6月 週間予定献立表 6月

	6月13日（月）	6月14日（火）	6月15日（水）	6月16日（木）	6月17日（金）	6月18日（土）	6月19日（日）
朝食	ご飯 みそ汁 白菜と車麸の煮物 温泉卵 うぐいす豆 【エネルギー】442 kcal 【たんぱく質】17.2 g 【脂質】9.4 g 【炭水化物】68.4 g 【塩分】2.4 g	ご飯 みそ汁 鰆の西京焼き 菜の花の胡麻ドレ和え のり佃煮 【エネルギー】343 kcal 【たんぱく質】15.2 g 【脂質】4.4 g 【炭水化物】59.6 g 【塩分】2.6 g	ご飯 みそ汁 厚揚げの味噌炒め とろろ芋 わらびのお浸し 【エネルギー】419 kcal 【たんぱく質】14.5 g 【脂質】7.2 g 【炭水化物】73.0 g 【塩分】2.6 g	ご飯 みそ汁 目玉焼き 大豆とベーコンのコンソメ煮 味付けのり 【エネルギー】381 kcal 【たんぱく質】15.0 g 【脂質】7.6 g 【炭水化物】60.6 g 【塩分】2.3 g	ご飯 みそ汁 がんもの含め煮 チンゲン菜のくるみ和え ふりかけ 【エネルギー】354 kcal 【たんぱく質】11.2 g 【脂質】6.7 g 【炭水化物】60.9 g 【塩分】2.5 g	ご飯 みそ汁 高野豆腐の炒め煮 おろし納豆 梅干し 【エネルギー】393 kcal 【たんぱく質】16.2 g 【脂質】8.0 g 【炭水化物】62.7 g 【塩分】5.1 g	ご飯 みそ汁 はんぺん炒め おから炒り しそ昆布 【エネルギー】409 kcal 【たんぱく質】17.2 g 【脂質】7.2 g 【炭水化物】67.7 g 【塩分】4.6 g
昼食・おやつ	ご飯 ほっけの塩焼き ブロッコリーソテー もやしの胡麻和え フルーツミックス 牛乳 エクレア 【エネルギー】600 kcal 【たんぱく質】25.8 g 【脂質】16.6 g 【炭水化物】85.0 g 【塩分】1.6 g	ご飯 豚肉のキムチ炒め ポテトサラダ アスパラのお浸し りんご 牛乳 カエデの実 【エネルギー】787 kcal 【たんぱく質】23.4 g 【脂質】30.1 g 【炭水化物】103.6 g 【塩分】1.9 g	ご飯 オムレツチリソースかけ キャベツのコンソメ煮 オクラの磯和え オレンジ 牛乳 焼きドーナツ（豆乳） 【エネルギー】627 kcal 【たんぱく質】21.4 g 【脂質】17.8 g 【炭水化物】93.2 g 【塩分】4.3 g	ご飯 鱈の野菜マヨ焼き 大根サラダ 胡瓜の即席漬け フルーツミックス 牛乳 カスタードケーキ 【エネルギー】662 kcal 【たんぱく質】23.5 g 【脂質】22.6 g 【炭水化物】87.5 g 【塩分】2.7 g	ご飯 鶏肉のトマト煮込み もやしとひじきの和え物 白菜のお浸し オレンジ 牛乳 抹茶まんじゅう 【エネルギー】598 kcal 【たんぱく質】23.7 g 【脂質】14.7 g 【炭水化物】92.3 g 【塩分】2.0 g	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ オクラのお浸し フルーツミックス 牛乳 ワッフル 【エネルギー】646 kcal 【たんぱく質】23.0 g 【脂質】19.3 g 【炭水化物】91.8 g 【塩分】2.9 g	★父の日メニュー★ チャーハン 豚カツ 小松菜のおろし和え 胡瓜の即席漬け メロン・ジョア ババロア風（ヨーグルト味） 【エネルギー】690 kcal 【たんぱく質】19.6 g 【脂質】19.7 g 【炭水化物】104.7 g 【塩分】4.2 g
夕食	ご飯 みそ汁 ハンバーグトマトソース 和風マカロニサラダ キャベツのわさび和え 【エネルギー】485 kcal 【たんぱく質】18.1 g 【脂質】13.3 g 【炭水化物】71.9 g 【塩分】3.3 g	菜飯 清汁 豆腐のきのこあんかけ 鶏ささみの和え物 しば漬け 【エネルギー】359 kcal 【たんぱく質】16.9 g 【脂質】4.8 g 【炭水化物】59.6 g 【塩分】3.2 g	ご飯 みそ汁 アジの南蛮漬け 大根のマヨ和え 白菜浅漬け 【エネルギー】479 kcal 【たんぱく質】20.6 g 【脂質】14.4 g 【炭水化物】63.3 g 【塩分】2.9 g	ご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き ぜんまいの煮物 たくあん漬け 【エネルギー】491 kcal 【たんぱく質】19.9 g 【脂質】14.9 g 【炭水化物】65.4 g 【塩分】2.8 g	ご飯 みそ汁 鯖の照り焼き わかめのマヨ和え 小松菜のポン酢和え 【エネルギー】469 kcal 【たんぱく質】19.8 g 【脂質】12.6 g 【炭水化物】65.4 g 【塩分】2.8 g	ご飯 みそ汁 豚丼風煮 ほうれん草の胡麻和え しば漬け 【エネルギー】485 kcal 【たんぱく質】15.1 g 【脂質】16.6 g 【炭水化物】65.4 g 【塩分】3.3 g	ご飯 清汁 和風卵焼き ビーフンソテー 大葉みそ 【エネルギー】468 kcal 【たんぱく質】16.4 g 【脂質】12.8 g 【炭水化物】69.1 g 【塩分】3.0 g

掲示期限　R4年6月19日迄

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