



週間予定献立表

	6月8日 (月)	6月9日 (火)	6月10日 (水)	6月11日 (木)	6月12日 (金)	6月13日 (土)	6月14日 (日)
朝食	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 みそ汁 白菜とハムのクリーム煮 ブロッコリーごまサラダ かつおふりかけ 【エネルギー】 354 kcal 【たんぱく質】 15.7 g 【脂質】 14.1 g 【炭水化物】 72.0 g 【塩分】 2.7 g	ご飯 みそ汁 ラジウム卵 ひきな炒り さくら漬け 【エネルギー】 488 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
	昼食・おやつ	ご飯 ホキの和風ムニエル 鶏ささみの和え物 みかんムース 牛乳 人形焼き 【エネルギー】 499 kcal 【たんぱく質】 25.4 g 【脂質】 4.6 g 【炭水化物】 91.2 g 【塩分】 1.3 g	ご飯 チキンカレー 長芋ともずくの酢の物 パイン缶 牛乳 クリームワッフル 【エネルギー】 590 kcal 【たんぱく質】 21.6 g 【脂質】 14.0 g 【炭水化物】 100.2 g 【塩分】 4.1 g	ゆかりご飯 豆腐の中華煮 パンプキンサラダ 白桃缶 牛乳 レモンケーキ 【エネルギー】 530 kcal 【たんぱく質】 15.3 g 【脂質】 11.9 g 【炭水化物】 92.7 g 【塩分】 1.1 g	梅ひびきご飯 タラのコーンマヨ焼き ビーフソテー 苺ムース 牛乳 チョコクレープ 【エネルギー】 572 kcal 【たんぱく質】 19.9 g 【脂質】 21.3 g 【炭水化物】 79.3 g 【塩分】 1.3 g	ご飯 オムレツデミソース ブロッコリーソテー みかん缶 牛乳 蒸しカスタードケーキ 【エネルギー】 556 kcal 【たんぱく質】 15.6 g 【脂質】 14.4 g 【炭水化物】 91.2 g 【塩分】 1.4 g	ご飯 鶏肉の山椒焼き 大根の甘酢和え ミックスフルーツ缶 牛乳 やわらかおかき(砂糖醤油) 【エネルギー】 378 kcal 【たんぱく質】 18.6 g 【脂質】 3.8 g 【炭水化物】 68.2 g 【塩分】 0.4 g
夕食		ご飯 豚肉の胡麻味噌炒め かに豆腐 オクラのお浸し 【エネルギー】 523 kcal 【たんぱく質】 16.4 g 【脂質】 20.3 g 【炭水化物】 68.2 g 【塩分】 2.1 g	ご飯 お好み焼き風卵焼き 豚肉と大根の炒り煮 高菜漬け 【エネルギー】 424 kcal 【たんぱく質】 14.8 g 【脂質】 12.9 g 【炭水化物】 62.2 g 【塩分】 2.4 g	ご飯 アジの葱塩焼き 五目炒め 金時豆 【エネルギー】 447 kcal 【たんぱく質】 23.9 g 【脂質】 5.2 g 【炭水化物】 77.6 g 【塩分】 1.6 g	ご飯 豚肉の甘酢炒め 卵の花 菜の花のお浸し 【エネルギー】 530 kcal 【たんぱく質】 16.2 g 【脂質】 20.0 g 【炭水化物】 71.4 g 【塩分】 1.4 g	ご飯 サバの照り焼き ふきと生揚げの煮物 枝豆おろし 【エネルギー】 459 kcal 【たんぱく質】 22.2 g 【脂質】 14.7 g 【炭水化物】 63.6 g 【塩分】 1.6 g	ご飯 麻婆豆腐 かに焼売 ほうれん草のナムル 【エネルギー】 435 kcal 【たんぱく質】 14.8 g 【脂質】 11.7 g 【炭水化物】 68.4 g 【塩分】 1.6 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14日迄