

6月週間献立表

	6月15日（日）	6月16日（月）	6月17日（火）	6月18日（水）	6月19日（木）	6月20日（金）	6月21日（土）
朝食	御飯・味噌汁 鯖の塩焼き 五目大豆煮 小松菜の海苔和え 漬物・牛乳 エネルギー： 454kcal	御飯・味噌汁 いわしの梅煮 厚揚げの炒め煮 昆布佃煮 ふりかけ・牛乳 エネルギー： 468kcal	御飯・味噌汁 スクランブルエッグ さつま揚げと野菜の煮浸し カリフラワーのおかか和え 漬物・牛乳 エネルギー： 494kcal	御飯・味噌汁 ミートボール キャベツの炒め煮 目玉焼き 味付け海苔・牛乳 エネルギー： 556kcal	御飯・味噌汁 赤魚の塩焼き 卵ロール マカロニサラダ 漬物・牛乳 エネルギー： 503kcal	御飯・味噌汁 魚肉ソーセージソテー 花型豆腐煮 菜の花の和え物 味付け海苔・牛乳 エネルギー： 524kcal	御飯・味噌汁 鯖の塩焼き 卵の花炒り 白菜の香りและ 漬物・牛乳 エネルギー： 447kcal
	クロワッサン イチゴジャム 鯖のバター焼き・五目大豆煮 小松菜の海苔和え 南瓜スープ・牛乳	食パン ブルーベリージャム いわしの梅煮・オムレツ 厚揚げの炒め煮 コーンスープ・牛乳	クルミパン リンゴジャム スクランブルエッグ 煮浸し・おかか和え ココア・牛乳	バターロール イチゴジャム ミートボール・目玉焼き キャベツの炒め煮 南瓜スープ・牛乳	レーズンパン 赤魚のバター焼き 卵ロール マカロニサラダ コーンスープ・牛乳	クロワッサン リンゴジャム 魚肉ソーセージソテー 花型豆腐煮・和え物 ココア・牛乳	食パン ブルーベリージャム 鯖のバター焼き・卵の花 白菜の香りและ 南瓜スープ・牛乳
昼食	バターロール	御飯	御飯	御飯	御飯	かき揚げそば	御飯
	鮭と白菜のクリーム煮	ポークチャップ	肉団子の甘酢あんかけ	豚肉の生姜炒め	鮭の塩麴焼き	さつま芋のバター煮	鰯の煮付け
	ブロッコリーの洋風炒め	インゲンのソテー	アスパラ炒め	じゃが芋の田舎煮	蓮根の挟み揚げ	なめ茸胡瓜	マーボー春雨
	さつま芋サラダ	牛蒡サラダ	ほうれん草の白和え	青梗菜のピーナッツ和え	大根の柚子風味和え	果物	ほうれん草の菜種和え
	果物	果物	果物	果物	果物		果物
	コンソメスープ エネルギー： 614kcal	コンソメスープ エネルギー： 642kcal	味噌汁 エネルギー： 614kcal	味噌汁 エネルギー： 547kcal	味噌汁 エネルギー： 510kcal	味噌汁 エネルギー： 485kcal	味噌汁 エネルギー： 504kcal
夕食	御飯	ゆかり御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	親子煮	ほっけの塩焼き	鯖の味噌煮	鰯の照り焼き	豚肉の和風マスタード炒め	八宝菜	豚肉のにんにく醤油炒め
	ぜんまいの炒め煮	蓮根の金平	人参シリシリ	あさり大根	長芋の炒め煮	焼き餃子	ジャーマンポテト
	菜の花の辛子和え	南瓜サラダ	キャベツの和風和え	ブロッコリーのカニ風味和え	茄子のお浸し	浅漬け	もやしの辛子和え
	漬物・味噌汁	味噌汁	漬物・すまし汁	金時煮豆・すまし汁	漬物・味噌汁	金時煮豆・味噌汁	漬物・コンソメスープ
	エネルギー： 443kcal	エネルギー： 550kcal	エネルギー： 493kcal	エネルギー： 493kcal	エネルギー： 517kcal	エネルギー： 591kcal	エネルギー： 579kcal
日計	エネルギー： 1511kcal	エネルギー： 1660kcal	エネルギー： 1601kcal	エネルギー： 1596kcal	エネルギー： 1530kcal	エネルギー： 1600kcal	エネルギー： 1530kcal
	蛋白 67.5g 塩分 9.g	蛋白 56.9g 塩分 9.1g	蛋白 63.2g 塩分 9.g	蛋白 63.9g 塩分 9.1g	蛋白 61.2g 塩分 8.8g	蛋白 57.1g 塩分 9.6g	蛋白 64.1g 塩分 9.1g

※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。