



週間予定献立表



	6月20日（月）	6月21日（火）	6月22日（水）	6月23日（木）	6月24日（金）	6月25日（土）	6月26日（日）
朝食	ご飯 みそ汁 豆腐のかにあんかけ 温泉卵 アスパラおかか和え	ご飯 みそ汁 海老団子の煮物 菜大根の納豆和え 梅干し	ご飯 みそ汁 ミートボールのあんかけ カリフラワーおかか和え 味付け海苔	ご飯 みそ汁 高野豆腐のそばろ煮 とろろ芋 わらびのお浸し	ご飯 みそ汁 厚揚げの味噌炒め 菜の花の胡麻ドレ和え ふりかけ	ご飯 みそ汁 豆腐ハンバーグみぞれあんかけ 大豆とベーコンのコンソメ煮 のり佃煮	ご飯 みそ汁 はんぺんと小松菜炒め おから炒り たいみそ
	【エネルギー】 394 kcal 【たんぱく質】 17.2 g 【脂質】 7.8 g 【炭水化物】 60.8 g 【塩分】 3.0 g	【エネルギー】 411 kcal 【たんぱく質】 18.4 g 【脂質】 7.0 g 【炭水化物】 66.7 g 【塩分】 4.4 g	【エネルギー】 376 kcal 【たんぱく質】 12.2 g 【脂質】 7.7 g 【炭水化物】 63.5 g 【塩分】 2.3 g	【エネルギー】 377 kcal 【たんぱく質】 13.6 g 【脂質】 3.7 g 【炭水化物】 70.8 g 【塩分】 2.0 g	【エネルギー】 372 kcal 【たんぱく質】 12.6 g 【脂質】 7.1 g 【炭水化物】 60.9 g 【塩分】 2.7 g	【エネルギー】 357 kcal 【たんぱく質】 15.6 g 【脂質】 4.3 g 【炭水化物】 63.7 g 【塩分】 4.0 g	【エネルギー】 393 kcal 【たんぱく質】 15.2 g 【脂質】 6.8 g 【炭水化物】 64.5 g 【塩分】 3.8 g
	ご飯 ホリのコーンマヨ焼き 青梗菜の炒め煮 白菜の甘酢和え りんご 牛乳	ご飯 鶏肉の胡麻焼き 大根としらすの青じそドレ和え ほうれん草のおかか和え オレンジ 牛乳	ご飯 豆腐の中華煮 しめじのキムチ炒め いんげんの生姜和え りんご 牛乳	ご飯 豚丼風煮 アスパラのマヨ和え もずく酢 オレンジ 牛乳	ご飯 鰯の梅葱焼き カリフラワーソテー 青梗菜の錦糸和え フルーツミックス 牛乳	ご飯 回鍋肉 春雨サラダ オクラとなめこ和え りんご 牛乳	ご飯 ほっけの塩焼き もやしとワカメの炒め物 胡瓜の塩昆布和え オレンジ 牛乳
	【エネルギー】 707 kcal 【たんぱく質】 26.0 g 【脂質】 28.2 g 【炭水化物】 84.5 g 【塩分】 2.1 g	【エネルギー】 603 kcal 【たんぱく質】 24.9 g 【脂質】 17.5 g 【炭水化物】 84.5 g 【塩分】 3.2 g	【エネルギー】 559 kcal 【たんぱく質】 17.9 g 【脂質】 17.2 g 【炭水化物】 81.5 g 【塩分】 2.6 g	【エネルギー】 690 kcal 【たんぱく質】 20.3 g 【脂質】 28.0 g 【炭水化物】 85.5 g 【塩分】 1.9 g	【エネルギー】 654 kcal 【たんぱく質】 27.4 g 【脂質】 21.9 g 【炭水化物】 82.3 g 【塩分】 2.4 g	【エネルギー】 705 kcal 【たんぱく質】 20.5 g 【脂質】 26.1 g 【炭水化物】 94.0 g 【塩分】 1.8 g	【エネルギー】 605 kcal 【たんぱく質】 25.2 g 【脂質】 12.6 g 【炭水化物】 96.4 g 【塩分】 1.7 g
