

週間献立表

		5月27日(月)	5月28日(火)	5月29日(水)	5月30日(木)	5月31日(金)	6月1日(土)	6月2日(日)
朝食	A	大豆とベーコンのトマト煮 カリフラワーのサラダ フルーツ パン 牛乳	トマトリゾット 海老と野菜の炒め物 スパゲティサラダ 牛乳	ポトフ(トマト風味) マカロニサラダ フルーツ パン 牛乳	えび団子のコンソメ煮 ポテトサラダ フルーツ パン ジョア	ウインナーソーテー ブロッコリーの和えもの フルーツ パン 味噌汁 牛乳	中華粥 さつま揚げの煮物 キャベツの和えもの 牛乳	さつま芋とベーコンの豆乳煮込み 二色和え フルーツ パン 牛乳
	B	エネルギー:628kcal 肉団子の煮物 カリフラワーのサラダ フルーツ ごはん 味噌汁 牛乳	エネルギー:579kcal 厚揚げの煮物 納豆 フルーツ ごはん 味噌汁 牛乳	エネルギー:448kcal 厚揚げの煮物 納豆 フルーツ ごはん 味噌汁 牛乳	エネルギー:578kcal はんぺんバター焼き ポテトサラダ フルーツ ごはん 味噌汁 ジョア	エネルギー:571kcal 五目炒り卵 ブロッコリーの和えもの フルーツ ごはん 味噌汁 牛乳	エネルギー:517kcal 豚肉と白菜の炒め煮 二色和え フルーツ ごはん 味噌汁 牛乳	
昼食	A	さばの焼きおろし煮 冬瓜の煮物 小松菜の胡桃和え ごはん 味噌汁	チキンのグリル ゆず胡椒ソース いんげんとベーコンソーテー カラフルサラダ 御飯 コンソメスープ	そばろ井 切干大根の炒め煮 胡瓜とみょうがの酢の物 味噌汁	豚肉のガーリックチャップ炒め レタスとかにかまのサラダ コーヒーゼリー ごはん コンソメスープ	【一足早い冷やし中華メニュー】 冷やし中華 焼売 青梗菜の菜種和え	肉野菜炒め さつま芋の煮物 酢の物 ごはん すまし汁	松風焼 魚河岸揚げの煮物 大根としらすのサラダ ごはん 味噌汁
	B	エネルギー:551kcal 梅とろろ昆布うどん 冬瓜の煮物 小松菜の胡桃和え	エネルギー:598kcal カレイのムニエルカレー風味 いんげんとベーコンソーテー カラフルサラダ 御飯 コンソメスープ	エネルギー:523kcal 焼きそば 切干大根の炒め煮 胡瓜とみょうがの酢の物 味噌汁	エネルギー:529kcal えびピラフ レタスとかにかまのサラダ コーヒーゼリー コンソメスープ	 エネルギー:645kcal	エネルギー:632kcal てりまヨ豚丼 さつま芋の煮物 酢の物 すまし汁	エネルギー:537kcal カレー南蛮うどん 魚河岸揚げの煮物 大根としらすのサラダ
おやつ		エネルギー:509kcal チーズ蒸しケーキ	エネルギー:317kcal いちごクリームサンド	エネルギー:451kcal たいやき(カスタード)	エネルギー:406kcal チョコパイ	エネルギー:645kcal せんべい(黒糖ミルク)	エネルギー:682kcal メロンゼリー	エネルギー:602kcal どらやき
夕食	A	豚肉のソーテーおろしソース 大根のほたてあんかけ フルーツ ごはん すまし汁	揚げ豆腐 小松菜ときのこの煮浸し 煮豆 御飯 味噌汁	鱈の野菜あんかけ ザーサイの炒り卵 チンゲン菜の中華和え ごはん 味噌汁	ほっけの塩焼き 五目しんじょうの炊き合わせ いんげんのごま和え ごはん 味噌汁	タンダリーチキン ごぼうの山椒風味炒め フルーツ ごはん 味噌汁	あじの生姜煮 ピーマンのしらす炒め 白菜漬け ごはん 味噌汁	ほっけの塩焼 じゃがいもの甘辛炒め ほうれんそうの白和え ごはん 味噌汁
