炭水化物】 56.6 g 【塩分】 2.7 g</p>
	<p>【エネルギー】 690 kcal 【たんぱく質】 22.1 g 【脂質】 23.0 g 【炭水化物】 95.3 g 【塩分】 2.1 g</p>	<p>【エネルギー】 643 kcal 【たんぱく質】 21.6 g 【脂質】 18.7 g 【炭水化物】 95.0 g 【塩分】 1.5 g</p>	<p>【エネルギー】 724 kcal 【たんぱく質】 27.0 g 【脂質】 28.7 g 【炭水化物】 86.7 g 【塩分】 2.5 g</p>	<p>【エネルギー】 566 kcal 【たんぱく質】 21.6 g 【脂質】 45.4 g 【炭水化物】 82.3 g 【塩分】 2.0 g</p>	<p>【エネルギー】 671 kcal 【たんぱく質】 25.6 g 【脂質】 19.8 g 【炭水化物】 95.5 g 【塩分】 2.4 g</p>	<p>【エネルギー】 646 kcal 【たんぱく質】 23.3 g 【脂質】 23.7 g 【炭水化物】 82.9 g 【塩分】 2.7 g</p>	<p>【エネルギー】 794 kcal 【たんぱく質】 24.0 g 【脂質】 27.2 g 【炭水化物】 111.3 g 【塩分】 2.4 g</p>
昼食・おやつ	<p>ご飯 オムレツミートソースかけ マカロニサラダ 大根の甘酢和え りんご 牛乳</p> <p>カスタードケーキ</p>	<p>ご飯 八宝菜 さつま芋の含め煮 もやしのナムル オレンジ 牛乳</p> <p>焼きドーナツ(抹茶)</p>	<p>ご飯 ホリのコーンマヨ焼き ごぼうと糸こんにの煮物 小松菜のおかか和え フルーツミックス 牛乳</p> <p>ババロアシュークリーム</p>	<p>ご飯 豚肉のスタミナ炒め 菜の花の胡麻ドレ和え かフラワーのゆかり和え オレンジ 牛乳</p> <p>黒蜜パンケーキ</p>	<p>ご飯 鱈の香味焼き 南瓜煮 オクラの磯和え フルーツミックス 牛乳</p> <p>カエデの実</p>	<p>ご飯 鶏肉の山椒焼き スパゲティソテー 胡瓜の即席漬け りんご 牛乳</p> <p>ココアワッフル</p>	<p>ご飯 麻婆豆腐 パンプキンサラダ 大根の梅和え オレンジ 牛乳</p> <p>黒糖まんじゅう</p>
	<p>【エネルギー】 690 kcal 【たんぱく質】 22.1 g 【脂質】 23.0 g 【炭水化物】 95.3 g 【塩分】 2.1 g</p>	<p>【エネルギー】 643 kcal 【たんぱく質】 21.6 g 【脂質】 18.7 g 【炭水化物】 95.0 g 【塩分】 1.5 g</p>	<p>【エネルギー】 724 kcal 【たんぱく質】 27.0 g 【脂質】 28.7 g 【炭水化物】 86.7 g 【塩分】 2.5 g</p>	<p>【エネルギー】 566 kcal 【たんぱく質】 21.6 g 【脂質】 45.4 g 【炭水化物】 82.3 g 【塩分】 2.0 g</p>	<p>【エネルギー】 671 kcal 【たんぱく質】 25.6 g 【脂質】 19.8 g 【炭水化物】 95.5 g 【塩分】 2.4 g</p>	<p>【エネルギー】 646 kcal 【たんぱく質】 23.3 g 【脂質】 23.7 g 【炭水化物】 82.9 g 【塩分】 2.7 g</p>	<p>【エネルギー】 794 kcal 【たんぱく質】 24.0 g 【脂質】 27.2 g 【炭水化物】 111.3 g 【塩分】 2.4 g</p>
夕食	<p>ご飯 みそ汁 鶏肉の照り焼き いんげんの胡麻ドレ和え さくら漬け</p> <p>【エネルギー】 429 kcal 【たんぱく質】 16.8 g 【脂質】 11.9 g 【炭水化物】 60.6 g 【塩分】 3.3 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 アジの香味ソースかけ ビーフンソテー めかぶとオクラ和え</p> <p>【エネルギー】 438 kcal 【たんぱく質】 21.5 g 【脂質】 10.1 g 【炭水化物】 62.6 g 【塩分】 2.6 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 豚肉と玉葱の生姜焼き アスパラサラダ もずく酢</p> <p>【エネルギー】 537 kcal 【たんぱく質】 22.5 g 【脂質】 19.4 g 【炭水化物】 64.6 g 【塩分】 2.6 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 サバの生姜焼き わかめと玉葱のマヨ和え 白菜の甘酢和え</p> <p>【エネルギー】 479 kcal 【たんぱく質】 20.7 g 【脂質】 12.6 g 【炭水化物】 67.1 g 【塩分】 3.9 g</p>	<p>ご飯 清汁 豚肉の胡麻味噌炒め 青梗菜のソテー たくあん漬け</p> <p>【エネルギー】 476 kcal 【たんぱく質】 19.4 g 【脂質】 16.3 g 【炭水化物】 60.2 g 【塩分】 3.6 g</p>	<p>ご飯 スープ スペイン風卵焼き 鶏ささみの和え物 青かつば漬け</p> <p>【エネルギー】 463 kcal 【たんぱく質】 18.9 g 【脂質】 15.1 g 【炭水化物】 59.6 g 【塩分】 2.7 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 豚肉の甘酢炒め すき昆布煮 しば漬け</p> <p>【エネルギー】 448 kcal 【たんぱく質】 18.4 g 【脂質】 10.6 g 【炭水化物】 67.4 g 【塩分】 3.2 g</p>
	<p>【エネルギー】 429 kcal 【たんぱく質】 16.8 g 【脂質】 11.9 g 【炭水化物】 60.6 g 【塩分】 3.3 g</p>	<p>【エネルギー】 438 kcal 【たんぱく質】 21.5 g 【脂質】 10.1 g 【炭水化物】 62.6 g 【塩分】 2.6 g</p>	<p>【エネルギー】 537 kcal 【たんぱく質】 22.5 g 【脂質】 19.4 g 【炭水化物】 64.6 g 【塩分】 2.6 g</p>	<p>【エネルギー】 479 kcal 【たんぱく質】 20.7 g 【脂質】 12.6 g 【炭水化物】 67.1 g 【塩分】 3.9 g</p>	<p>【エネルギー】 476 kcal 【たんぱく質】 19.4 g 【脂質】 16.3 g 【炭水化物】 60.2 g 【塩分】 3.6 g</p>	<p>【エネルギー】 463 kcal 【たんぱく質】 18.9 g 【脂質】 15.1 g 【炭水化物】 59.6 g 【塩分】 2.7 g</p>	<p>【エネルギー】 448 kcal 【たんぱく質】 18.4 g 【脂質】 10.6 g 【炭水化物】 67.4 g 【塩分】 3.2 g</p>

都合によりメニューを変更する場合があります。
ご了承願います。 栄養管理担当

掲示期限 R4年6月12日迄