昼食・おやつ	ご飯 みそ汁 豚肉のスタミナ炒め ブロッコリーサラダ さくら漬け	ご飯 みそ汁 豚肉のスタミナ炒め ブロッコリーサラダ さくら漬け	ご飯 みそ汁 豚肉のスタミナ炒め ブロッコリーサラダ さくら漬け	ご飯 みそ汁 豚肉のスタミナ炒め ブロッコリーサラダ さくら漬け	ご飯 みそ汁 豚肉のスタミナ炒め ブロッコリーサラダ さくら漬け	ご飯 みそ汁 豚肉のスタミナ炒め ブロッコリーサラダ さくら漬け	ご飯 みそ汁 豚肉のスタミナ炒め ブロッコリーサラダ さくら漬け
	【エネルギー】 448 kcal 【たんぱく質】 17.4 g 【脂質】 13.3 g 【炭水化物】 60.9 g 【塩分】 2.2 g	【エネルギー】 456 kcal 【たんぱく質】 16.2 g 【脂質】 16.1 g 【炭水化物】 60.3 g 【塩分】 2.2 g	【エネルギー】 447 kcal 【たんぱく質】 22.0 g 【脂質】 9.9 g 【炭水化物】 64.1 g 【塩分】 4.2 g	【エネルギー】 451 kcal 【たんぱく質】 16.3 g 【脂質】 11.2 g 【炭水化物】 68.5 g 【塩分】 4.1 g	【エネルギー】 414 kcal 【たんぱく質】 15.7 g 【脂質】 11.4 g 【炭水化物】 58.8 g 【塩分】 3.4 g	【エネルギー】 421 kcal 【たんぱく質】 23.2 g 【脂質】 6.0 g 【炭水化物】 64.0 g 【塩分】 2.9 g	【エネルギー】 471 kcal 【たんぱく質】 18.4 g 【脂質】 16.3 g 【炭水化物】 60.1 g 【塩分】 2.5 g
	ご飯 みそ汁 豚肉のスタミナ炒め ブロッコリーサラダ さくら漬け	ご飯 みそ汁 豚肉のスタミナ炒め ブロッコリーサラダ さくら漬け	ご飯 みそ汁 豚肉のスタミナ炒め ブロッコリーサラダ さくら漬け	ご飯 みそ汁 豚肉のスタミナ炒め ブロッコリーサラダ さくら漬け	ご飯 みそ汁 豚肉のスタミナ炒め ブロッコリーサラダ さくら漬け	ご飯 みそ汁 豚肉のスタミナ炒め ブロッコリーサラダ さくら漬け	ご飯 みそ汁 豚肉のスタミナ炒め ブロッコリーサラダ さくら漬け
	【エネルギー】 448 kcal 【たんぱく質】 17.4 g 【脂質】 13.3 g 【炭水化物】 60.9 g 【塩分】 2.2 g	【エネルギー】 456 kcal 【たんぱく質】 16.2 g 【脂質】 16.1 g 【炭水化物】 60.3 g 【塩分】 2.2 g	【エネルギー】 447 kcal 【たんぱく質】 22.0 g 【脂質】 9.9 g 【炭水化物】 64.1 g 【塩分】 4.2 g	【エネルギー】 451 kcal 【たんぱく質】 16.3 g 【脂質】 11.2 g 【炭水化物】 68.5 g 【塩分】 4.1 g	【エネルギー】 414 kcal 【たんぱく質】 15.7 g 【脂質】 11.4 g 【炭水化物】 58.8 g 【塩分】 3.4 g	【エネルギー】 421 kcal 【たんぱく質】 23.2 g 【脂質】 6.0 g 【炭水化物】 64.0 g 【塩分】 2.9 g	【エネルギー】 471 kcal 【たんぱく質】 18.4 g 【脂質】 16.3 g 【炭水化物】 60.1 g 【塩分】 2.5 g
