



週間予定献立表



	6月17日 (月)	6月18日 (火)	6月19日 (水)	6月20日 (木)	6月21日 (金)	6月22日 (土)	6月23日 (日)
朝食	ご飯 みそ汁 アジの塩焼き とろろ芋 わらびのお浸し 【エネルギー】 353 kcal 【たんぱく質】 14.6 g 【脂質】 2.3 g 【炭水化物】 67.5 g 【塩分】 1.7 g	ご飯 みそ汁 ソーセージと野菜のソテー オクラのおかか和え 味付けのり 【エネルギー】 345 kcal 【たんぱく質】 10.8 g 【脂質】 6.9 g 【炭水化物】 59.3 g 【塩分】 2.1 g	ご飯 みそ汁 豆腐のかにあんかけ 菜の花のお浸し ふりかけ 【エネルギー】 317 kcal 【たんぱく質】 11.5 g 【脂質】 3.1 g 【炭水化物】 59.8 g 【塩分】 2.2 g	ご飯 みそ汁 高菜とはんぺん炒め 温泉玉子 金時煮豆 【エネルギー】 438 kcal 【たんぱく質】 17.0 g 【脂質】 7.5 g 【炭水化物】 73.1 g 【塩分】 2.5 g	ご飯 みそ汁 えび団子の煮物 ひじき煮 たいみそ 【エネルギー】 329 kcal 【たんぱく質】 11.0 g 【脂質】 3.8 g 【炭水化物】 62.4 g 【塩分】 3.0 g	ご飯 みそ汁 白菜の炒り煮 納豆 梅干し 【エネルギー】 401 kcal 【たんぱく質】 15.4 g 【脂質】 8.5 g 【炭水化物】 64.3 g 【塩分】 3.7 g	ご飯 みそ汁 じゃが芋とひき肉炒め 青梗菜と油揚げの炒め煮 のり佃煮 【エネルギー】 382 kcal 【たんぱく質】 12.1 g 【脂質】 15.0 g 【炭水化物】 65.0 g 【塩分】 2.5 g
	ご飯 麻婆豆腐 もやしとひじきの和え物 白菜のお浸し りんご 牛乳 【エネルギー】 646 kcal 【たんぱく質】 22.8 g 【脂質】 19.0 g 【炭水化物】 93.9 g 【塩分】 2.4 g	ご飯 ボークカレー コールスローサラダ 福神漬け フルーツミックス 牛乳 【エネルギー】 771 kcal 【たんぱく質】 22.1 g 【脂質】 36.7 g 【炭水化物】 100.0 g 【塩分】 3.5 g	ご飯 鶏肉の生姜焼き 小松菜のおろし和え カリフラワーの胡麻和え りんご 牛乳 【エネルギー】 591 kcal 【たんぱく質】 22.1 g 【脂質】 26.3 g 【炭水化物】 80.9 g 【塩分】 3.4 g	ご飯 ほっけの塩焼き 鶏ささみの和え物 菜の花の錦糸和え オレンジ 牛乳 【エネルギー】 572 kcal 【たんぱく質】 27.6 g 【脂質】 15.5 g 【炭水化物】 78.8 g 【塩分】 2.1 g	ゆかりご飯 豚肉の甘酢和え ポテトサラダ ほうれん草のお浸し フルーツミックス 牛乳 【エネルギー】 750 kcal 【たんぱく質】 23.5 g 【脂質】 23.8 g 【炭水化物】 107.2 g 【塩分】 1.9 g	ご飯 ホキの和風ムニエル ブロッコリーの和え物 白菜の甘酢和え りんご 牛乳 【エネルギー】 628 kcal 【たんぱく質】 23.7 g 【脂質】 21.9 g 【炭水化物】 81.4 g 【塩分】 1.5 g	ご飯 オムレツのミートソースかけ 揚げ茄子の生姜醤油 大根の即席漬け バナナ 牛乳 【エネルギー】 638 kcal 【たんぱく質】 21.9 g 【脂質】 15.0 g 【炭水化物】 102.6 g 【塩分】 2.4 g
昼食・おやつ	カスタードケーキ 【エネルギー】 646 kcal 【たんぱく質】 22.8 g 【脂質】 19.0 g 【炭水化物】 93.9 g 【塩分】 2.4 g	チョコクレープ 【エネルギー】 771 kcal 【たんぱく質】 22.1 g 【脂質】 36.7 g 【炭水化物】 100.0 g 【塩分】 3.5 g	いちごフルーチェ 【エネルギー】 591 kcal 【たんぱく質】 22.1 g 【脂質】 26.3 g 【炭水化物】 80.9 g 【塩分】 3.4 g	ひんやりバニラムース 【エネルギー】 572 kcal 【たんぱく質】 27.6 g 【脂質】 15.5 g 【炭水化物】 78.8 g 【塩分】 2.1 g	ココアワッフル 【エネルギー】 750 kcal 【たんぱく質】 23.5 g 【脂質】 23.8 g 【炭水化物】 107.2 g 【塩分】 1.9 g	抹茶パンケーキ 【エネルギー】 628 kcal 【たんぱく質】 23.7 g 【脂質】 21.9 g 【炭水化物】 81.4 g 【塩分】 1.5 g	黒糖まんじゅう 【エネルギー】 638 kcal 【たんぱく質】 21.9 g 【脂質】 15.0 g 【炭水化物】 102.6 g 【塩分】 2.4 g
	ご飯 みそ汁 鯖のスタミナ焼き わかめのマヨサラダ 小松菜のポン酢和え 【エネルギー】 439 kcal 【たんぱく質】 19.9 g 【脂質】 11.1 g 【炭水化物】 62.5 g 【塩分】 2.4 g	ご飯 清まし汁 ほたて入り玉子焼き ほうれん草のくるみ和え ねぎ味噌にんにく 【エネルギー】 469 kcal 【たんぱく質】 16.6 g 【脂質】 11.1 g 【炭水化物】 72.2 g 【塩分】 4.3 g	わかめご飯 みそ汁 たら煮つけ ビーフソテー 胡瓜のゆかり和え 【エネルギー】 400 kcal 【たんぱく質】 19.7 g 【脂質】 5.2 g 【炭水化物】 65.7 g 【塩分】 3.5 g	ご飯 コンソメスープ ハンバーグデミソース いんげんとツナの和え物 しば漬け 【エネルギー】 503 kcal 【たんぱく質】 16.6 g 【脂質】 19.0 g 【炭水化物】 64.6 g 【塩分】 2.7 g	ご飯 みそ汁 鯖の照り焼き 小松菜の辛子和え たくあん漬け 【エネルギー】 426 kcal 【たんぱく質】 19.8 g 【脂質】 9.3 g 【炭水化物】 61.6 g 【塩分】 2.8 g	ご飯 みそ汁 鶏肉のトマト煮込み パンプキンサラダ 枝豆おろし 【エネルギー】 524 kcal 【たんぱく質】 19.5 g 【脂質】 19.5 g 【炭水化物】 65.7 g 【塩分】 4.1 g	ご飯 みそ汁 アジの南蛮漬け きんぴらごぼう さくら漬け 【エネルギー】 403 kcal 【たんぱく質】 19.3 g 【脂質】 6.1 g 【炭水化物】 64.8 g 【塩分】 2.2 g