

6月週間献立表

	6月1日（日）	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）
朝食	御飯・味噌汁 目玉焼き 卵の花 蕪のカニあんかけ 漬物・牛乳 エネルギー： 465kcal	御飯・味噌汁 鰯の塩焼き ツナサラダ ウインナー 漬物・牛乳 エネルギー： 558kcal	御飯・味噌汁 肉団子と白菜のスープ煮 ハム野菜炒め タマゴサラダ 漬物・牛乳 エネルギー： 444kcal	御飯・味噌汁 納豆 野菜つみれ煮 カリフラワーサラダ 漬物・牛乳 エネルギー： 479kcal	御飯・味噌汁 いわしの梅煮 はんぺんのバター焼き キャベツとハムのサラダ 昆布佃煮・牛乳 エネルギー： 486kcal	御飯・味噌汁 京風玉子焼き 小松菜の生姜和え イカの塩辛 漬物・牛乳 エネルギー： 429kcal	御飯・味噌汁 赤魚の塩焼き 青梗菜の煮浸し 梅干し 漬物・牛乳 エネルギー： 405kcal
	食パン ブルーベリージャム 目玉焼き・卵の花 蕪のカニあんかけ コーンスープ・牛乳	クルミパン リンゴジャム 鰯の塩焼き・ツナサラダ ウインナー ココア・牛乳	バターロール イチゴジャム 肉団子と白菜のスープ煮 ハム野菜炒め・タマゴサラダ 南瓜スープ・牛乳	レーズンパン 五目豆腐・厚焼き玉子 大根の甘酢和え コーンスープ・牛乳	クロワッサン ブルーベリージャム はんぺんのバター焼き いわしの梅煮・サラダ ココア・牛乳	食パン リンゴジャム 五目大豆煮 白菜の香り和え 南瓜スープ・牛乳	クルミパン イチゴジャム ほうれん草のソテー 卵ロール・アスパラサラダ コーンスープ・牛乳
昼食	御飯	チキンカレー	御飯	御飯	味噌ラーメン	御飯	御飯
	鰯の香味焼き	ミモザサラダ	赤魚の粕漬け焼き	鶏肉の胡麻醤油焼き	しゅうまい	鮭の漬け焼き	煮込みハンバーグ
	巾着煮	フルーツヨーグルト	ひじきの炒り煮	コロッケ	カリフラワーのカニ風味和え	落の炊き合わせ	ガーリック炒め
	しらす大根おろし	コンソメスープ	胡瓜酢	青梗菜の生姜和え	プリン	マカロニサラダ	サラダ
	果物		果物	果物		果物	果物
	味噌汁 エネルギー： 447kcal	エネルギー： 485kcal	味噌汁 エネルギー： 533kcal	味噌汁 エネルギー： 537kcal	エネルギー： 517kcal	味噌汁 エネルギー： 531kcal	コンソメスープ エネルギー： 514kcal
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	厚揚げと揚げ茄子のオイスター炒め	鰯の和風ムニエル	鶏肉のオーロラソース	ほっけの味噌煮	鰯の南蛮漬け	ポークソテー	照り焼きチキン
	大学芋	炒り豆腐	人参シリシリ	蓮根のバター炒め	がんもの煮物	さつま芋の甘煮	帆立風味フライ
	たたき胡瓜	蕪の浅漬け	ブロッコリーの胡麻ドレ	酢の物	ほうれん草のお浸し	白菜と竹輪の和え物	胡瓜とセロリの和え物
	漬物・中華スープ	金時煮豆・味噌汁	漬物・味噌汁	漬物・すまし汁	漬物・味噌汁	漬物・味噌汁	漬物・味噌汁
日計	エネルギー： 550kcal	エネルギー： 473kcal	エネルギー： 510kcal	エネルギー： 519kcal	エネルギー： 479kcal	エネルギー： 551kcal	エネルギー： 542kcal
	エネルギー： 1462kcal	エネルギー： 1516kcal	エネルギー： 1487kcal	エネルギー： 1535kcal	エネルギー： 1482kcal	エネルギー： 1511kcal	エネルギー： 1461kcal
	蛋白 62.7g 塩分 9.g	蛋白 66.8g 塩分 9.2g	蛋白 68.1g 塩分 8.9g	蛋白 64.3g 塩分 9.1g	蛋白 65.5g 塩分 9.1g	蛋白 63.7g 塩分 9.1g	蛋白 58.9g 塩分 9.3g

※パン食のカロリーは、御飯食と同様の値になるよう設定しています。掲載しませんのでご了承ください。