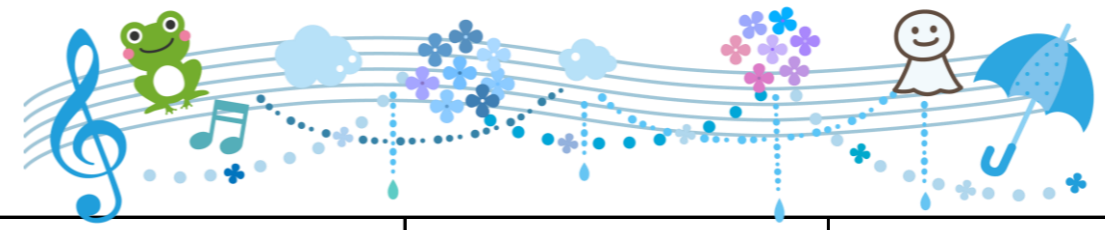


週間予定献立表



	6月22日 (月)	6月23日 (火)	6月24日 (水)	6月25日 (木)	6月26日 (金)	6月27日 (土)	6月28日 (日)
朝食	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 みそ汁 ツナとじゃが芋の炒め煮 小松菜のなめ茸和え たまごふりかけ 【エネルギー】 322 kcal 【たんぱく質】 16.7 g 【脂質】 10.8 g 【炭水化物】 74.8 g 【塩分】 2.6 g	ご飯 みそ汁 鮭フレーク キャベツのおかか和え 青かつば漬け 【エネルギー】 324 kcal 【たんぱく質】 22.1 g 【脂質】 11.9 g 【炭水化物】 68.3 g 【塩分】 4.0 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】 371 kcal 【たんぱく質】 20.3 g 【脂質】 15.4 g 【炭水化物】 73.5 g 【塩分】 2.5 g	ご飯 みそ汁 切り干し大根と高野の煮物 ほうれん草胡麻和え 野菜ふりかけ 【エネルギー】 353 kcal 【たんぱく質】 21.7 g 【脂質】 16.3 g 【炭水化物】 73.7 g 【塩分】 2.7 g	ご飯 みそ汁 肉団子 ソーセージと野菜ソテー たいみそ 【エネルギー】 404 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 ポークカレー ハリハリサラダ ミックスフルーツ缶 牛乳 【エネルギー】 829 kcal 【たんぱく質】 21.4 g 【脂質】 39.1 g 【炭水化物】 103.1 g 【塩分】 3.6 g	ご飯 アジの薬味醤油焼き ブロッコリーのおかか和え 黄桃缶 牛乳 【エネルギー】 411 kcal 【たんぱく質】 19.6 g 【脂質】 5.3 g 【炭水化物】 74.4 g 【塩分】 1.3 g	ご飯 親子煮 オクラのおろし和え みかんムース 牛乳 【エネルギー】 619 kcal 【たんぱく質】 26.9 g 【脂質】 16.6 g 【炭水化物】 93.2 g 【塩分】 2.1 g	鶏五目ご飯 タラの野菜あんかけ もやしの梅ドレ和え パイナップル缶 牛乳 【エネルギー】 400 kcal 【たんぱく質】 19.8 g 【脂質】 4.0 g 【炭水化物】 73.0 g 【塩分】 3.1 g	ご飯 八宝菜 茄子の生姜和え 白桃缶 牛乳 【エネルギー】 759 kcal 【たんぱく質】 22.2 g 【脂質】 28.8 g 【炭水化物】 105.0 g 【塩分】 1.2 g	☆おすすめメニュー☆ 塩野菜ラーメン 餃子 苺ムース 牛乳 【エネルギー】 657 kcal 【たんぱく質】 23.9 g 【脂質】 20.6 g 【炭水化物】 100.2 g 【塩分】 4.5 g	ご飯 和風おろしハンバーグ ポテトサラダ みかん缶 牛乳 【エネルギー】 750 kcal 【たんぱく質】 22.2 g 【脂質】 29.0 g 【炭水化物】 104.9 g 【塩分】 2.5 g
昼食・おやつ	レモンケーキ	チョコクレープ	蒸しカスタードケーキ	やわらかおかき(砂糖醤油)	どらやき	バームクーヘン	蒸しチョコケーキ
	【エネルギー】 829 kcal 【たんぱく質】 21.4 g 【脂質】 39.1 g 【炭水化物】 103.1 g 【塩分】 3.6 g	【エネルギー】 411 kcal 【たんぱく質】 19.6 g 【脂質】 5.3 g 【炭水化物】 74.4 g 【塩分】 1.3 g	【エネルギー】 619 kcal 【たんぱく質】 26.9 g 【脂質】 16.6 g 【炭水化物】 93.2 g 【塩分】 2.1 g	【エネルギー】 400 kcal 【たんぱく質】 19.8 g 【脂質】 4.0 g 【炭水化物】 73.0 g 【塩分】 3.1 g	【エネルギー】 759 kcal 【たんぱく質】 22.2 g 【脂質】 28.8 g 【炭水化物】 105.0 g 【塩分】 1.2 g	【エネルギー】 657 kcal 【たんぱく質】 23.9 g 【脂質】 20.6 g 【炭水化物】 100.2 g 【塩分】 4.5 g	【エネルギー】 750 kcal 【たんぱく質】 22.2 g 【脂質】 29.0 g 【炭水化物】 104.9 g 【塩分】 2.5 g
夕食	ご飯 オムレツミートソース わかめのマヨサラダ キャベツの梅ドレ和え 【エネルギー】 652 kcal 【たんぱく質】 11.9 g 【脂質】 40.2 g 【炭水化物】 63.8 g 【塩分】 2.2 g	ご飯 鶏肉のさっぱり夏野菜おろし ひじきと油揚げの煮物 小松菜とかまぼこのわさび和え 【エネルギー】 389 kcal 【たんぱく質】 21.2 g 【脂質】 6.8 g 【炭水化物】 63.1 g 【塩分】 1.1 g	ご飯 ほっけの塩焼き 鶏ささみの和え物 わらびのお浸し 【エネルギー】 343 kcal 【たんぱく質】 21.9 g 【脂質】 3.4 g 【炭水化物】 57.7 g 【塩分】 1.8 g	ご飯 豚肉の胡麻味噌炒め 長芋ともずくの酢の物 キャベツのもみ漬け 【エネルギー】 524 kcal 【たんぱく質】 14.9 g 【脂質】 19.7 g 【炭水化物】 72.5 g 【塩分】 3.1 g	菜飯 鮭の青海苔マヨ焼き 冷奴 菜の花のピーナツ和え 【エネルギー】 484 kcal 【たんぱく質】 24.4 g 【脂質】 17.3 g 【炭水化物】 60.6 g 【塩分】 2.5 g	ご飯 エビ団子チリ風卵炒め 春雨サラダ 白菜の胡麻マヨ和え 【エネルギー】 561 kcal 【たんぱく質】 17.0 g 【脂質】 20.0 g 【炭水化物】 78.9 g 【塩分】 2.2 g	ご飯 タラのカレー焼き ほうれん草胡麻和え しば漬け 【エネルギー】 341 kcal 【たんぱく質】 17.4 g 【脂質】 5.1 g 【炭水化物】 59.3 g 【塩分】 1.4 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28日迄