

6月週間献立表

	6月2日(日)	6月3日(月)	6月4日(火)	6月5日(水)	6月6日(木)	6月7日(金)	6月8日(土)
朝食	御飯・味噌汁 肉野菜炒め 卵豆腐 菜の花のサラダ 漬物・牛乳 エネルギー: 566kcal	御飯・味噌汁 ほっけの塩焼き 山菜の炒め煮 春菊の胡麻和え 漬物・牛乳 エネルギー: 456kcal	御飯・味噌汁 納豆 卵の花 もずく酢 漬物・牛乳 エネルギー: 447kcal	御飯・味噌汁 プレーンオムレツ 野菜炒め いんげんのピーナッツ和え 練り物・牛乳 エネルギー: 514kcal	御飯・味噌汁 卵ロール ミートボール とろろ芋 漬物・牛乳 エネルギー: 550kcal	御飯・味噌汁 目玉焼き ウインナー ブロッコリーのマヨかけ 漬物・牛乳 エネルギー: 507kcal	御飯・味噌汁 鱈の塩焼き 青菜炒め カリフラワーのゆかりマヨ和え 味付け海苔・牛乳 エネルギー: 465kcal
	クルミパン リンゴジャム 肉野菜炒め・卵豆腐 菜の花のサラダ ココア・牛乳	レーズンパン ほっけのバター焼き 山菜の炒め煮 春菊の胡麻和え コーンスープ・牛乳	クロワッサン イチゴジャム 海鮮ハンバーグ 卵の花・もずく酢 南瓜スープ・牛乳	食パン プレーンオムレツ 野菜炒め いんげんのピーナッツ和え コーンスープ・牛乳	クルミパン リンゴジャム 卵ロール・ミートボール 長芋の千切り ココア・牛乳	レーズンパン 目玉焼き ウインナー ブロッコリーのマヨかけ 南瓜スープ・牛乳	クロワッサン イチゴジャム 鱈のバター焼き 青菜炒め・カリフラワーのマヨ和え ココア・牛乳
昼食	御飯 鶏の照り焼き あさり大根 小松菜の辛子和え 果物 味噌汁 エネルギー: 453kcal	御飯 赤魚の塩麹焼き 揚げ芋煮 白菜のお浸し 果物 すまし汁 エネルギー: 461kcal	御飯 ポークソテー 里芋のそぼろ煮 大根のさっぱり和え 果物 味噌汁 エネルギー: 636kcal	御飯 赤魚の味噌マヨ焼き 野菜あんかけ豆腐 菜の花のわさび和え 果物 味噌汁 エネルギー: 524kcal	かしわ蕎麦 竹輪の磯辺揚げ ブロッコリーのツナ和え 果物 エネルギー: 524kcal	御飯 ぶりの生姜漬け焼き 春雨ソテー 青菜の辛子和え 果物 すまし汁 エネルギー: 539kcal	パン ハンバーグ ガーリック炒め サラダ 果物 コンソメスープ エネルギー: 532kcal
	夕食	御飯 鮭の西京漬け 五目大豆煮 ほうれん草のお浸し 漬物・すまし汁 エネルギー: 512kcal	御飯 鶏肉の山椒焼き はんぺんフライ もやしのしその実和え 金時煮豆・味噌汁 エネルギー: 554kcal	御飯 鱈の野菜あん 筍と落のおかか煮 キャベツとハムのサラダ 漬物・味噌汁 エネルギー: 470kcal	御飯 豚肉のオニオンソースかけ 海老ボール煮 白菜の甘酢漬け 漬物・味噌汁 エネルギー: 516kcal	御飯 鯖のしそ味噌焼き さつま芋の金平 青梗菜のわさび和え 漬物・すまし汁 エネルギー: 529kcal	御飯 鶏肉の治部煮 南瓜のソテー 大根の柚子和え 漬物・味噌汁 エネルギー: 541kcal
日計	エネルギー: 1531kcal 蛋白 61.3g 塩分 9.1g	エネルギー: 1471kcal 蛋白 60.4g 塩分 8.6g	エネルギー: 1553kcal 蛋白 61.2g 塩分 8.5g	エネルギー: 1554kcal 蛋白 60.2g 塩分 64.2g	エネルギー: 1603kcal 蛋白 63.1g 塩分 9.2g	エネルギー: 1587kcal 蛋白 60.2g 塩分 8.3g	エネルギー: 1505kcal 蛋白 63.2g 塩分 8.9g

※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。