




6月 週間予定献立表

	6月3日（月）	6月4日（火）	6月5日（水）	6月6日（木）	6月7日（金）	6月8日（土）	6月9日（日）
朝食	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ ブロッコリーソテー 金時煮豆	ご飯 みそ汁 アジの塩焼き 金平ごぼう 梅干し	ご飯 みそ汁 白菜の炒り煮 温泉卵 オクラのお浸し	ご飯 みそ汁 豚ひき肉と車麩の煮物 納豆 わらびのお浸し	ご飯 みそ汁 豆腐のふんわり天 厚焼き卵 のり佃煮	ご飯 みそ汁 じゃが芋とひき肉炒め オクラのおろし和え ふりかけ	ご飯 みそ汁 鶏肉と高野豆腐の炒め煮 とろろ芋 ほうれん草のお浸し
	【 エネルギー 】 464 kcal 【 たんぱく質 】 12.3 g 【 脂質 】 14.9 g 【 炭水化物 】 68.4 g 【 塩分 】 3.1 g	【 エネルギー 】 320 kcal 【 たんぱく質 】 12.3 g 【 脂質 】 4.0 g 【 炭水化物 】 56.1 g 【 塩分 】 3.2 g	【 エネルギー 】 389 kcal 【 たんぱく質 】 15.2 g 【 脂質 】 8.5 g 【 炭水化物 】 59.8 g 【 塩分 】 2.8 g	【 エネルギー 】 413 kcal 【 たんぱく質 】 17.3 g 【 脂質 】 7.1 g 【 炭水化物 】 68.2 g 【 塩分 】 1.8 g	【 エネルギー 】 415 kcal 【 たんぱく質 】 13.6 g 【 脂質 】 10.0 g 【 炭水化物 】 67.4 g 【 塩分 】 3.3 g	【 エネルギー 】 361 kcal 【 たんぱく質 】 9.9 g 【 脂質 】 11.8 g 【 炭水化物 】 65.3 g 【 塩分 】 2.9 g	【 エネルギー 】 377 kcal 【 たんぱく質 】 13.1 g 【 脂質 】 4.8 g 【 炭水化物 】 70.0 g 【 塩分 】 2.3 g
	ご飯 鰯のスタミナ焼き 南瓜煮 小松菜の酢味噌和え オレンジ 牛乳	ちらしご飯 和風きのこハンバーグ ポテトサラダ ほうれん草のピーナツ和え フルーツミックス 牛乳	ご飯 ほっけの梅葱焼き カリフラワーソテー いんげんの生姜和え バナナ 牛乳	ご飯 回鍋肉 えび焼売 青梗菜の磯和え りんご 牛乳	★おすすめメニュー★ 梅しらすご飯 生ハムと4種のチーズコロッケ 春雨サラダ・小松菜のお浸し フルーツミックス 牛乳	ご飯 鶏肉のカレー焼き 和風スパゲティソテー 胡瓜の即席漬け オレンジ 牛乳	ご飯 オムレツミートソースかけ いんげんとツナサラダ 白菜のピーナツ和え りんご 牛乳
	練り切り 	ココアワッフル	ひんやりいちごムース	しっとり大福	バナナクレープ	焼きドーナツ（チョコ）	抹茶まんじゅう
昼食・おやつ	【 エネルギー 】 674 kcal 【 たんぱく質 】 28.3 g 【 脂質 】 13.1 g 【 炭水化物 】 108.6 g 【 塩分 】 3.6 g	【 エネルギー 】 811 kcal 【 たんぱく質 】 27.9 g 【 脂質 】 25.4 g 【 炭水化物 】 117.2 g 【 塩分 】 2.4 g	【 エネルギー 】 615 kcal 【 たんぱく質 】 23.3 g 【 脂質 】 15.7 g 【 炭水化物 】 93.6 g 【 塩分 】 2.3 g	【 エネルギー 】 679 kcal 【 たんぱく質 】 21.5 g 【 脂質 】 21.2 g 【 炭水化物 】 97.1 g 【 塩分 】 2.3 g	【 エネルギー 】 621 kcal 【 たんぱく質 】 15.3 g 【 脂質 】 25.6 g 【 炭水化物 】 78.6 g 【 塩分 】 2.5 g	【 エネルギー 】 610 kcal 【 たんぱく質 】 21.5 g 【 脂質 】 19.7 g 【 炭水化物 】 85.4 g 【 塩分 】 2.8 g	【 エネルギー 】 664 kcal 【 たんぱく質 】 22.5 g 【 脂質 】 22.4 g 【 炭水化物 】 92.2 g 【 塩分 】 1.7 g
	ご飯 みそ汁 豚肉のキムチ炒め わかめのマヨサラダ たくあん漬け	ご飯 清汁 ホキのごま味噌焼き ブロッコリーサラダ 白菜のお浸し	ご飯 みそ汁 豚肉と玉葱の生姜焼き ひじきとツナの煮物 しば漬け	ご飯 清汁 白身魚の煮付け キャベツの胡麻和え さくら漬け	ご飯 清汁 鶏肉の活部煮 茄子の味噌炒め 大根の即席漬け	ご飯 かき卵汁 麻婆豆腐 さつま芋の舍め煮 小松菜のポン酢和え	わかめご飯 みそ汁 豚肉の甘酢炒め ごぼうサラダ 菜の花のお浸し
	【 エネルギー 】 493 kcal 【 たんぱく質 】 14.5 g 【 脂質 】 20.1 g 【 炭水化物 】 61.3 g 【 塩分 】 2.5 g	【 エネルギー 】 385 kcal 【 たんぱく質 】 18.9 g 【 脂質 】 7.5 g 【 炭水化物 】 58.8 g 【 塩分 】 2.7 g	【 エネルギー 】 503 kcal 【 たんぱく質 】 19.7 g 【 脂質 】 17.6 g 【 炭水化物 】 63.2 g 【 塩分 】 2.3 g	【 エネルギー 】 382 kcal 【 たんぱく質 】 21.1 g 【 脂質 】 3.9 g 【 炭水化物 】 62.5 g 【 塩分 】 2.9 g	【 エネルギー 】 402 kcal 【 たんぱく質 】 13.6 g 【 脂質 】 6.9 g 【 炭水化物 】 67.6 g 【 塩分 】 3.1 g	【 エネルギー 】 503 kcal 【 たんぱく質 】 15.8 g 【 脂質 】 11.9 g 【 炭水化物 】 80.2 g 【 塩分 】 2.8 g	【 エネルギー 】 455 kcal 【 たんぱく質 】 17.4 g 【 脂質 】 12.0 g 【 炭水化物 】 66.4 g 【 塩分 】 2.7 g
	夕食						

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 R6年6月9日迄