



6月 週間予定献立表



	6月1日 (月)	6月2日 (火)	6月3日 (水)	6月4日 (木)	6月5日 (金)	6月6日 (土)	6月7日 (日)
朝食	ご飯 みそ汁 目玉焼き 金平ごぼう のり佃煮 【エネルギー】 380 kcal 【たんぱく質】 18.8 g 【脂質】 15.3 g 【炭水化物】 73.2 g 【塩分】 2.1 g	ご飯 みそ汁 じゃが芋とひき肉炒め スナックおかか和え 野菜ふりかけ 【エネルギー】 356 kcal 【たんぱく質】 16.1 g 【脂質】 12.1 g 【炭水化物】 80.2 g 【塩分】 2.2 g	ご飯 みそ汁 いわしの梅煮 小松菜の味噌マヨ和え しそ昆布 【エネルギー】 366 kcal 【たんぱく質】 16.7 g 【脂質】 13.0 g 【炭水化物】 79.1 g 【塩分】 3.2 g	ご飯 みそ汁 ラジウム卵 豆腐とひじきの煮物 つば漬け 【エネルギー】 420 kcal 【たんぱく質】 15.4 g 【脂質】 8.7 g 【炭水化物】 63.7 g 【塩分】 2.5 g	ご飯 みそ汁 三色いなりの煮物 ほうれん草の京風白和え かつおふりかけ 【エネルギー】 480 kcal 【たんぱく質】 19.6 g 【脂質】 13.8 g 【炭水化物】 72.4 g 【塩分】 2.7 g	ご飯 みそ汁 鶏肉と高野の煮物 とろろ芋 たくあん漬け 【エネルギー】 456 kcal 【たんぱく質】 18.1 g 【脂質】 11.3 g 【炭水化物】 74.1 g 【塩分】 2.6 g	ご飯 みそ汁 厚焼き玉子 キャベツとハムマヨ和え のり佃煮 【エネルギー】 434 kcal 【たんぱく質】 23.6 g 【脂質】 22.4 g 【炭水化物】 70.6 g 【塩分】 2.0 g
	ご飯 豚肉の生姜焼き さつま芋の甘煮 パイン缶 牛乳 やわらかおかき(砂糖醤油)	ご飯 タラの野菜あんかけ いんげんの味噌炒め 白桃缶 牛乳 どらやき	ご飯 豚肉のキムチ炒め 春雨の和え物 苺ムース 牛乳 バームクーヘン	ご飯 鶏肉の胡麻焼き ポテトサラダ みかん缶 牛乳 蒸しチョコケーキ	☆井メニュー☆ 麻婆豆腐丼 もやしと小松菜のナムル ミックスフルーツ缶 牛乳 抹茶サブレ	ご飯 ほっけの梅葱焼き カリフラワーソテー 杏仁豆腐苺ソース 牛乳 ココアワッフル	ご飯 豚肉の山椒風味焼き もやしの梅ドレあえ キウイフルーツ 牛乳 やわらかおかき(青のり)
昼食・おやつ	【エネルギー】 638 kcal 【たんぱく質】 14.5 g 【脂質】 23.7 g 【炭水化物】 90.3 g 【塩分】 0.9 g	【エネルギー】 540 kcal 【たんぱく質】 23.5 g 【脂質】 5.5 g 【炭水化物】 102.8 g 【塩分】 2.5 g	【エネルギー】 649 kcal 【たんぱく質】 17.3 g 【脂質】 23.5 g 【炭水化物】 90.4 g 【塩分】 2.2 g	【エネルギー】 702 kcal 【たんぱく質】 27.7 g 【脂質】 24.4 g 【炭水化物】 98.7 g 【塩分】 1.4 g	【エネルギー】 439 kcal 【たんぱく質】 18.1 g 【脂質】 11.8 g 【炭水化物】 68.3 g 【塩分】 0.6 g	【エネルギー】 488 kcal 【たんぱく質】 19.1 g 【脂質】 10.7 g 【炭水化物】 78.3 g 【塩分】 1.3 g	【エネルギー】 518 kcal 【たんぱく質】 14.8 g 【脂質】 20.1 g 【炭水化物】 68.4 g 【塩分】 1.6 g
	ご飯 サバの薬味醤油焼き ほうれん草の胡麻和え なめこおろし 【エネルギー】 435 kcal 【たんぱく質】 19.4 g 【脂質】 12.4 g 【炭水化物】 66.7 g 【塩分】 2.0 g	ご飯 オムレツカレーソース ハリハリサラダ わらびのお浸し 【エネルギー】 446 kcal 【たんぱく質】 12.5 g 【脂質】 14.3 g 【炭水化物】 67.5 g 【塩分】 1.4 g	ご飯 豆腐のピリ辛味噌あんかけ わかめともやしの炒め物 大根のゆかり和え 【エネルギー】 367 kcal 【たんぱく質】 15.1 g 【脂質】 7.6 g 【炭水化物】 67.2 g 【塩分】 1.3 g	ご飯 鮭の照り焼き ブロッコリーサラダ 白菜のお浸し 【エネルギー】 413 kcal 【たんぱく質】 21.8 g 【脂質】 6.7 g 【炭水化物】 64.1 g 【塩分】 2.4 g	ゆかりご飯 和風卵焼き ひじきと油揚げの煮物 うぐいす豆 【エネルギー】 451 kcal 【たんぱく質】 16.6 g 【脂質】 10.9 g 【炭水化物】 74.2 g 【塩分】 1.2 g	ご飯 鶏肉の活部煮 揚げ茄子生姜醤油 胡瓜のキムチ和え 【エネルギー】 435 kcal 【たんぱく質】 17.9 g 【脂質】 8.1 g 【炭水化物】 72.8 g 【塩分】 2.5 g	ご飯 アジのしそおろしかけ 南瓜の甘煮 さくら漬け 【エネルギー】 362 kcal 【たんぱく質】 17.6 g 【脂質】 3.4 g 【炭水化物】 67.8 g 【塩分】 2.4 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

掲示期限 R8年6月7日迄