	B	エネルギー:547kcal 赤魚の西京焼き 大根のほたてあんかけ フルーツ ごはん すまし汁	エネルギー:502kcal 牛チゲ煮込み 小松菜ときのこの煮浸し 煮豆 御飯 味噌汁	エネルギー:541kcal 茹で豚のポン酢ソース ザーサイの炒り卵 チンゲン菜の中華和え ごはん 味噌汁	エネルギー:462kcal 鶏肉のおろし煮 五目しんじょうの炊き合わせ いんげんのごま和え ごはん 味噌汁	エネルギー:519kcal ホキの味噌マヨネーズ焼 ごぼうの山椒風味炒め フルーツ ごはん 味噌汁	エネルギー:516kcal 鶏肉のねぎ塩焼 ピーマンのしらす炒め 白菜漬け ごはん 味噌汁	エネルギー:486kcal 豚肉の柳川風 じゃがいもの甘辛炒め ほうれんそうの白和え ごはん 味噌汁
目計	A	エネルギー:1815kcal タンパク:61.9g 脂質:64.1g 食塩相:8.6g	エネルギー:1749kcal タンパク:73.1g 脂質:59.3g 食塩相:11.8g	エネルギー:1618kcal タンパク:61.1g 脂質:50.1g 食塩相:9.8g	エネルギー:1682kcal タンパク:63.9g 脂質:45.5g 食塩相:9.6g	エネルギー:1543kcal タンパク:63.8g 脂質:38.7g 食塩相:8.6g	エネルギー:1743kcal タンパク:63.3g 脂質:55.9g 食塩相:9.2g	エネルギー:1712kcal タンパク:67.7g 脂質:47.9g 食塩相:10.1g
目計	B	エネルギー:1710kcal タンパク:67.0g 脂質:47.6g 食塩相:9.4g	エネルギー:1435kcal タンパク:63.5g 脂質:36.9g 食塩相:13.8g	エネルギー:1749kcal タンパク:65.9g 脂質:46.7g 食塩相:9.5g	エネルギー:1573kcal タンパク:60.3g 脂質:34.9g 食塩相:9.4g	エネルギー:1264kcal タンパク:59.1g 脂質:27.2g 食塩相:9.9g	エネルギー:1806kcal タンパク:66.4g 脂質:47.6g 食塩相:9.3g	エネルギー:1666kcal タンパク:67.5g 脂質:40.1g 食塩相:10.3g

週間献立表

		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)	6月9日(日)
朝食	A	ハムとちんげん菜のソテー かにかまサラダ フルーツ パン ヤクルト	卵しらす粥 ハムと野菜の炒め物 しる菜とツナのサラダ 牛乳	魚肉ソーセージソテー マカロニサラダ フルーツ パン 味噌汁 牛乳	ポトフ風 ほうれんそうとツナのサラダ フルーツ パン ジョア	ポイルウインナー 豆サラダ フルーツ パン 味噌汁 牛乳	明太子と大葉のお粥 はんぺんの卵とじ ピーナツ和え 牛乳	ハムとブロッコリーのソテー コーンサラダ フルーツ パン 味噌汁 牛乳
	B	厚揚げの含め煮 かにかまサラダ フルーツ ごはん 味噌汁 ヤクルト		お麩じゃが 納豆 フルーツ ごはん 味噌汁 牛乳	鶏肉と根菜の煮物 ほうれんそうとツナのサラダ フルーツ ごはん 味噌汁 ジョア	厚揚げのそぼろあんかけ 豆サラダ フルーツ ごはん 味噌汁 牛乳		肉団子と大根の煮物 コーンサラダ フルーツ ごはん 味噌汁 牛乳
