

6月週間献立表

	6月9日 (日)	6月10日 (月)	6月11日 (火)	6月12日 (水)	6月13日 (木)	6月14日 (金)	6月15日 (土)
朝食	御飯・味噌汁 ほっけの塩焼き 小松菜の煮浸し 金時煮豆 漬物・牛乳 エネルギー: 440kcal	御飯・味噌汁 納豆 鶏じゃが マカロニサラダ 漬物・牛乳 エネルギー: 545kcal	御飯・味噌汁 鮭の塩焼き 小松菜のツナ炒め 昆布佃煮 漬物・牛乳 エネルギー: 482kcal	御飯・味噌汁 赤魚の塩焼き ひじきの炒り煮 ほうれん草のなめ茸和え 漬物・牛乳 エネルギー: 478kcal	御飯・味噌汁 鰯の塩焼き 落の炒め煮 なめこおろし 漬物・牛乳 エネルギー: 454kcal	御飯・味噌汁 スクランブルエッグ 青梗菜の華風炒め 白菜のしそ風味和え 梅干し・牛乳 エネルギー: 485kcal	御飯・味噌汁 鮭の塩焼き 野菜つみれ煮 アスパラゴマダレ 味付け海苔・牛乳 エネルギー: 499kcal
	食パン ブルーベリージャム ほっけのバター焼き 小松菜の煮浸し・卵サラダ コーンスープ・牛乳	クルミパン イチゴジャム エビ焼売・鶏じゃが マカロニサラダ 南瓜スープ・牛乳	バターロール リンゴジャム 鮭のバター焼き・卵ロール 小松菜のツナ炒め コーンスープ・牛乳	レーズンパン プレーンオムレツ 赤のバター焼き ひじきの炒り煮・なめ茸和え ココア・牛乳	クロワッサン ブルーベリージャム 鰯のバター焼き・落の炒め煮 なめこおろし 南瓜スープ・牛乳	食パン イチゴジャム スクランブルエッグ 華風炒め・しそ風味和え ココア・牛乳	クルミパン リンゴジャム 鮭のバター焼き 野菜つみれ煮・アスパラサラダ コーンスープ・牛乳
昼食	御飯 鰯のおろし煮 青梗菜の華風炒め もやしのナムル 果物 味噌汁 エネルギー: 437kcal	御飯 ほっけのさらさ蒸し カニクリームコロッケ 春菊としめじの和え物 果物 味噌汁 エネルギー: 546kcal	御飯 豚肉の山椒炒め 大根の金平 ネバネバ和え 果物 すまし汁 エネルギー: 527kcal	ハヤシライス ミモザサラダ 果物 コンソメスープ エネルギー: 469kcal	御飯 鯖の塩焼き 揚げ茄子の柚子味噌かけ 青梗菜の胡麻和え 果物 すまし汁 エネルギー: 495kcal	かき玉うどん コロッケ 浅漬け 果物 エネルギー: 559kcal	御飯 豚肉の野菜炒め 五目煮 青梗菜のしらす和え 果物 味噌汁 エネルギー: 471kcal
	夕食	御飯 豚肉のガーリック焼き 蓮根の挟み揚げ 白菜と大葉の胡麻醤油和え 漬物・味噌汁 エネルギー: 630kcal	ポークカレー コールスローサラダ フルーツポンチ コンソメスープ エネルギー: 513kcal	御飯 アジフライ 里芋のあんかけ煮 ブロッコリーと卵のサラダ 漬物・コンソメスープ エネルギー: 555kcal	御飯 鱈と野菜の揚げ浸し ゆばひろうす煮 菜種和え 漬物・すまし汁 エネルギー: 511kcal	御飯 鶏肉の梅しそ焼き 京合わせ煮 塩昆布キャベツ 漬物・味噌汁 エネルギー: 556kcal	御飯 南瓜のクリームシチュー ブロッコリーの洋風炒め サラダ コンソメスープ エネルギー: 478kcal
日計	エネルギー: 1507kcal 蛋白 60.8g 塩分 9.1g	エネルギー: 1604kcal 蛋白 58.2g 塩分 8.9g	エネルギー: 1564kcal 蛋白 60.5g 塩分 8.7g	エネルギー: 1458kcal 蛋白 60.9g 塩分 8.7g	エネルギー: 1505kcal 蛋白 60.6g 塩分 9.1g	エネルギー: 1522kcal 蛋白 62.3g 塩分 9.4g	エネルギー: 1540kcal 蛋白 63.6g 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。