



7月 週間予定献立表

	6月2日 (月)	6月3日 (火)	6月4日 (水)	6月5日 (木)	6月6日 (金)	6月7日 (土)	6月8日 (日)
朝食	ご飯 みそ汁 三色いなりの煮物 ほうれん草の和え物 かつおふりかけ 【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 鶏肉と高野の炒め煮 とろろ芋 たくあん漬け 【エネルギー】 384 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 じゃが芋とひき肉炒め ほうれん草の京風白和え たまごふりかけ 【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 青梗菜と油揚げの炒め煮 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	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 【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	ご飯 みそ汁 切干大根の煮物 ほうれん草のごま和え かつおふりかけ 【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
	昼食・おやつ オムレツミートソースかけ 大根サラダ 菜の花のくるみ和え フルーツミックス 牛乳 バームクーヘン 【エネルギー】 599 kcal 【たんぱく質】 20.7 g 【脂質】 15.9 g 【炭水化物】 90.9 g 【塩分】 2.1 g	梅ちらしご飯 鱧の煮付け さつま芋の舍め煮 胡瓜の即席漬け バナナ 牛乳 黒糖まんじゅう 【エネルギー】 668 kcal 【たんぱく質】 26.5 g 【脂質】 8.8 g 【炭水化物】 118.4 g 【塩分】 2.4 g	ご飯 鶏肉の生姜焼き 春雨サラダ ほうれん草のピーナツ和え オレンジ 牛乳 蒸しカスタードケーキ 【エネルギー】 650 kcal 【たんぱく質】 22.6 g 【脂質】 18.7 g 【炭水化物】 96.9 g 【塩分】 2.2 g	ご飯 麻婆豆腐 えび焼売 青梗菜の磯和え フルーツミックス 牛乳 ココアワッフル 【エネルギー】 664 kcal 【たんぱく質】 23.2 g 【脂質】 21.5 g 【炭水化物】 91.3 g 【塩分】 2.9 g	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 りんご 牛乳 やわらかおかき (青のり) 【エネルギー】 526 kcal 【たんぱく質】 22.2 g 【脂質】 12.8 g 【炭水化物】 77.3 g 【塩分】 2.1 g	ご飯 豚肉と玉葱の生姜焼き ポテトサラダ 小松菜のわさび和え バナナ 牛乳 人形焼き 【エネルギー】 886 kcal 【たんぱく質】 26.9 g 【脂質】 27.0 g 【炭水化物】 131.3 g 【塩分】 1.7 g	ご飯 鱧のカレー焼き 和風スパゲティソテー 胡瓜の即席漬け オレンジ 牛乳 抹茶サブレ 【エネルギー】 595 kcal 【たんぱく質】 24.8 g 【脂質】 11.9 g 【炭水化物】 95.7 g 【塩分】 2.0 g
夕食	ご飯 みそ汁 豚肉のキムチ炒め もやしのごま酢和え わらびのお浸し 【エネルギー】 468 kcal 【たんぱく質】 15.0 g 【脂質】 17.1 g 【炭水化物】 61.0 g 【塩分】 2.1 g	ご飯 みそ汁 豆腐のピリ辛味噌あんかけ わかめの炒め物 大根のゆかり和え 【エネルギー】 413 kcal 【たんぱく質】 15.2 g 【脂質】 10.7 g 【炭水化物】 61.2 g 【塩分】 2.5 g	菜飯 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】 388 kcal 【たんぱく質】 19.1 g 【脂質】 7.5 g 【炭水化物】 59.3 g 【塩分】 3.3 g	ご飯 みそ汁 豚肉の甘酢炒め ひじきとツナの煮物 高菜 【エネルギー】 437 kcal 【たんぱく質】 16.1 g 【脂質】 11.9 g 【炭水化物】 63.1 g 【塩分】 2.6 g	ご飯 清汁 親子煮 茄子の味噌炒め 大根の即席漬け 【エネルギー】 416 kcal 【たんぱく質】 16.8 g 【脂質】 9.8 g 【炭水化物】 61.1 g 【塩分】 3.4 g	ご飯 みそ汁 アジの葱塩焼き ブロッコリーのおかか和え 梅干し 【エネルギー】 368 kcal 【たんぱく質】 20.9 g 【脂質】 4.4 g 【炭水化物】 62.7 g 【塩分】 4.3 g	ご飯 かき卵汁 豚肉のごま味噌炒め 豆腐のカニあんかけ 青梗菜の生姜和え 【エネルギー】 489 kcal 【たんぱく質】 21.8 g 【脂質】 14.4 g 【炭水化物】 64.9 g 【塩分】 3.3 g

都合によりメニューを変更する場合があります。 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 R7年6月8日迄