昼食	A	豚肉のマスタードソース タラモサラダ ピーチゼリー ごはん コンソメスープ	赤魚の粕漬け焼き 生揚げの炊き合わせ オクラのお浸し ごはん 味噌汁	彩り野菜の中華炒め 春雨の旨煮 ささみと胡瓜の和え物 ごはん 中華スープ	チキンソテー デミソース カリフラワーサラダ イチゴのムース ごはん コンソメスープ	【入梅御膳】 梅生姜ご飯 さばの葱だく香酢ソース 茄子とオクラの煮浸し 白菜の浅漬け すまし汁	鶏むねのさっぱり野菜のせ 白身魚と豆腐のふんわり天 トマトと大葉の青じそ和え ごはん 味噌汁	ミックスフライ 切干大根の煮物 オクラのおかか和え ごはん 味噌汁
	B	シーフードピラフ タラモサラダ ピーチゼリー コンソメスープ	あさりの深川風井 生揚げの炊き合わせ オクラのお浸し 味噌汁	みそラーメン 春雨の旨煮 ささみと胡瓜の和え物	白身魚のマヨネーズ焼き カリフラワーサラダ イチゴのムース ごはん コンソメスープ		鱈の山賊焼き 白身魚と豆腐のふんわり天 トマトと大葉の青じそ和え ごはん 味噌汁	さばの塩焼き 切干大根の煮物 オクラのおかか和え ごはん 味噌汁
おやつ		シュークリーム	オレンジケーキ	フルーツあんみつ	サラダせんべい	梅ゼリー	フルーツヨーグルト	ドームケーキ(カスタード)
夕食	A	チキンピカタ なすのガーリックソテー フルーツ ごはん コンソメスープ	ハンバーグ 和風おろしソース 大豆の炒め煮 胡瓜のぬか漬け ごはん 味噌汁	かれいのたらこマヨ焼 マカロニソテー レタスサラダ ごはん コンソメスープ	豚肉の胡麻だれがけ ピーマンの当座煮 刻みおからの磯和え ごはん すまし汁	鯖の梅煮 れんこんの炒め煮 フルーツ ごはん 味噌汁	赤魚の煮付け 大根の海老あんかけ 小松菜の和え物 ごはん 味噌汁	白身魚の野菜あんかけ さつま芋のレモン煮 なめ草和え ごはん 味噌汁
	B	サーモンのポテトやき なすのガーリックソテー フルーツ ごはん コンソメスープ	たらの唐揚げ梅肉ソース 大豆の炒め煮 胡瓜のぬか漬け ごはん 味噌汁	鶏肉の粗挽きマスタード焼 マカロニソテー レタスサラダ ごはん コンソメスープ	さばの味噌漬け焼き ピーマンの当座煮 刻みおからの磯和え ごはん すまし汁	つくね焼おろしぽん酢 れんこんの炒め煮 フルーツ ごはん 味噌汁	肉豆腐 大根の海老あんかけ 小松菜の和え物 ごはん 味噌汁	鶏肉のマヨマスタード焼き さつま芋のレモン煮 なめ草和え ごはん 味噌汁
合計	A	エネルギー:1646kcal タンパク:62.0g 脂質:52.8g 食塩相当:10.0g	エネルギー:1788kcal タンパク:73.7g 脂質:60.1g 食塩相当:7.9g	エネルギー:1656kcal タンパク:64.4g 脂質:43.7g 食塩相当:9.6g	エネルギー:1722kcal タンパク:60.6g 脂質:45.2g 食塩相当:9.8g	エネルギー:1668kcal タンパク:64.3g 脂質:46.3g 食塩相当:6.6g	エネルギー:1797kcal タンパク:67.5g 脂質:53.1g 食塩相当:9.1g	エネルギー:1532kcal タンパク:60.3g 脂質:42.9g 食塩相当:7.5g
合計	B	エネルギー:1761kcal タンパク:63.7g 脂質:50.6g 食塩相当:9.2g	エネルギー:1555kcal タンパク:69.6g 脂質:37.9g 食塩相当:10.6g	エネルギー:1806kcal タンパク:64.3g 脂質:53.1g 食塩相当:11.6g	エネルギー:1690kcal タンパク:62.4g 脂質:39.1g 食塩相当:9.6g	エネルギー:1752kcal タンパク:63.7g 脂質:47.9g 食塩相当:7.5g	エネルギー:1624kcal タンパク:64.0g 脂質:38.3g 食塩相当:9.0g	エネルギー:1665kcal タンパク:61.7g 脂質:25.0g 食塩相当:8.3g

