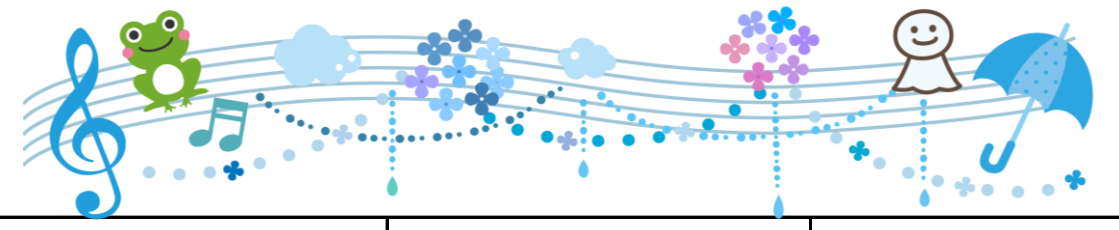


# 週間予定献立表



|        | 6月24日（月）                                                                          | 6月25日（火）                                                                         | 6月26日（水）                                                                         | 6月27日（木）                                                                          | 6月28日（金）                                                                         | 6月29日（土）                                                                          | 6月30日（日）                                                                         |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| 朝食     | ご飯<br>みそ汁<br>赤魚のみりん焼き<br>とろろ芋<br>うぐいす豆                                            | ご飯<br>みそ汁<br>豚ひき肉と車麩の煮物<br>オクラおろし<br>味付け海苔                                       | ご飯<br>みそ汁<br>ソーセージと野菜ソテー<br>ひじき煮<br>ふりかけ                                         | ご飯<br>みそ汁<br>白菜の炒り煮<br>納豆<br>わらびのお浸し                                              | ご飯<br>みそ汁<br>豆腐のふんわり天<br>切干大根の煮物<br>のり佃煮                                         | ご飯<br>みそ汁<br>アジの塩焼き<br>菜の花のお浸し<br>梅干し                                             | ご飯<br>みそ汁<br>えび団子の煮物<br>ほうれん草の白和え<br>たいみそ                                        |
|        | 【エネルギー】 390 kcal<br>【たんぱく質】 16.7 g<br>【脂質】 3.0 g<br>【炭水化物】 74.4 g<br>【塩分】 1.9 g   | 【エネルギー】 340 kcal<br>【たんぱく質】 10.5 g<br>【脂質】 2.8 g<br>【炭水化物】 65.9 g<br>【塩分】 2.7 g  | 【エネルギー】 354 kcal<br>【たんぱく質】 8.8 g<br>【脂質】 7.0 g<br>【炭水化物】 61.2 g<br>【塩分】 2.3 g   | 【エネルギー】 401 kcal<br>【たんぱく質】 15.7 g<br>【脂質】 8.0 g<br>【炭水化物】 65.3 g<br>【塩分】 1.9 g   | 【エネルギー】 378 kcal<br>【たんぱく質】 11.3 g<br>【脂質】 6.4 g<br>【炭水化物】 68.2 g<br>【塩分】 3.1 g  | 【エネルギー】 302 kcal<br>【たんぱく質】 13.2 g<br>【脂質】 2.2 g<br>【炭水化物】 56.4 g<br>【塩分】 3.4 g   | 【エネルギー】 394 kcal<br>【たんぱく質】 14.5 g<br>【脂質】 5.9 g<br>【炭水化物】 68.0 g<br>【塩分】 3.8 g  |
|        | 鶏五目ご飯                                                                             | ご飯<br>豆腐の中華煮<br>もやしのごま酢和え<br>キャベツの即席漬け<br>りんご<br>牛乳                              | ご飯<br>豚丼風煮<br>大根サラダ<br>いんげんの生姜和え<br>バナナ<br>牛乳                                    | 菜飯<br>オムレツのトマトソース<br>さつまいもサラダ<br>青梗菜の磯和え<br>フルーツミックス<br>牛乳                        | ご飯<br>鱈の香味焼き<br>金平ごぼう<br>白菜のわさび和え<br>りんご<br>牛乳                                   | ★おすすめメニュー★<br>ソースカツ丼<br>春雨サラダ<br>さくら漬け<br>バナナ<br>牛乳                               | ご飯<br>かに玉風甘酢あんかけ<br>肉焼売<br>オクラのお浸し<br>オレンジ<br>牛乳                                 |
