



週間予定献立表

	6月15日 (月)	6月16日 (火)	6月17日 (水)	6月18日 (木)	6月19日 (金)	6月20日 (土)	6月21日 (日)
朝食	ご飯 みそ汁 豆腐のふんわり天 ほうれん草のお浸し たまごふりかけ 【エネルギー】 455 kcal 【たんぱく質】 17.3 g 【脂質】 14.4 g 【炭水化物】 78.7 g 【塩分】 3.1 g	ご飯 みそ汁 納豆 竹輪と大根の煮物 たくあん漬け 【エネルギー】 370 kcal 【たんぱく質】 21.2 g 【脂質】 13.1 g 【炭水化物】 75.7 g 【塩分】 2.7 g	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 ラジウム玉子 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
	昼食・おやつ	ご飯 鶏の唐揚げ甘酢あんかけ 春雨サラダ 黄桃缶 牛乳 バームクーヘン 【エネルギー】 610 kcal 【たんぱく質】 15.1 g 【脂質】 11.3 g 【炭水化物】 112.5 g 【塩分】 2.3 g	ご飯 ハンバーグデミソース 豆腐サラダ みかんムース 牛乳 蒸しチョコケーキ 【エネルギー】 650 kcal 【たんぱく質】 20.5 g 【脂質】 19.0 g 【炭水化物】 100.1 g 【塩分】 1.8 g	ご飯 アジのスタミナ焼き ビーフンソテー パイン缶 牛乳 抹茶サブレ 【エネルギー】 451 kcal 【たんぱく質】 19.0 g 【脂質】 8.6 g 【炭水化物】 76.3 g 【塩分】 1.4 g	ご飯 豚肉のキムチ炒め ブロッコリーとたまごサラダ 白桃缶 牛乳 ココアワッフル 【エネルギー】 653 kcal 【たんぱく質】 17.5 g 【脂質】 28.7 g 【炭水化物】 78.2 g 【塩分】 2.3 g	菜飯 ホキの和風ムニエル もやしとひじき和え 苺ムース 牛乳 やわらかおかき(青のり) 【エネルギー】 379 kcal 【たんぱく質】 18.7 g 【脂質】 4.1 g 【炭水化物】 68.3 g 【塩分】 1.4 g	ご飯 鶏肉のレモン香草焼き ほうれん草の胡麻和え みかん缶 牛乳 人形焼き 【エネルギー】 535 kcal 【たんぱく質】 22.4 g 【脂質】 9.8 g 【炭水化物】 91.1 g 【塩分】 0.8 g
夕食		ご飯 タラの煮付け ハリハリサラダ 青梗菜の酢味噌和え 【エネルギー】 421 kcal 【たんぱく質】 18.2 g 【脂質】 7.8 g 【炭水化物】 69.1 g 【塩分】 2.6 g	ご飯 回鍋肉 わかめともやしの炒め物 金時煮豆 【エネルギー】 581 kcal 【たんぱく質】 19.8 g 【脂質】 20.6 g 【炭水化物】 77.1 g 【塩分】 2.4 g	ゆかりご飯 ホタテ入り卵焼き キャベツとささみのポン酢和え わらびのお浸し 【エネルギー】 399 kcal 【たんぱく質】 17.0 g 【脂質】 8.0 g 【炭水化物】 65.9 g 【塩分】 1.8 g	ご飯 タラの味噌焼き 野菜大豆煮 胡瓜と大葉の即席漬け 【エネルギー】 359 kcal 【たんぱく質】 18.6 g 【脂質】 3.4 g 【炭水化物】 65.5 g 【塩分】 2.5 g	★井メニュー★ 豚丼 いんげんとツナサラダ 枝豆おろし 【エネルギー】 530 kcal 【たんぱく質】 14.8 g 【脂質】 24.5 g 【炭水化物】 64.0 g 【塩分】 1.9 g	ご飯 サバの照り焼き 根菜の煮物 菜の花の辛子和え 【エネルギー】 434 kcal 【たんぱく質】 19.7 g 【脂質】 10.9 g 【炭水化物】 68.9 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21日迄