週間献立表

		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)	6月16日(日)
朝食	A	海老ボールのスープ煮 キャベツの和え物 フルーツ パン ヤクルト エネルギー:-456kcal	チーズリゾット スクランブルエッグ パンプキンサラダ 牛乳 エネルギー:-442kcal	ベーコンとポハイのソテー カリフラワーのドレッシングがけ フルーツ パン 味噌汁 牛乳 エネルギー:-620kcal	チキンのクリームシチュー 大根のサラダ フルーツ パン ジョア エネルギー:-576kcal	オムレツ マカロニサラダ フルーツ パン 味噌汁 牛乳 エネルギー:-512kcal	さつま芋粥 炒り豆腐 豆サラダ 牛乳 エネルギー:-483kcal	ミートボールのコンソメ煮 ほうれん草のお浸し フルーツ パン 牛乳 エネルギー:-490kcal
	B	鶏肉と芋の煮物 キャベツの和え物 フルーツ ごはん 味噌汁 ヤクルト エネルギー:-495kcal	ツナと野菜の炒め物 納豆 フルーツ ごはん 味噌汁 牛乳 エネルギー:-553kcal	鶏つくねの照り焼き 大根のサラダ フルーツ ごはん 味噌汁 ジョア エネルギー:-576kcal	ふんわり真丈の煮物 マカロニサラダ フルーツ ごはん 味噌汁 牛乳 エネルギー:-579kcal	豆腐のそぼろ煮 ほうれん草のお浸し フルーツ ごはん 味噌汁 牛乳 エネルギー:-506kcal		
昼食	A	白身魚のチリソース キャベツのじゃこ炒め ザーサイ和え ごはん 中華スープ エネルギー:-611kcal	タンドリーチキン いんげんとベーコンのソテー 野菜のマリネ ごはん コンソメスープ エネルギー:-612kcal	あなごの卵とじ 茄子の田楽 小松菜のくるみ和え ごはん すまし汁 エネルギー:-460kcal	メバルの煮付 ごぼうの味噌炒め 胡瓜と蒸し鶏のわさび和え ごはん すまし汁 エネルギー:-558kcal	みそだれ鶏天丼 南瓜の煮物 りんごのコンポート 味噌汁 エネルギー:-557kcal	牛肉の焼肉風 野菜の塩炒め 香の物 ごはん 味噌汁 エネルギー:-526kcal	【父の日メニュー】 五目ちらし寿司 胡瓜の梅和え 茶碗蒸し すまし汁 エネルギー:-353kcal
	B	五目チャーハン キャベツのじゃこ炒め ザーサイ和え 中華スープ エネルギー:-607kcal	たらこスパゲティ いんげんとベーコンのソテー 野菜のマリネ コンソメスープ エネルギー:-613kcal	三色丼 茄子の田楽 小松菜のくるみ和え すまし汁 エネルギー:-428kcal	温玉とろろそば ごぼうの味噌炒め 胡瓜と蒸し鶏のわさび和え エネルギー:-581kcal	けんちんうどん 南瓜の煮物 りんごのコンポート 味噌汁 エネルギー:-485kcal	たらの唐揚げ甘酢あんかけ 野菜の塩炒め 香の物 ごはん 味噌汁 エネルギー:-521kcal	ビール風ゼリー エネルギー:-94kcal
おやつ		ドーナツ エネルギー:-85kcal	人形焼 エネルギー:-106kcal	フルーツ エネルギー:-52kcal	せんべい(ぼたぼた焼き) エネルギー:-81kcal	バナナクレープ エネルギー:-58kcal	フルーツゼリー エネルギー:-113kcal	
