



週間予定献立表



	6月19日 (月)	6月20日 (火)	6月21日 (水)	6月22日 (木)	6月23日 (金)	6月24日 (土)	6月25日 (日)
朝食	ご飯 みそ汁 豆腐のかにあんかけ 菜の花のお浸し のり佃煮 【エネルギー】 326 kcal 【たんぱく質】 12.8 g 【脂質】 2.8 g 【炭水化物】 62.4 g 【塩分】 2.9 g	ご飯 みそ汁 小松菜とはんぺん炒め ひき煮 金時煮豆 【エネルギー】 403 kcal 【たんぱく質】 13.1 g 【脂質】 5.8 g 【炭水化物】 73.7 g 【塩分】 2.9 g	ご飯 みそ汁 アジの塩焼き おから炒り 野菜ふりかけ 【エネルギー】 335 kcal 【たんぱく質】 15.1 g 【脂質】 4.5 g 【炭水化物】 56.2 g 【塩分】 2.3 g	ご飯 みそ汁 えび団子の煮物 とろろ芋 梅干し 【エネルギー】 391 kcal 【たんぱく質】 14.4 g 【脂質】 3.6 g 【炭水化物】 74.0 g 【塩分】 4.3 g	ご飯 みそ汁 じゃが芋とひき肉炒め 青梗菜の炒め煮 たいみそ 【エネルギー】 355 kcal 【たんぱく質】 9.7 g 【脂質】 6.4 g 【炭水化物】 62.8 g 【塩分】 2.3 g	ご飯 みそ汁 ソーセージと野菜ソテー 納豆 わらびのお浸し 【エネルギー】 408 kcal 【たんぱく質】 16.2 g 【脂質】 10.2 g 【炭水化物】 62.2 g 【塩分】 2.2 g	ご飯 みそ汁 厚揚げの味噌炒め オクラおろし 味付けのり 【エネルギー】 364 kcal 【たんぱく質】 12.2 g 【脂質】 6.5 g 【炭水化物】 61.6 g 【塩分】 3.4 g
	ご飯 アジの香味焼き 小松菜のおろし和え オクラとろろ りんご 牛乳 【エネルギー】 574 kcal 【たんぱく質】 27.7 g 【脂質】 14.9 g 【炭水化物】 79.5 g 【塩分】 2.9 g	冷やし中華 カニ焼売 カリフラワーの胡麻和え バナナ 牛乳 【エネルギー】 811 kcal 【たんぱく質】 24.4 g 【脂質】 19.6 g 【炭水化物】 132.5 g 【塩分】 8.5 g	ご飯 鶏肉の胡麻焼き 大根としらすの和え物 ほうれん草のお浸し オレンジ 牛乳 【エネルギー】 610 kcal 【たんぱく質】 23.3 g 【脂質】 21.1 g 【炭水化物】 80.4 g 【塩分】 3.1 g	ご飯 鱈のバター醤油焼き 大根のうすくず煮 白菜の甘酢和え りんご 牛乳 【エネルギー】 598 kcal 【たんぱく質】 25.6 g 【脂質】 19.5 g 【炭水化物】 75.5 g 【塩分】 1.7 g	中華丼 焼き餃子 もやしのナムル オレンジ 牛乳 【エネルギー】 619 kcal 【たんぱく質】 19.2 g 【脂質】 19.9 g 【炭水化物】 88.6 g 【塩分】 2.0 g	★おすすめメニュー★ 鶏五目ご飯 枝豆コロッケ 春雨サラダ 小松菜の錦糸和え フルーツミックス・牛乳 【エネルギー】 699 kcal 【たんぱく質】 24.1 g 【脂質】 22.5 g 【炭水化物】 96.9 g 【塩分】 3.6 g	ご飯 ホッケの塩焼き 南瓜煮 胡瓜の塩昆布和え りんご 牛乳 【エネルギー】 613 kcal 【たんぱく質】 22.9 g 【脂質】 14.2 g 【炭水化物】 93.0 g 【塩分】 1.6 g
昼食・おやつ	いちごクレープ 【エネルギー】 574 kcal 【たんぱく質】 27.7 g 【脂質】 14.9 g 【炭水化物】 79.5 g 【塩分】 2.9 g	カスタードケーキ 【エネルギー】 811 kcal 【たんぱく質】 24.4 g 【脂質】 19.6 g 【炭水化物】 132.5 g 【塩分】 8.5 g	ひんやりいちごムース 【エネルギー】 610 kcal 【たんぱく質】 23.3 g 【脂質】 21.1 g 【炭水化物】 80.4 g 【塩分】 3.1 g	エクレア 【エネルギー】 598 kcal 【たんぱく質】 25.6 g 【脂質】 19.5 g 【炭水化物】 75.5 g 【塩分】 1.7 g	焼きドーナツ(豆乳) 【エネルギー】 619 kcal 【たんぱく質】 19.2 g 【脂質】 19.9 g 【炭水化物】 88.6 g 【塩分】 2.0 g	ココアワッフル 【エネルギー】 699 kcal 【たんぱく質】 24.1 g 【脂質】 22.5 g 【炭水化物】 96.9 g 【塩分】 3.6 g	ショコラぶっせ 【エネルギー】 613 kcal 【たんぱく質】 22.9 g 【脂質】 14.2 g 【炭水化物】 93.0 g 【塩分】 1.6 g
	ご飯 みそ汁 豚肉のスタミナ炒め ビーフソテー つば漬け 【エネルギー】 454 kcal 【たんぱく質】 16.3 g 【脂質】 12.0 g 【炭水化物】 66.1 g 【塩分】 2.5 g	菜飯 スープ オムレッツデミソースかけ アスパラとツナの和え物 さくら漬け 【エネルギー】 442 kcal 【たんぱく質】 15.4 g 【脂質】 16.0 g 【炭水化物】 56.7 g 【塩分】 2.5 g	ご飯 みそ汁 鯖の照り焼き 小松菜の辛子和え 枝豆おろし 【エネルギー】 448 kcal 【たんぱく質】 22.1 g 【脂質】 9.9 g 【炭水化物】 64.2 g 【塩分】 3.9 g	ご飯 みそ汁 豚肉のカレー炒め 揚げ茹子の生姜醤油 胡瓜の即席漬け 【エネルギー】 425 kcal 【たんぱく質】 15.6 g 【脂質】 11.8 g 【炭水化物】 60.7 g 【塩分】 3.1 g	ご飯 清汁 スペイン風卵焼き カリフラワーソテー 青かつば漬け 【エネルギー】 451 kcal 【たんぱく質】 14.8 g 【脂質】 15.5 g 【炭水化物】 60.7 g 【塩分】 2.9 g	ご飯 みそ汁 豆腐のそぼろあんかけ しめじのキムチ炒め しば漬け 【エネルギー】 446 kcal 【たんぱく質】 13.8 g 【脂質】 14.1 g 【炭水化物】 63.2 g 【塩分】 2.8 g	ご飯 清汁 鶏肉のトマト煮込み ブロッコリーソテー たくあん漬け 【エネルギー】 386 kcal 【たんぱく質】 14.7 g 【脂質】 9.8 g 【炭水化物】 58.4 g 【塩分】 3.0 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年月日迄