

献立表

日付		朝	昼	夕
6月5日	月	ご飯 大根と生揚げの煮物 みそ汁	ご飯 肉とピーマンの味噌炒め かぼちゃの煮物 お浸し 夏みかん	ご飯 ブリの照り焼き トマトと炒り卵のソテー アスパラの白和え
熱量/タンパク質/脂質		432Kcal / 14.3g / 7.6g	524Kcal / 17.0g / 10.3g	589Kcal / 26.6g / 22.1g
6月6日	火	ご飯 ハムエッグ みそ汁	ご飯 シチュー しゅうまい ドレ和え もも	ご飯 鯖の塩こうじ蒸し みそ汁 フレンチ和え
熱量/タンパク質/脂質		426Kcal / 15.3g / 7.8g	613Kcal / 18.5g / 18.6g	561Kcal / 23.9g / 19.8g
6月7日	水	ご飯 がんもの煮付け みそ汁	ご飯 牛丼風 白菜かき卵汁 胡瓜と人参のナムル ぶどう	さつまいもご飯 魚の煮付け いんげんのソテー とろろおろし
熱量/タンパク質/脂質		435Kcal / 12.2g / 9.1g	502Kcal / 18.7g / 11.6g	435Kcal / 20.6g / 2.9g
6月8日	木	ご飯 豆腐と枝豆の煮物 みそ汁	ご飯 アジフライ しめじともやし炒め マカロニサラダ ヨーグルト	ご飯 けんちん煮風 バター醤油ソテー お浸し
熱量/タンパク質/脂質		406Kcal / 13.5g / 5.7g	543Kcal / 14.9g / 14.0g	435Kcal / 17.0g / 7.9g
6月9日	金	ご飯 青梗菜と玉ねぎのソテー みそ汁	炊き込みご飯 豚肉と野菜の焼肉風 水餃子スープ キャベツの赤かまぼこ和え リンゴ	ご飯 かれいの煮付け 法菜の彩炒め おかか和え
熱量/タンパク質/脂質		413Kcal / 9.6g / 7.3g	564Kcal / 24.6g / 14.0g	422Kcal / 25.1g / 6.3g
6月10日	土	ご飯 だし巻き卵 みそ汁	ご飯 魚の和風あんかけ ミニうどん 酢の物 パイナップル	ご飯 鶏の照り焼き 煮物 ポテトサラダ
熱量/タンパク質/脂質		464Kcal / 16.6g / 12.4g	502Kcal / 21.6g / 6.1g	523Kcal / 18.4g / 16.0g
6月11日	日	ご飯 ツナの白菜煮 みそ汁	ご飯 かに玉 中華スープ ピーナッツ和え バナナ	ご飯 魚のカレー焼き キャベツとベーコンのソテー 大根おろし
熱量/タンパク質/脂質		397Kcal / 12.0g / 3.4g	641Kcal / 14.4g / 18.4g	522Kcal / 25.3g / 14.2g

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。