|        | メープルパンケーキ                                                                         | ワッフル                                                                             | ひんやりチョコムース                                                                       | 冷やしぜんざい                                                                           | どら焼き（カスタード）                                                                      | 焼きドーナツ（チョコ）                                                                       | メロンフルーチェ                                                                         |
| 昼食・おやつ | 【エネルギー】 861 kcal<br>【たんぱく質】 31.7 g<br>【脂質】 27.5 g<br>【炭水化物】 119.9 g<br>【塩分】 3.8 g | 【エネルギー】 521 kcal<br>【たんぱく質】 17.8 g<br>【脂質】 13.2 g<br>【炭水化物】 81.0 g<br>【塩分】 2.2 g | 【エネルギー】 682 kcal<br>【たんぱく質】 19.2 g<br>【脂質】 26.8 g<br>【炭水化物】 89.0 g<br>【塩分】 2.1 g | 【エネルギー】 710 kcal<br>【たんぱく質】 20.8 g<br>【脂質】 17.2 g<br>【炭水化物】 116.1 g<br>【塩分】 3.0 g | 【エネルギー】 662 kcal<br>【たんぱく質】 26.1 g<br>【脂質】 19.8 g<br>【炭水化物】 92.0 g<br>【塩分】 2.5 g | 【エネルギー】 695 kcal<br>【たんぱく質】 17.1 g<br>【脂質】 23.1 g<br>【炭水化物】 103.1 g<br>【塩分】 1.8 g | 【エネルギー】 610 kcal<br>【たんぱく質】 21.3 g<br>【脂質】 19.5 g<br>【炭水化物】 84.4 g<br>【塩分】 2.1 g |
|        | ご飯<br>みそ汁<br>高野豆腐の卵とじ煮<br>ささみの豆板醤和え<br>つば漬け                                       | ご飯<br>みそ汁<br>鶏肉の活部煮<br>ブロッコリーソテー<br>たくあん漬け                                       | ご飯<br>みそ汁<br>アジの薬味醤油かけ<br>里芋のそばろ煮<br>白菜の甘酢和え                                     | ご飯<br>清汁<br>ほっけの塩焼き<br>茹子の肉味噌炒め<br>なめこおろし                                         | ご飯<br>清汁<br>ホタテ入り卵焼き<br>大根と豚肉の炒り煮<br>大葉みそ                                        | ご飯<br>かき卵汁<br>豆腐のピリ辛味噌あんかけ<br>ほうれん草のソテー<br>カリフラワーの胡麻和え                            | ご飯<br>みそ汁<br>鶏肉のごま焼き<br>ブロッコリーの辛子和え<br>しば漬け                                      |
|        | 【エネルギー】 408 kcal<br>【たんぱく質】 18.9 g<br>【脂質】 8.1 g<br>【炭水化物】 61.4 g<br>【塩分】 2.3 g   | 【エネルギー】 433 kcal<br>【たんぱく質】 15.0 g<br>【脂質】 9.8 g<br>【炭水化物】 68.8 g<br>【塩分】 2.8 g  | 【エネルギー】 425 kcal<br>【たんぱく質】 22.3 g<br>【脂質】 5.1 g<br>【炭水化物】 68.5 g<br>【塩分】 3.0 g  | 【エネルギー】 395 kcal<br>【たんぱく質】 18.9 g<br>【脂質】 6.0 g<br>【炭水化物】 63.4 g<br>【塩分】 3.6 g   | 【エネルギー】 493 kcal<br>【たんぱく質】 16.1 g<br>【脂質】 13.4 g<br>【炭水化物】 73.3 g<br>【塩分】 3.7 g | 【エネルギー】 479 kcal<br>【たんぱく質】 18.0 g<br>【脂質】 15.8 g<br>【炭水化物】 63.5 g<br>【塩分】 2.6 g  | 【エネルギー】 421 kcal<br>【たんぱく質】 16.8 g<br>【脂質】 11.2 g<br>【炭水化物】 60.9 g<br>【塩分】 3.6 g |
|        | 夕食                                                                                |                                                                                  |                                                                                  |                                                                                   |                                                                                  |                                                                                   |                                                                                  |

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

掲示期限 R6年6月30日迄