



6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 【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	ご飯 みそ汁 アジの塩焼き 金平ごぼう 梅干し 【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	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】 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	ご飯 みそ汁 豚ひき肉と車麩の煮物 納豆 わらびのお浸し 【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	ご飯 みそ汁 豆腐のふんわり天 厚焼き卵 のり佃煮 【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	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 【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	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】 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
昼食・おやつ	ご飯 簪のスタミナ焼き 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 えび焼壳 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
夕食	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 【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	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 【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	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 【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	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 【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	ご飯 清汁 鶏肉の溶部煮 茄子の味噌炒め 大根の即席漬け 【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	ご飯 かき卵汁 麻婆豆腐 さつま芋の含め煮 小松菜のポン酢和え 【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	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】 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

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