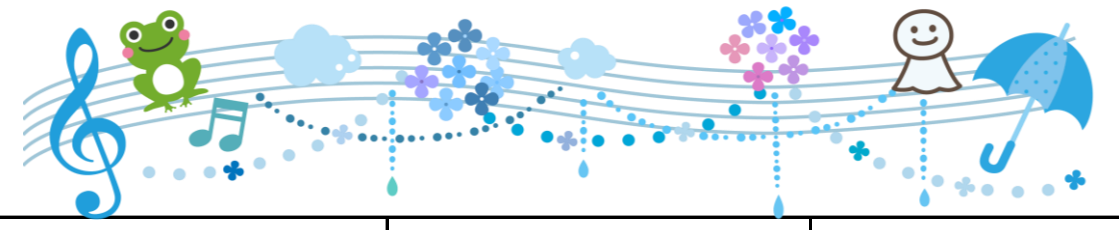


週間予定献立表



	6月23日（月）	6月24日（火）	6月25日（水）	6月26日（木）	6月27日（金）	6月28日（土）	6月29日（日）
朝食	ご飯 みそ汁 赤魚のみりん焼き キャベツの甘酢和え 青かつば漬け	ご飯 みそ汁 切干大根と高野豆腐の煮物 ほうれん草のごま和え かつおふりかけ	ご飯 みそ汁 肉団子 ソーセージと野菜ソテー たいみそ	ご飯 みそ汁 温泉卵 刻み昆布とさつま揚げの炒め煮 さくら漬け	ご飯 みそ汁 赤魚のみりん焼き 小松菜の味噌マヨ和え しそ昆布	ご飯 みそ汁 豆腐のふんわり天 キャベツのおかか和え 野菜ふりかけ	ご飯 みそ汁 白菜のクリーム煮 温野菜サラダ たくあん漬け
	【エネルギー】 325 kcal 【たんぱく質】 14.2 g 【脂質】 2.9 g 【炭水化物】 60.0 g 【塩分】 1.6 g	【エネルギー】 328 kcal 【たんぱく質】 10.5 g 【脂質】 3.6 g 【炭水化物】 63.2 g 【塩分】 2.7 g	【エネルギー】 420 kcal 【たんぱく質】 13.1 g 【脂質】 12.1 g 【炭水化物】 63.2 g 【塩分】 3.5 g	【エネルギー】 354 kcal 【たんぱく質】 13.4 g 【脂質】 6.3 g 【炭水化物】 58.7 g 【塩分】 2.9 g	【エネルギー】 364 kcal 【たんぱく質】 17.6 g 【脂質】 7.1 g 【炭水化物】 59.3 g 【塩分】 3.4 g	【エネルギー】 355 kcal 【たんぱく質】 9.6 g 【脂質】 6.0 g 【炭水化物】 64.3 g 【塩分】 2.6 g	【エネルギー】 299 kcal 【たんぱく質】 8.3 g 【脂質】 3.2 g 【炭水化物】 58.3 g 【塩分】 2.3 g
	ご飯 豚肉の野菜炒め 焼き餃子 小松菜のお浸し りんご 牛乳	ご飯 オムレツミートソースかけ スパゲティソテー 大根の梅和え オレンジ 牛乳	ご飯 鱈の野菜マヨ焼き もやしの胡麻酢和え キャベツの即席漬け りんご 牛乳	ご飯 鶏肉の照り焼き 大根サラダ 小松菜の酢味噌和え バナナ 牛乳	★おすすめメニュー★ 梅ちらしご飯 桜海老入りクリームコロッケ 豆腐サラダ 菜の花の磯和え フルーツミックス・牛乳	ご飯 おろしハンバーグ もやしとひじき和え 白菜のわさび和え りんご 牛乳	ご飯 かに玉風あんかけ 春雨サラダ 青梗菜のナムル バナナ 牛乳
	人形焼き	抹茶サブレ	レモンケーキ	蒸しチョコケーキ	しっとり大福	やわらかおかき（砂糖醤油）	マドレーヌ
	【エネルギー】 774 kcal 【たんぱく質】 21.5 g 【脂質】 27.4 g 【炭水化物】 106.9 g 【塩分】 1.3 g	【エネルギー】 684 kcal 【たんぱく質】 21.8 g 【脂質】 20.8 g 【炭水化物】 100.2 g 【塩分】 2.5 g	【エネルギー】 612 kcal 【たんぱく質】 23.0 g 【脂質】 20.8 g 【炭水化物】 80.3 g 【塩分】 2.7 g	【エネルギー】 666 kcal 【たんぱく質】 24.0 g 【脂質】 17.6 g 【炭水化物】 101.0 g 【塩分】 2.6 g	【エネルギー】 551 kcal 【たんぱく質】 13.3 g 【脂質】 11.5 g 【炭水化物】 84.8 g 【塩分】 2.0 g	【エネルギー】 584 kcal 【たんぱく質】 20.7 g 【脂質】 18.9 g 【炭水化物】 81.3 g 【塩分】 3.7 g	【エネルギー】 640 kcal 【たんぱく質】 19.4 g 【脂質】 16.3 g 【炭水化物】 100.9 g 【塩分】 1.0 g
夕食	ゆかりご飯 みそ汁 かにと枝豆のあんかけ豆腐 大根と豚肉の炒り煮 いんげんのマヨ和え	ご飯 みそ汁 ほっけの塩焼き ささみの豆板醤和え 大葉みそ	ご飯 みそ汁 鶏肉の活部煮 ブロッコリーソテー 白菜の浅漬け	ご飯 みそ汁 アジの薬味醤油かけ 里芋のそぼろ煮 胡瓜の甘酢和え	ご飯 清汁 高野豆腐の卵とじ煮 茹子の肉味噌炒め なめこおろし	ご飯 みそ汁 白身魚の煮付け ほうれん草のソテー 梅干し	ご飯 かき卵汁 豚肉と玉葱の生姜焼き 大根の甘酢和え 高菜
	【エネルギー】 458 kcal 【たんぱく質】 16.5 g 【脂質】 13.8 g 【炭水化物】 66.3 g 【塩分】 2.8 g	【エネルギー】 417 kcal 【たんぱく質】 22.1 g 【脂質】 5.5 g 【炭水化物】 66.8 g 【塩分】 3.9 g	【エネルギー】 433 kcal 【たんぱく質】 15.0 g 【脂質】 9.8 g 【炭水化物】 68.8 g 【塩分】 2.9 g	【エネルギー】 417 kcal 【たんぱく質】 22.5 g 【脂質】 5.4 g 【炭水化物】 65.8 g 【塩分】 3.1 g	【エネルギー】 440 kcal 【たんぱく質】 16.8 g 【脂質】 10.2 g 【炭水化物】 66.7 g 【塩分】 3.9 g	【エネルギー】 369 kcal 【たんぱく質】 19.2 g 【脂質】 5.0 g 【炭水化物】 58.5 g 【塩分】 4.3 g	【エネルギー】 530 kcal 【たんぱく質】 18.0 g 【脂質】 20.7 g 【炭水化物】 62.8 g 【塩分】 2.9 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 R7年6月29日迄