

献立表

| 日付 | | 朝 | 昼 | 夕 |
|-------------|---|--|---|---|
| 6月12日 | 月 | ご飯 ロールキャベツ みそ汁 | ご飯 さんまの塩焼き  肉団子と玉ねぎの煮物 胡麻和え 夏みかん | ご飯 豚肉と白菜のみそ煮 さつまいものバター煮 胡瓜としらすの和え物 |
| 熱量/タンパク質/脂質 | | 386Kcal / 10.1g / 4.2g | 618Kcal / 24.4g / 23.7g | 498Kcal / 17.6g / 11.1g |
| 6月13日 | 火 | ご飯 エビボールの煮付け みそ汁 | ご飯 鶏の旨煮 もやしとウィンナーソテー とろろ和え ぶどう | ご飯 魚のムニエル 煮物 ごまドレ和え |
| 熱量/タンパク質/脂質 | | 394Kcal / 10.2g / 5.1g | 573Kcal / 19.7g / 15.0g | 475Kcal / 20.7g / 8.9g |
| 6月14日 | 水 | ご飯 白菜とさつま揚げの煮物 みそ汁 | ご飯 魚の煮付け 豚汁 お浸し リンゴ | ご飯 青椒肉絲 中華スープ マヨサラダ |
| 熱量/タンパク質/脂質 | | 399Kcal / 12.5g / 4.5g | 490Kcal / 25.6g / 4.3g | 530Kcal / 23.3g / 17.2g |
| 6月15日 | 木 | ご飯 高野豆腐の煮物 みそ汁 | ご飯 鶏肉とパプリカのチリソース炒め 大根つきおろし煮 マヨサラダ パイナップル | ご飯 鯖の味噌煮 野菜炒め わさび和え |
| 熱量/タンパク質/脂質 | | 391Kcal / 12.5g / 4.5g | 611Kcal / 17.2g / 19.9g | 529Kcal / 28.1g / 13.6g |
| 6月16日 | 金 | ご飯 ひじきの煮物 みそ汁 | ピラフ コロケ エビ団子のスープ バナナ  | ご飯 肉豆腐 焼きそば おろし和え |
| 熱量/タンパク質/脂質 | | 399Kcal / 11.3g / 3.4g | 633Kcal / 12.7g / 17.7g | 508Kcal / 19.6g / 11.5g |
| 6月17日 | 土 | パン オムレツ スープ | ご飯 クリームシチュー キャベツとアスパラのソテー ごまドレ和え プリン | ご飯 魚の塩焼き 青梗菜のたまご煮 もやしの和え物 |
| 熱量/タンパク質/脂質 | | 454Kcal / 15.1g / 13.0g | 634Kcal / 20.4g / 20.3g | 417Kcal / 24.3g / 5.7g |
| 6月18日 | 日 | ご飯 ポトフ  みそ汁 | ご飯 魚の南蛮漬け 野菜がんもの煮付け 青シソ和え もも | ご飯 鶏肉のトマト煮 車麩の煮物 かぼちゃサラダ |
| 熱量/タンパク質/脂質 | | 456Kcal / 9.9g / 8.9g | 567Kcal / 27.8g / 15.3g | 567Kcal / 18.1g / 18.5g |

材料入荷の関係で献立が変更される場合がございます。あしからずご了解下さいませ。