



週間予定献立表



	6月16日 (月)	6月17日 (火)	6月18日 (水)	6月19日 (木)	6月20日 (金)	6月21日 (土)	6月22日 (日)
朝食	ご飯 みそ汁 納豆 竹輪と大根の煮物 青かつば漬け 【エネルギー】 384 kcal 【たんぱく質】 15.7 g 【脂質】 6.7 g 【炭水化物】 64.7 g 【塩分】 2.6 g	ご飯 みそ汁 温泉玉子 豆腐とひじきの炒り煮 つば漬け 【エネルギー】 397 kcal 【たんぱく質】 16.7 g 【脂質】 9.4 g 【炭水化物】 59.7 g 【塩分】 2.9 g	ご飯 みそ汁 三色いなりの煮物 ほうれん草のお浸し ふりかけ 【エネルギー】 375 kcal 【たんぱく質】 14.4 g 【脂質】 8.3 g 【炭水化物】 59.3 g 【塩分】 2.4 g	ご飯 みそ汁 高野の炒め煮 とろろ芋 たくあん 【エネルギー】 348 kcal 【たんぱく質】 10.3 g 【脂質】 3.3 g 【炭水化物】 68.1 g 【塩分】 1.9 g	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ キャベツとハムマヨ和え のり佃煮 【エネルギー】 438 kcal 【たんぱく質】 12.0 g 【脂質】 16.4 g 【炭水化物】 60.6 g 【塩分】 2.9 g	ご飯 みそ汁 じゃが芋とひき肉和え 京風白和え ふりかけ 【エネルギー】 391 kcal 【たんぱく質】 13.2 g 【脂質】 14.2 g 【炭水化物】 66.1 g 【塩分】 2.4 g	ご飯 みそ汁 納豆 青梗菜の炒め煮 さくら漬け 【エネルギー】 386 kcal 【たんぱく質】 15.5 g 【脂質】 8.9 g 【炭水化物】 60.1 g 【塩分】 2.2 g
	【エネルギー】 384 kcal 【たんぱく質】 15.7 g 【脂質】 6.7 g 【炭水化物】 64.7 g 【塩分】 2.6 g	【エネルギー】 397 kcal 【たんぱく質】 16.7 g 【脂質】 9.4 g 【炭水化物】 59.7 g 【塩分】 2.9 g	【エネルギー】 375 kcal 【たんぱく質】 14.4 g 【脂質】 8.3 g 【炭水化物】 59.3 g 【塩分】 2.4 g	【エネルギー】 348 kcal 【たんぱく質】 10.3 g 【脂質】 3.3 g 【炭水化物】 68.1 g 【塩分】 1.9 g	【エネルギー】 438 kcal 【たんぱく質】 12.0 g 【脂質】 16.4 g 【炭水化物】 60.6 g 【塩分】 2.9 g	【エネルギー】 391 kcal 【たんぱく質】 13.2 g 【脂質】 14.2 g 【炭水化物】 66.1 g 【塩分】 2.4 g	【エネルギー】 386 kcal 【たんぱく質】 15.5 g 【脂質】 8.9 g 【炭水化物】 60.1 g 【塩分】 2.2 g
昼食・おやつ	ご飯 オムレツのエビチリソース 豆腐サラダ 小松菜の酢味噌和え オレンジ 牛乳	麦ごはん アジのスタミナ炒め 南瓜煮 オクラとろろ リンゴ 牛乳	ちらしご飯 鶏肉の胡麻焼き 小松菜のおろし和え カリフラワーの胡麻和え フルーツミックス 牛乳	梅しらすご飯 ホッケの味噌焼き 鶏ささみの和え物 菜の花の錦糸和え バナナ 牛乳	ご飯 ポークカレー ハリハリサラダ 福神漬け リンゴ 牛乳	ご飯 麻婆豆腐 カニ焼売 青梗菜のナムル フルーツミックス 牛乳	ご飯 ホキの和風ムニエル 切り干し大根の煮物 胡瓜のゆかり和え バナナ 牛乳
