

6月週間献立表

	6月16日(日)	6月17日(月)	6月18日(火)	6月19日(水)	6月20日(木)	6月21日(金)	6月22日(土)
朝食	御飯・味噌汁 里芋と鶏肉の煮物 卵豆腐 菜の花の海苔和え 漬物・牛乳 エネルギー: 436kcal	御飯・味噌汁 ほっけの塩焼き 焼きさつま揚げ 小松菜の梅おかか和え ふりかけ・牛乳 エネルギー: 451kcal	御飯・味噌汁 いわしの梅煮 ウイナーソテー 菜の花のお浸し 練り物・牛乳 エネルギー: 465kcal	御飯・味噌汁 鰯の塩焼き ゆばひろうす煮 白菜のお浸し 漬物・牛乳 エネルギー: 537kcal	御飯・味噌汁 菜の花のアサリ炒め 納豆 ブロッコリーサラダ 昆布佃煮・牛乳 エネルギー: 447kcal	御飯・味噌汁 麩の卵とじ ミートボール 松前漬け 海苔の佃煮・牛乳 エネルギー: 520kcal	御飯・味噌汁 五目豆腐 厚焼き玉子 大根の甘酢漬け 漬物・牛乳 エネルギー: 499kcal
	バターロール ブルーベリージャム 里芋と鶏肉の煮物 卵豆腐・菜の花の海苔和え 南瓜スープ・牛乳	レーズンパン ほっけのバター焼き 焼きさつま揚げ 小松菜の梅おかか和え コーンスープ・牛乳	クロワッサン イチゴジャム いわしの梅煮 ウイナーソテー・お浸し ココア・牛乳	食パン リンゴジャム 鰯のバター焼き・ゆばひろうす煮 白菜のお浸し 南瓜スープ・牛乳	クルミパン ブルーベリージャム 菜の花のアサリ炒め 目玉焼き・サラダ コーンスープ・牛乳	バターロール イチゴジャム 麩の卵とじ・ミートボール マカロニサラダ ココア・牛乳	レーズンパン 五目豆腐 厚焼き玉子 大根の甘酢漬け 南瓜スープ・牛乳
昼食	御飯 鶏肉の照り焼き 青梗菜の卵とじ ナムル 果物 味噌汁 エネルギー: 569kcal	御飯 豚肉の生姜炒め 南瓜の煮物 インゲンの胡麻和え 果物 味噌汁 エネルギー: 583kcal	御飯 ロールキャベツのトマト煮 ほうれん草のガーリック炒め コーンサラダ 果物 コンソメスープ エネルギー: 509kcal	醤油ラーメン 焼き餃子 胡瓜のしそ風味和え 果物 エネルギー: 468kcal	御飯 回鍋肉 エビ焼売 ナムル 果物 中華スープ エネルギー: 619kcal	焼き豚炒飯 えびフライ 中華サラダ 杏仁豆腐 中華スープ エネルギー: 505kcal	御飯 鮭の柚子胡椒焼き がんもの含め煮 キャベツの味噌マヨ和え 果物 味噌汁 エネルギー: 474kcal
	御飯 鱈の葱ソースかけ 蕪のかにあんかけ ほうれん草の白和え 漬物・味噌汁 エネルギー: 522kcal	御飯 赤魚の味噌バターソースかけ 長芋の炒め煮 白菜のポン酢和え 漬物・味噌汁 エネルギー: 465kcal	御飯 豚バラ大根 カリフラワーのカレー炒め キャベツの香り和え 漬物・味噌汁 エネルギー: 532kcal	御飯 鶏肉の和風ステーキ ほうれん草のソテー さつま芋サラダ 漬物・コンソメスープ エネルギー: 542kcal	御飯 鱈のソテーきのこソースかけ 蕪の煮物 胡瓜の梅和え 漬物・味噌汁 エネルギー: 518kcal	御飯 鶏肉の磯辺焼き じゃが芋のそぼろ煮 トコロテン 味噌汁 エネルギー: 521kcal	御飯 豚肉の味噌炒め こんにゃくの炒め煮 白菜の生姜和え 漬物・味噌汁 エネルギー: 551kcal
日計	エネルギー: 1527kcal 蛋白 65.4g 塩分 8.9g	エネルギー: 1499kcal 蛋白 63.9g 塩分 9.0g	エネルギー: 1506kcal 蛋白 46.7g 塩分 8.8g	エネルギー: 1547kcal 蛋白 62.9g 塩分 9.3g	エネルギー: 1584kcal 蛋白 65.3g 塩分 9.1g	エネルギー: 1546kcal 蛋白 62.8g 塩分 9.1g	エネルギー: 1524kcal 蛋白 62.3g 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。