週間予定献立表

	6月27日（月）	6月28日（火）	6月29日（水）	6月30日（木）	7月1日（金）	7月2日（土）	7月3日（日）
朝食	ご飯 みそ汁 海老団子の煮物 納豆おろし 梅干し 【 エネルギー 】 421 kcal 【 たんぱく質 】 17.5 g 【 脂質 】 7.4 g 【 炭水化物 】 69.4 g 【 塩分 】 5.5 g	ご飯 みそ汁 豆腐のふんわり天 ひじき煮 たらこ 【 エネルギー 】 371 kcal 【 たんぱく質 】 11.0 g 【 脂質 】 6.9 g 【 炭水化物 】 65.4 g 【 塩分 】 2.8 g	ご飯 みそ汁 目玉焼き オクラとツナ和え たいみそ 【 エネルギー 】 371 kcal 【 たんぱく質 】 14.2 g 【 脂質 】 6.8 g 【 炭水化物 】 61.1 g 【 塩分 】 3.0 g	ご飯 みそ汁 赤魚のみりん焼き 切干大根の煮物 味付け海苔 【 エネルギー 】 333 kcal 【 たんぱく質 】 16.3 g 【 脂質 】 3.5 g 【 炭水化物 】 59.2 g 【 塩分 】 2.1 g	ご飯 みそ汁 厚揚げの味噌炒め とろろ芋 菜の花のおかか和え 【 エネルギー 】 423 kcal 【 たんぱく質 】 15.4 g 【 脂質 】 7.2 g 【 炭水化物 】 73.9 g 【 塩分 】 2.9 g	ご飯 みそ汁 じゃが芋とひき肉炒め 厚焼き卵 ふりかけ 【 エネルギー 】 383 kcal 【 たんぱく質 】 13.2 g 【 脂質 】 8.3 g 【 炭水化物 】 62.8 g 【 塩分 】 2.1 g	ご飯 みそ汁 高菜とはんぺん炒め おから炒り のり佃煮 【 エネルギー 】 370 kcal 【 たんぱく質 】 13.9 g 【 脂質 】 4.4 g 【 炭水化物 】 68.2 g 【 塩分 】 3.1 g
昼食・おやつ	★おすすめメニュー★ ゆかりご飯 ｱﾎﾞｶﾄﾞの卵ｻﾗﾀﾞをみコロッケ スパゲティサラダ もずく酢 りんご・牛乳 ひんやりムース(チョコ) 【 エネルギー 】 797 kcal 【 たんぱく質 】 17.4 g 【 脂質 】 35.3 g 【 炭水化物 】 100.6 g 【 塩分 】 3.0 g	ご飯 麻婆豆腐 海老焼売 小松菜のポン酢和え オレンジ 牛乳 抹茶まんじゅう 【 エネルギー 】 680 kcal 【 たんぱく質 】 23.6 g 【 脂質 】 19.4 g 【 炭水化物 】 100.6 g 【 塩分 】 2.5 g	ご飯 鰆の胡麻醤油焼き 春雨サラダ 菜の花のじゃこ和え りんご 牛乳 ババロアシュークリーム 【 エネルギー 】 647 kcal 【 たんぱく質 】 28.7 g 【 脂質 】 20.4 g 【 炭水化物 】 82.2 g 【 塩分 】 2.2 g	★おすすめメニュー★ 冷やしラーメン 焼き餃子 胡瓜のゆかり和え フルーツミックス 牛乳 カスタードケーキ 【 エネルギー 】 682 kcal 【 たんぱく質 】 24.4 g 【 脂質 】 15.2 g 【 炭水化物 】 10.8.4 g 【 塩分 】 2.2 g	ご飯 オムレツミートソースかけ ごぼうサラダ ほうれん草のお浸し オレンジ 牛乳 焼きドーナツ(豆乳) 【 エネルギー 】 586 kcal 【 たんぱく質 】 20.9 g 【 脂質 】 17.5 g 【 炭水化物 】 84.4 g 【 塩分 】 2.2 g	ご飯 アジの南蛮漬け 鶏ささみの和え物 ｷｬﾍﾞﾂのゆかり和え りんご 牛乳 ひんやりムース(苺) 【 エネルギー 】 628 kcal 【 たんぱく質 】 28.4 g 【 脂質 】 19.1 g 【 炭水化物 】 83.0 g 【 塩分 】 2.2 g	ご飯 豚肉の柳川風 揚げ茄子生姜醤油和え ｶﾘﾌﾗﾜｰのお浸し オレンジ 牛乳 メープルパンケーキ 【 エネルギー 】 650 kcal 【 たんぱく質 】 24.9 g 【 脂質 】 20.6 g 【 炭水化物 】 88.1 g 【 塩分 】 2.5 g
夕食	ご飯 清汁 和風卵焼き 大根と豚肉の炒り煮 しば漬け 【 エネルギー 】 429 kcal 【 たんぱく質 】 15.9 g 【 脂質 】 13.7 g 【 炭水化物 】 57.6 g 【 塩分 】 2.3 g	ご飯 みそ汁 ほっけの香味焼き ほうれん草のソテー さくら漬け 【 エネルギー 】 377 kcal 【 たんぱく質 】 18.4 g 【 脂質 】 7.4 g 【 炭水化物 】 56.4 g 【 塩分 】 2.5 g	ご飯 みそ汁 豚肉のさっぱり炒め 豆腐のかにあんかけ めかぶと胡瓜和え 【 エネルギー 】 500 kcal 【 たんぱく質 】 20.6 g 【 脂質 】 12.8 g 【 炭水化物 】 73.1 g 【 塩分 】 4.0 g	ご飯 清汁 鶏肉の治部煮 アスパラのマヨ和え 葱味噌にんにく 【 エネルギー 】 501 kcal 【 たんぱく質 】 16.7 g 【 脂質 】 13.2 g 【 炭水化物 】 74.9 g 【 塩分 】 3.9 g	ご飯 ワンタン汁 ホキの中華風あんかけ さつま芋サラダ 大根と胡瓜のピリ辛和え 【 エネルギー 】 441 kcal 【 たんぱく質 】 18.7 g 【 脂質 】 7.8 g 【 炭水化物 】 70.8 g 【 塩分 】 2.5 g	ご飯 みそ汁 鶏肉のトマト煮込み もやしのカラフルサラダ 小松菜の磯和え 【 エネルギー 】 404 kcal 【 たんぱく質 】 17.7 g 【 脂質 】 8.1 g 【 炭水化物 】 63.6 g 【 塩分 】 3.4 g	ご飯 清汁 サバの生姜焼き 夏野菜のしそ風味和え さくら漬け 【 エネルギー 】 400 kcal 【 たんぱく質 】 18.7 g 【 脂質 】 8.2 g 【 炭水化物 】 58.7 g 【 塩分 】 3.1 g

掲示期限　R4年7月3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