	【エネルギー】 599 kcal 【たんぱく質】 25.6 g 【脂質】 20.3 g 【炭水化物】 90.7 g 【塩分】 3.6 g	【エネルギー】 589 kcal 【たんぱく質】 24.9 g 【脂質】 11.2 g 【炭水化物】 95.1 g 【塩分】 2.5 g	【エネルギー】 666 kcal 【たんぱく質】 25.3 g 【脂質】 19.6 g 【炭水化物】 94.4 g 【塩分】 3.3 g	【エネルギー】 639 kcal 【たんぱく質】 30.6 g 【脂質】 12.1 g 【炭水化物】 100.1 g 【塩分】 3.3 g	【エネルギー】 810 kcal 【たんぱく質】 22.1 g 【脂質】 28.6 g 【炭水化物】 113.2 g 【塩分】 3.6 g	【エネルギー】 666 kcal 【たんぱく質】 22.9 g 【脂質】 21.9 g 【炭水化物】 91.0 g 【塩分】 2.3 g	【エネルギー】 597 kcal 【たんぱく質】 22.1 g 【脂質】 19.3 g 【炭水化物】 81.9 g 【塩分】 1.8 g
夕食	ご飯 みそ汁 豚肉のキムチ炒め カレービーフンソテー わらびのお浸し 【エネルギー】 521 kcal 【たんぱく質】 16.5 g 【脂質】 20.9 g 【炭水化物】 63.2 g 【塩分】 2.4 g	ご飯 清まし汁 ホタテ入り玉子焼き 菜の花のくるみ和え 葱味噌にんにく風味 【エネルギー】 467 kcal 【たんぱく質】 17.6 g 【脂質】 11.4 g 【炭水化物】 70.4 g 【塩分】 4.0 g	ご飯 みそ汁 ホキのタルタル焼き 金平ごぼう 胡瓜のゆかり和え 【エネルギー】 498 kcal 【たんぱく質】 18.6 g 【脂質】 18.4 g 【炭水化物】 61.8 g 【塩分】 2.6 g	ご飯 清まし汁 豆腐のひき味噌あんかけ もやしとひじき和え 白菜のお浸し 【エネルギー】 410 kcal 【たんぱく質】 17.4 g 【脂質】 9.9 g 【炭水化物】 60.9 g 【塩分】 2.5 g	ご飯 スープ ハンバーグデミソース カリフラワーサラダ 胡瓜の甘酢和え 【エネルギー】 495 kcal 【たんぱく質】 16.9 g 【脂質】 16.1 g 【炭水化物】 68.4 g 【塩分】 3.0 g	ご飯 みそ汁 鯖の照り焼き 小松菜の辛子和え 枝豆おろし 【エネルギー】 446 kcal 【たんぱく質】 21.4 g 【脂質】 9.9 g 【炭水化物】 64.1 g 【塩分】 3.9 g	菜飯 みそ汁 鶏肉のトマト煮込み わかめの生姜酢和え オクラのお浸し 【エネルギー】 390 kcal 【たんぱく質】 15.2 g 【脂質】 6.8 g 【炭水化物】 64.5 g 【塩分】 3.3 g
	【エネルギー】 521 kcal 【たんぱく質】 16.5 g 【脂質】 20.9 g 【炭水化物】 63.2 g 【塩分】 2.4 g	【エネルギー】 467 kcal 【たんぱく質】 17.6 g 【脂質】 11.4 g 【炭水化物】 70.4 g 【塩分】 4.0 g	【エネルギー】 498 kcal 【たんぱく質】 18.6 g 【脂質】 18.4 g 【炭水化物】 61.8 g 【塩分】 2.6 g	【エネルギー】 410 kcal 【たんぱく質】 17.4 g 【脂質】 9.9 g 【炭水化物】 60.9 g 【塩分】 2.5 g	【エネルギー】 495 kcal 【たんぱく質】 16.9 g 【脂質】 16.1 g 【炭水化物】 68.4 g 【塩分】 3.0 g	【エネルギー】 446 kcal 【たんぱく質】 21.4 g 【脂質】 9.9 g 【炭水化物】 64.1 g 【塩分】 3.9 g	【エネルギー】 390 kcal 【たんぱく質】 15.2 g 【脂質】 6.8 g 【炭水化物】 64.5 g 【塩分】 3.3 g