夕食	ご飯 みそ汁 豚肉のスタミナ炒め ブロッコリーサラダ さくら漬け	ご飯 みそ汁 豚肉のスタミナ炒め ブロッコリーサラダ さくら漬け	ご飯 みそ汁 豚肉のスタミナ炒め ブロッコリーサラダ さくら漬け	ご飯 みそ汁 豚肉のスタミナ炒め ブロッコリーサラダ さくら漬け	ご飯 みそ汁 豚肉のスタミナ炒め ブロッコリーサラダ さくら漬け	ご飯 みそ汁 豚肉のスタミナ炒め ブロッコリーサラダ さくら漬け	ご飯 みそ汁 豚肉のスタミナ炒め ブロッコリーサラダ さくら漬け
	【エネルギー】 448 kcal 【たんぱく質】 17.4 g 【脂質】 13.3 g 【炭水化物】 60.9 g 【塩分】 2.2 g	【エネルギー】 456 kcal 【たんぱく質】 16.2 g 【脂質】 16.1 g 【炭水化物】 60.3 g 【塩分】 2.2 g	【エネルギー】 447 kcal 【たんぱく質】 22.0 g 【脂質】 9.9 g 【炭水化物】 64.1 g 【塩分】 4.2 g	【エネルギー】 451 kcal 【たんぱく質】 16.3 g 【脂質】 11.2 g 【炭水化物】 68.5 g 【塩分】 4.1 g	【エネルギー】 414 kcal 【たんぱく質】 15.7 g 【脂質】 11.4 g 【炭水化物】 58.8 g 【塩分】 3.4 g	【エネルギー】 421 kcal 【たんぱく質】 23.2 g 【脂質】 6.0 g 【炭水化物】 64.0 g 【塩分】 2.9 g	【エネルギー】 471 kcal 【たんぱく質】 18.4 g 【脂質】 16.3 g 【炭水化物】 60.1 g 【塩分】 2.5 g
	ご飯 みそ汁 豚肉のスタミナ炒め ブロッコリーサラダ さくら漬け	ご飯 みそ汁 豚肉のスタミナ炒め ブロッコリーサラダ さくら漬け	ご飯 みそ汁 豚肉のスタミナ炒め ブロッコリーサラダ さくら漬け	ご飯 みそ汁 豚肉のスタミナ炒め ブロッコリーサラダ さくら漬け	ご飯 みそ汁 豚肉のスタミナ炒め ブロッコリーサラダ さくら漬け	ご飯 みそ汁 豚肉のスタミナ炒め ブロッコリーサラダ さくら漬け	ご飯 みそ汁 豚肉のスタミナ炒め ブロッコリーサラダ さくら漬け
	【エネルギー】 448 kcal 【たんぱく質】 17.4 g 【脂質】 13.3 g 【炭水化物】 60.9 g 【塩分】 2.2 g	【エネルギー】 456 kcal 【たんぱく質】 16.2 g 【脂質】 16.1 g 【炭水化物】 60.3 g 【塩分】 2.2 g	【エネルギー】 447 kcal 【たんぱく質】 22.0 g 【脂質】 9.9 g 【炭水化物】 64.1 g 【塩分】 4.2 g	【エネルギー】 451 kcal 【たんぱく質】 16.3 g 【脂質】 11.2 g 【炭水化物】 68.5 g 【塩分】 4.1 g	【エネルギー】 414 kcal 【たんぱく質】 15.7 g 【脂質】 11.4 g 【炭水化物】 58.8 g 【塩分】 3.4 g	【エネルギー】 421 kcal 【たんぱく質】 23.2 g 【脂質】 6.0 g 【炭水化物】 64.0 g 【塩分】 2.9 g	【エネルギー】 471 kcal 【たんぱく質】 18.4 g 【脂質】 16.3 g 【炭水化物】 60.1 g 【塩分】 2.5 g

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26日迄