夕食	A	豚肉の玉葱ソース 切り昆布の煮物 フルーツ ごはん 味噌汁 エネルギー:-471kcal	赤魚の塩麹焼き がんとどきの煮物 しそ和え ごはん 味噌汁 エネルギー:-579kcal	鶏肉の塩麹焼き 厚揚げの煮物 モロヘイヤのお浸し ごはん 味噌汁 エネルギー:-573kcal	豚肉と彩り野菜のごま風味炒め なすの甘辛炒め チンゲン菜の辛子和え ごはん 味噌汁 エネルギー:-561kcal	あじの幽庵焼 筍の煮物 フルーツ ごはん 味噌汁 エネルギー:-564kcal	さけの葱味噌焼き ニラ玉炒め 中華サラダ ごはん 中華スープ エネルギー:-467kcal	豚肉の味噌炒め 南瓜の含め煮 大根のポン酢和え ごはん 味噌汁 エネルギー:-476kcal
	B	えびの柳川風 切り昆布の煮物 フルーツ ごはん 味噌汁 エネルギー:-526kcal	牛肉の甘辛炒め がんとどきの煮物 しそ和え ごはん 味噌汁 エネルギー:-444kcal	かれいの竜田揚げ 厚揚げの煮物 モロヘイヤのお浸し ごはん 味噌汁 エネルギー:-510kcal	さわらの菜種焼き なすの甘辛炒め チンゲン菜の辛子和え ごはん 味噌汁 エネルギー:-518kcal	豚キムチ炒め 筍の煮物 フルーツ ごはん 味噌汁 エネルギー:-574kcal	麻婆茄子 ニラ玉炒め 中華サラダ ごはん 中華スープ エネルギー:-516kcal	めばるの竜田揚げ 南瓜の含め煮 大根のポン酢和え ごはん 味噌汁 エネルギー:-607kcal
目録	A	エネルギー:-1623kcal タンパク:59.7g 脂質:49.4g	エネルギー:-1739kcal タンパク:63.8g 脂質:52.8g	エネルギー:-1705kcal タンパク:68.3g 脂質:56.8g	エネルギー:-1786kcal タンパク:60.1g 脂質:67.0g	エネルギー:-1648kcal タンパク:71.0g 脂質:54.4g	エネルギー:-1589kcal タンパク:66.8g 脂質:36.6g	エネルギー:-1602kcal タンパク:56.7g 脂質:47.0g
目録	B	エネルギー:-1719kcal タンパク:61.0g 脂質:45.9g	エネルギー:-1608kcal タンパク:65.9g 脂質:38.8g	エネルギー:-1543kcal タンパク:59.6g 脂質:33.0g	エネルギー:-1758kcal タンパク:64.7g 脂質:55.2g	エネルギー:-1725kcal タンパク:68.2g 脂質:44.8g	エネルギー:-1633kcal タンパク:63.6g 脂質:40.1g	エネルギー:-1570kcal タンパク:59.8g 脂質:41.9g

週間献立表

		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)	6月23日(日)
朝食	A	野菜とウィンナーのトマト煮 カリフラワーのサラダ フルーツ パン ヤクルト	蟹雑炊 肉野菜炒め ポテトサラダ 牛乳	ロールキャベツのポトフ風 ブロッコリーのかに風味サラダ フルーツ パン 牛乳	ミートオムレツ 大根とツナのサラダ フルーツ パン 味噌汁 ジョア	スクランブルエッグ スパゲティサラダ フルーツ パン 味噌汁 牛乳	梅かつお粥 大豆と鶏肉の煮物 ポテトサラダ 牛乳	ポテトクリーム煮 白菜のコールスロー フルーツ パン 牛乳
	B	エネルギー:474kcal 肉団子と野菜の煮物 カリフラワーのサラダ フルーツ ごはん 味噌汁 ヤクルト	エネルギー:448kcal 里芋と鶏肉の煮物 納豆 フルーツ ごはん 味噌汁 牛乳	エネルギー:538kcal はんぺん磯辺焼き 大根とツナのサラダ フルーツ ごはん 味噌汁 ジョア	エネルギー:533kcal 五目炒り卵 スパゲティサラダ フルーツ ごはん 味噌汁 牛乳	エネルギー:532kcal 豚肉とたまねぎの炒め煮 白菜のコールスロー フルーツ ごはん 味噌汁 牛乳		
