



週間予定献立表

	6月12日 (月)	6月13日 (火)	6月14日 (水)	6月15日 (木)	6月16日 (金)	6月17日 (土)	6月18日 (日)
朝食	ご飯 みそ汁 アジの塩焼き とろろ芋 うぐいす豆 【エネルギー】 359 kcal 【たんぱく質】 15.3 g 【脂質】 2.3 g 【炭水化物】 68.5 g 【塩分】 2.0 g	ご飯 みそ汁 がんもの煮物 菜の花のごまドレ和え のり佃煮 【エネルギー】 334 kcal 【たんぱく質】 11.4 g 【脂質】 3.9 g 【炭水化物】 62.5 g 【塩分】 3.0 g	ご飯 みそ汁 白菜の炒り煮 温泉卵 オクラのお浸し 【エネルギー】 432 kcal 【たんぱく質】 15.5 g 【脂質】 9.1 g 【炭水化物】 68.7 g 【塩分】 2.5 g	ご飯 みそ汁 厚揚げの味噌炒め ひじき煮 梅干し 【エネルギー】 379 kcal 【たんぱく質】 12.3 g 【脂質】 8.2 g 【炭水化物】 63.2 g 【塩分】 4.6 g	ご飯 みそ汁 えび団子のおんかけ 大豆とベーコンのコンソメ煮 味付け海苔 【エネルギー】 376 kcal 【たんぱく質】 15.5 g 【脂質】 4.8 g 【炭水化物】 65.7 g 【塩分】 2.6 g	ご飯 みそ汁 高野豆腐の炒め煮 納豆おろし わらびのお浸し 【エネルギー】 407 kcal 【たんぱく質】 17.2 g 【脂質】 8.0 g 【炭水化物】 65.1 g 【塩分】 3.2 g	ご飯 みそ汁 鱈の西京焼き 切干大根の煮物 ふりかけ 【エネルギー】 357 kcal 【たんぱく質】 14.1 g 【脂質】 5.0 g 【炭水化物】 58.7 g 【塩分】 1.9 g
	【エネルギー】 763 kcal 【たんぱく質】 22.9 g 【脂質】 28.0 g 【炭水化物】 102.2 g 【塩分】 2.3 g	【エネルギー】 679 kcal 【たんぱく質】 23.7 g 【脂質】 18.4 g 【炭水化物】 104.2 g 【塩分】 1.9 g	【エネルギー】 557 kcal 【たんぱく質】 23.7 g 【脂質】 15.9 g 【炭水化物】 77.0 g 【塩分】 1.8 g	【エネルギー】 666 kcal 【たんぱく質】 22.0 g 【脂質】 21.3 g 【炭水化物】 95.4 g 【塩分】 2.5 g	【エネルギー】 609 kcal 【たんぱく質】 26.0 g 【脂質】 14.0 g 【炭水化物】 92.8 g 【塩分】 1.5 g	【エネルギー】 607 kcal 【たんぱく質】 23.8 g 【脂質】 22.4 g 【炭水化物】 75.1 g 【塩分】 2.0 g	【エネルギー】 749 kcal 【たんぱく質】 21.3 g 【脂質】 31.2 g 【炭水化物】 93.4 g 【塩分】 2.7 g
昼食・おやつ	ご飯 麻婆豆腐 パンプキンサラダ 青梗菜のナムル フルーツミックス 牛乳 カスタードケーキ	ご飯 オムレツミートソースかけ ブロッコリーソテー もやしのごま和え オレンジ 牛乳 黒糖まんじゅう	ご飯 ほっけの塩焼き 大根サラダ 胡瓜のゆかり和え りんご 牛乳 いちごクレープ	ご飯 鶏肉とキャベツの塩炒め スパゲティソテー オクラとろろ バナナ 牛乳 焼きドーナツ (豆乳)	ご飯 鱈のバター醤油焼き いんげんサラダ カリフラワーの梅おかか和え フルーツミックス 牛乳 ココアワッフル	ご飯 豚肉のカレー炒め もやしとひじき和え 白菜のお浸し りんご 牛乳 エクレア	★父の日メニュー★ かにチャーハン 豚カツ ブロッコリーサラダ 胡瓜の即席漬け オレンジ・牛乳 ロールケーキ (ショコラ)
