

6月週間献立表

	6月22日 (日)	6月23日 (月)	6月24日 (火)	6月25日 (水)	6月26日 (木)	6月27日 (金)	6月28日 (土)
朝食	御飯・味噌汁 納豆 金平ごぼう ミニサラダ 漬物・牛乳 エネルギー： 462kcal	御飯・味噌汁 卵とじ 海鮮ハンバーグ マカロニサラダ 漬物・牛乳 エネルギー： 520kcal	御飯・味噌汁 鯖の塩焼き 切干の炒め煮 菜の花の和風和え 漬物・牛乳 エネルギー： 402kcal	御飯・味噌汁 笹かまぼこ ひじきの炒り煮 ほうれん草のお浸し 漬物・牛乳 エネルギー： 412kcal	御飯・味噌汁 目玉焼き 野菜炒め 牛蒡サラダ ふりかけ・牛乳 エネルギー： 445kcal	御飯・味噌汁 ブリの塩焼き 厚焼き卵 春菊の和え物 漬物・牛乳 エネルギー： 482kcal	御飯・味噌汁 納豆 青梗菜の華風炒め 白菜のお浸し 金時煮豆・牛乳 エネルギー： 446kcal
	クルミパン リンゴジャム 卵ロール 金平ごぼう・ミニサラダ コーンスープ・牛乳	バターロール イチゴジャム 卵とじ・海鮮ハンバーグ マカロニサラダ ココア・牛乳	レーズンパン 鯖のムニエル 切干の炒め煮 菜の花の和風和え 南瓜スープ・牛乳	クロワッサン ブルーベリージャム 笹かまぼこ・ひじきの炒り煮 ほうれん草のお浸し コーンスープ・牛乳	食パン リンゴジャム 目玉焼き・野菜炒め 牛蒡サラダ ココア・牛乳	クルミパン イチゴジャム ブリのバター焼き 厚焼き卵・春菊の和え物 南瓜スープ・牛乳	バターロール ブルーベリージャム ロールキャベツ煮 華風炒め・白菜のお浸し コーンスープ・牛乳
昼食	御飯 鶏肉のオイスター焼き ハムもやし炒め ブロッコリーの胡麻和え 果物 味噌汁 エネルギー： 542kcal	きつねうどん さつま芋の天ぷら 浅漬け 果物 エネルギー： 488kcal	炊き込みエビピラフ コンソメスープ スペイン風オムレツ 果物 エネルギー： 514kcal	御飯 赤魚の塩焼き 南瓜のそぼろあんかけ ブロッコリーのおかか和え 果物 味噌汁 エネルギー： 469kcal	御飯 鶏肉の山椒焼き 大豆の煮物 キャベツの味噌マヨ和え 果物 すまし汁 エネルギー： 531kcal	御飯 豚肉の葱塩炒め 根菜の炒り煮 もやしの和え物 果物 味噌汁 エネルギー： 542kcal	御飯 鯖の竜田揚げ 菜の花のアサリ炒め キャベツのポン酢和え 果物 すまし汁 エネルギー： 523kcal
	御飯 ほっけのみりん焼き 筑前煮 いんげんのおかか和え 漬物・味噌汁 エネルギー： 550kcal	御飯 鶏肉のカレー焼き ビーフン炒め 胡瓜の梅和え 漬物・味噌汁 エネルギー： 577kcal	御飯 酢豚 豆腐のオイスター炒め 大根サラダ 漬物・味噌汁 エネルギー： 652kcal	御飯 鶏肉の塩レモン焼き じゃが芋とコーンのコンソメ煮 オニオンサラダ 漬物・味噌汁 エネルギー： 546kcal	御飯 赤魚の葱味噌焼き 大根のあんかけ煮 白菜のお浸し 漬物・すまし汁 エネルギー： 546kcal	悠々御膳 内容確定次第 お知らせ致します。 エネルギー： 528kcal	御飯 豚肉とアスパラの塩ソテー 茄子の炒め煮 胡瓜のさっぱり和え 漬物・味噌汁 エネルギー： 531kcal
日計	エネルギー： 1554kcal 蛋白 69.8g 塩分 9.1g	エネルギー： 1585kcal 蛋白 59.4g 塩分 9.3g	エネルギー： 1568kcal 蛋白 61.1g 塩分 9.0g	エネルギー： 1427kcal 蛋白 69.6g 塩分 8.8g	エネルギー： 1522kcal 蛋白 69.1g 塩分 8.7g	エネルギー： 1552kcal 蛋白 65.5g 塩分 9.0g	エネルギー： 1500kcal 蛋白 66.2g 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。