昼食	A	フライ盛合せ 根菜の煮物 白菜のお浸し ごはん 味噌汁	さばの煮付け 菜の花のガーリックソテー いんげんのくすみ和え ごはん 味噌汁	豚肉のカレー炒め さつま芋の煮物 アスパラの和え物 ごはん 味噌汁	チキンソテーバーベキューソース マカロニサラダ 青りんごゼリー ごはん コンソメスープ	【夏至の日メニュー】 夏野菜カレー 花野菜サラダ ラムネゼリー コンソメスープ	さわらの中華風あんかけ 三色ピーマンの炒め物 胡瓜の梅肉和え ごはん すまし汁	さばの梅風味焼き 大根金平 ほうれん草のごま和え ごはん 具沢山味噌汁
	B	エネルギー:629kcal 冷やしつねうどん 根菜の煮物 白菜のお浸し	エネルギー:640kcal ヒレカツ 菜の花のガーリックソテー いんげんのくすみ和え ごはん 味噌汁	エネルギー:523kcal 冷やし山菜なめこそば さつま芋の煮物 アスパラの和え物	エネルギー:641kcal 卵と挽き肉のスパイシーピラフ マカロニサラダ 青りんごゼリー コンソメスープ	エネルギー:480kcal 高菜チャーハン 三色ピーマンの炒め物 胡瓜の梅肉和え すまし汁	エネルギー:505kcal 親子丼 大根金平 ほうれん草のごま和え 具沢山味噌汁	
おやつ		エネルギー:421kcal パウムクーヘン	エネルギー:563kcal せんべい(味しらべ)	エネルギー:451kcal 誕生日ケーキ	エネルギー:447kcal いちごクリームサンド	エネルギー:631kcal シュークリーム	エネルギー:394kcal ワッフル	エネルギー:532kcal カルピスゼリー
夕食	A	エネルギー:89kcal 赤魚の生姜煮 五目しんじょうの炊き合わせ フルーツ ごはん 味噌汁	エネルギー:50kcal 豚しゃぶおろしポン酢 かぶと鶏肉の煮物 香の物 ごはん すまし汁	エネルギー:106kcal 海老と卵のチリソース ビーフン炒め チンゲン菜の中華和え ごはん 中華スープ	エネルギー:77kcal 牛肉とごぼうの煮込み 小松菜ときのこの煮浸し もやしとさつま揚げの辛子和え ごはん 味噌汁	エネルギー:64kcal さけの味噌マヨネーズ焼 じゃが芋金平 フルーツ ごはん すまし汁	エネルギー:132kcal 筑前煮 卵豆腐 ほうれん草のゆず浸し ごはん 味噌汁	エネルギー:63kcal めばるの葱味噌焼き 南瓜の煮物 冷奴 ごはん 味噌汁
	B	エネルギー:425kcal 鶏肉の山椒焼 五目しんじょうの炊き合わせ フルーツ ごはん 味噌汁	エネルギー:568kcal 揚げ豆腐の野菜あんかけ かぶと鶏肉の煮物 香の物 ごはん すまし汁	エネルギー:541kcal 棒々鶏 ビーフン炒め チンゲン菜の中華和え ごはん 中華スープ	エネルギー:449kcal ほっけの塩焼き 小松菜ときのこの煮浸し もやしとさつま揚げの辛子和え ごはん 味噌汁	エネルギー:476kcal 茹で豚のポン酢ソース じゃが芋金平 フルーツ ごはん すまし汁	エネルギー:512kcal サーモンフライ 卵豆腐 ほうれん草のゆず浸し ごはん 味噌汁	エネルギー:430kcal 鶏肉とブロッコリーの塩炒め 南瓜の煮物 冷奴 ごはん 味噌汁