	【エネルギー】 763 kcal 【たんぱく質】 22.9 g 【脂質】 28.0 g 【炭水化物】 102.2 g 【塩分】 2.3 g	【エネルギー】 679 kcal 【たんぱく質】 23.7 g 【脂質】 18.4 g 【炭水化物】 104.2 g 【塩分】 1.9 g	【エネルギー】 557 kcal 【たんぱく質】 23.7 g 【脂質】 15.9 g 【炭水化物】 77.0 g 【塩分】 1.8 g	【エネルギー】 666 kcal 【たんぱく質】 22.0 g 【脂質】 21.3 g 【炭水化物】 95.4 g 【塩分】 2.5 g	【エネルギー】 609 kcal 【たんぱく質】 26.0 g 【脂質】 14.0 g 【炭水化物】 92.8 g 【塩分】 1.5 g	【エネルギー】 607 kcal 【たんぱく質】 23.8 g 【脂質】 22.4 g 【炭水化物】 75.1 g 【塩分】 2.0 g	【エネルギー】 749 kcal 【たんぱく質】 21.3 g 【脂質】 31.2 g 【炭水化物】 93.4 g 【塩分】 2.7 g
夕食	ご飯 みそ汁 鱈の野菜あんかけ すき昆布煮 キャベツのゆかり和え 【エネルギー】 396 kcal 【たんぱく質】 20.8 g 【脂質】 4.5 g 【炭水化物】 66.6 g 【塩分】 2.3 g	ご飯 みそ汁 豚丼風煮 マカロニサラダ さくら漬け 【エネルギー】 551 kcal 【たんぱく質】 16.8 g 【脂質】 21.7 g 【炭水化物】 67.8 g 【塩分】 3.0 g	ご飯 清汁 カニと枝豆のあんかけ豆腐 鶏ささみの和え物 大葉みそ 【エネルギー】 406 kcal 【たんぱく質】 18.4 g 【脂質】 5.5 g 【炭水化物】 68.6 g 【塩分】 3.3 g	ご飯 みそ汁 アジの南蛮漬け 大根サラダ 白菜浅漬け 【エネルギー】 476 kcal 【たんぱく質】 20.4 g 【脂質】 14.4 g 【炭水化物】 63.0 g 【塩分】 2.5 g	ご飯 みそ汁 豚肉と玉葱の生姜焼き 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 アジのごま醤油焼き わかめのマヨサラダ 小松菜のポン酢和え 【エネルギー】 437 kcal 【たんぱく質】 20.3 g 【脂質】 9.4 g 【炭水化物】 64.2 g 【塩分】 2.5 g	ご飯 みそ汁 ホタテ入り卵焼き ほうれん草のごま和え しば漬け 【エネルギー】 452 kcal 【たんぱく質】 16.8 g 【脂質】 12.4 g 【炭水化物】 66.0 g 【塩分】 3.1 g
	【エネルギー】 396 kcal 【たんぱく質】 20.8 g 【脂質】 4.5 g 【炭水化物】 66.6 g 【塩分】 2.3 g	【エネルギー】 551 kcal 【たんぱく質】 16.8 g 【脂質】 21.7 g 【炭水化物】 67.8 g 【塩分】 3.0 g	【エネルギー】 406 kcal 【たんぱく質】 18.4 g 【脂質】 5.5 g 【炭水化物】 68.6 g 【塩分】 3.3 g	【エネルギー】 476 kcal 【たんぱく質】 20.4 g 【脂質】 14.4 g 【炭水化物】 63.0 g 【塩分】 2.5 g	【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	【エネルギー】 437 kcal 【たんぱく質】 20.3 g 【脂質】 9.4 g 【炭水化物】 64.2 g 【塩分】 2.5 g	【エネルギー】 452 kcal 【たんぱく質】 16.8 g 【脂質】 12.4 g 【炭水化物】 66.0 g 【塩分】 3.1 g

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

掲示期限 R5年6月18日迄