日計	A	エネルギー:1617kcal タンパク:61.2g 脂質:41.7g 食塩相:9.4g	エネルギー:1783kcal タンパク:75.9g 脂質:58.9g 食塩相:8.9g	エネルギー:1618kcal タンパク:61.1g 脂質:50.1g 食塩相:9.8g	エネルギー:1745kcal タンパク:58.2g 脂質:54.3g 食塩相:9.3g	エネルギー:1704kcal タンパク:63.1g 脂質:54.5g 食塩相:8.2g	エネルギー:1598kcal タンパク:63.4g 脂質:35.2g 食塩相:8.1g	エネルギー:1612kcal タンパク:66.2g 脂質:50.5g 食塩相:8.2g
日計	B	エネルギー:1466kcal タンパク:59.3g 脂質:29.5g 食塩相:9.3g	エネルギー:1675kcal タンパク:71.4g 脂質:48.8g 食塩相:8.8g	エネルギー:1749kcal タンパク:57.9g 脂質:46.7g 食塩相:9.5g	エネルギー:1575kcal タンパク:54.7g 脂質:43.3g 食塩相:8.2g	エネルギー:1691kcal タンパク:59.4g 脂質:52.3g 食塩相:8.2g	エネルギー:1558kcal タンパク:48.7g 脂質:56.6g 食塩相:8.8g	エネルギー:1595kcal タンパク:67.1g 脂質:36.3g 食塩相:9.1g

週間献立表

		6月24日(月)	6月25日(火)	6月26日(水)	6月27日(木)	6月28日(金)	6月29日(土)	6月30日(日)
朝食	A	ベーコンとちんげん菜のソテー かにかまサラダ フルーツ パン 味噌汁 ヤクルト エネルギー:465kcal	かぶと高菜のお粥 ほうれん草と卵のソテー 白菜とツナのサラダ 牛乳	ソーセージソテー ポテトサラダ フルーツ パン 味噌汁 牛乳 エネルギー:535kcal	ポトフ風 スパゲティサラダ フルーツ パン ジョア エネルギー:477kcal	ツナ入りスクランブルエッグ ピーナツ和え フルーツ パン 味噌汁 牛乳 エネルギー:458kcal	さつまいも粥 炒り豆腐 春雨サラダ 牛乳	鯛つみれのスープ煮 ブロッコリーのサラダ フルーツ パン 牛乳 エネルギー:517kcal
	B	はんぺんの煮物 かにかまサラダ フルーツ ごはん 味噌汁 ヤクルト エネルギー:461kcal	車麩の煮物 納豆 フルーツ ごはん 味噌汁 牛乳 エネルギー:482kcal	厚揚げのそぼろあんかけ スパゲティサラダ フルーツ ごはん 味噌汁 ジョア エネルギー:529kcal	豆腐の卵とじ ピーナツ和え フルーツ ごはん 味噌汁 牛乳 エネルギー:641kcal	豆腐の卵とじ ピーナツ和え フルーツ ごはん 味噌汁 牛乳 エネルギー:547kcal	ふんわり真丈の煮物 ブロッコリーのサラダ フルーツ ごはん 味噌汁 牛乳 エネルギー:560kcal	
昼食	A	大根と豚肉のこつてり煮 ジャーマンポテト キャベツの浅漬け ごはん 味噌汁 お肉	八宝菜 しゅうまい マンゴープリン ごはん お肉	あじの唐揚げ油淋ソース 茄子の肉みそかけ 白菜の梅和え ごはん 味噌汁 お魚	チキンソテーオニオンソース サラダ りんごのコンポート ごはん コンソメスープ お肉	【世界の料理 中国】 麻婆春雨 かに玉ボール ちんげん菜の中華レンジ和え 中華スープ 中華御飯	鶏肉のねぎ塩焼 ふきと生揚げの煮物 トマトとわかめの和え物 ごはん 味噌汁 お肉	メバルの甘辛煮 ごぼうの味噌炒め ほうれん草のわさび和え ごはん すまし汁 お魚
	B	しらす入り和風パスタ ジャーマンポテト キャベツの浅漬け 味噌汁 雑穀	冷やし中華 しゅうまい マンゴープリン 雑穀	かき揚げ丼 茄子の肉みそかけ 白菜の梅和え 味噌汁 丼	スパゲッティミートソース サラダ りんごのコンポート コンソメスープ 雑穀	アジの野菜あんかけ ふきと生揚げの煮物 トマトとわかめの和え物 ごはん 味噌汁 お魚	牛丼 ごぼうの味噌炒め ほうれん草のわさび和え すまし汁 丼	
おやつ		せんべい(えびせん) エネルギー:47kcal	クリームブッセ エネルギー:762kcal	カステラ エネルギー:422kcal	チョコパロア エネルギー:592kcal	いちごクレープ エネルギー:629kcal	バナナクリームサンド エネルギー:682kcal	人形焼き エネルギー:602kcal
夕食	A	ポークピカタ ほうれん草としめじのソテー フルーツ ごはん コンソメスープ お肉 エネルギー:532kcal	豆腐ハンバーグ 大豆とひじきの煮物 青梗菜ともやしのごま和え ごはん 味噌汁 洋食 エネルギー:490kcal	サケの香草パン粉焼 野菜ソテー 豆サラダ ごはん コンソメスープ お魚 エネルギー:450kcal	鯖の味噌煮 ピーマンともやしの炒め物 もずく酢 ごはん すまし汁 お魚 エネルギー:534kcal	つくねの照り焼き 里芋の柚子味噌かけ フルーツ ごはん かき玉汁 お肉 エネルギー:573kcal	豚肉の生姜焼き 茄子の肉みそかけ 切干大根のポン酢和え ごはん すまし汁 お肉 エネルギー:516kcal	鶏肉の味噌マヨネーズ焼 さつまいものレモン煮 なめ草和え ごはん 味噌汁 お肉 エネルギー:486kcal
	B	白身魚のムニエル ラウトウイユソース ほうれん草としめじのソテー フルーツ ごはん コンソメスープ お魚 エネルギー:400kcal	さばの照り焼き 大豆とひじきの煮物 青梗菜ともやしのごま和え ごはん 味噌汁 お魚 エネルギー:532kcal	鶏肉のトマトチーズ焼き 野菜ソテー 豆サラダ ごはん コンソメスープ お肉 エネルギー:554kcal	豚肉のごま漬焼 ピーマンともやしの炒め物 もずく酢 ごはん すまし汁 お肉 エネルギー:537kcal	ホキのリョネーズ焼き 里芋の柚子味噌かけ フルーツ ごはん かき玉汁 お魚 エネルギー:549kcal	鮭の塩焼き 茄子の肉みそかけ 切干大根のポン酢和え ごはん すまし汁 お魚 エネルギー:420kcal	ミックスフライ さつまいものレモン煮 なめ草和え ごはん 味噌汁 洋食 エネルギー:454kcal
日計	A	エネルギー:1600kcal タンパク:58.7g 脂質:49.8g	エネルギー:1679kcal タンパク:74.8g 脂質:48.7g	エネルギー:1631kcal タンパク:59.3g 脂質:52.0g	エネルギー:1694kcal タンパク:55.9g 脂質:58.9g	エネルギー:1743kcal タンパク:63.3g 脂質:55.9g	エネルギー:1779kcal タンパク:67.7g 脂質:47.9g	エネルギー:1626kcal タンパク:66.5g 脂質:50.1g
日計	B	エネルギー:1325kcal タンパク:50.4g 脂質:16.9g	エネルギー:1847kcal タンパク:59.2g 脂質:66.2g	エネルギー:1573kcal タンパク:56.6g 脂質:36.5g	エネルギー:1876kcal タンパク:57.2g 脂質:59.5g	エネルギー:1808kcal タンパク:66.4g 脂質:47.6g	エネルギー:1733kcal タンパク:67.5g 脂質:40.1g	エネルギー:1702kcal タンパク:69.4g 脂質:45.9g