

## 献立表

日付		朝	昼	夕
6月19日	月	ご飯 ミートボールのキャベツ添え みそ汁 	ご飯 鶏とさつまいもの煮物 豆腐トマト煮 いんげんごま和え ぶどう	ご飯 魚の煮付け 小松菜の煮びたし ゆかり和え
熱量/タンパク質/脂質		499Kcal / 14.0g / 11.3g	548Kcal / 18.1g / 10.5g	353Kcal / 18.7g / 1.7g
6月20日	火	ご飯 白はんぺんの煮物 みそ汁	ご飯 春巻き なすとパプリカのみそ炒め ゆで卵 夏みかん	ご飯 ハンバーグ 里芋と切り昆布の煮物 マカロニサラダ
熱量/タンパク質/脂質		393Kcal / 10.1g / 3.4g	579Kcal / 24.1g / 18.3g	542Kcal / 15.7g / 15.3g
6月21日	水	ご飯 生揚げのおろし煮 みそ汁	鮭フレークごはん 親子蒸し ぜんまいの炒め煮 おかか和え りんご	ご飯 タラのみそチーズ焼き すまし汁 酢の物
熱量/タンパク質/脂質		432Kcal / 14.0g / 8.5g	564Kcal / 21.6g / 19.4g	439Kcal / 24.3g / 6.1g
6月22日	木	ご飯 じゃがいもの甘辛煮 みそ汁	ご飯 さんまの梅肉煮 しのだ巻き 彩そうめん もも	ご飯 ポークチャップ煮 エビしゅうまい 卵豆腐
熱量/タンパク質/脂質		398Kcal / 9.5g / 3.0g	672Kcal / 24.4g / 21.4g	488Kcal / 20.4g / 11.0g
6月23日	金	ご飯 がんもの煮付け みそ汁 漬物 しば漬	ご飯 魚のピザ風焼き 白菜のみそ炒め煮 もずくの酢の物 パイナップル	枝豆ごはん 牛肉の焼肉風 じゃがバター 人参の白和え 
熱量/タンパク質/脂質		405Kcal / 11.5g / 6.0g	542Kcal / 26.5g / 10.9g	636Kcal / 22.1g / 22.3g
6月24日	土	ご飯 玉子ロール みそ汁	ご飯 肉じゃが きんぴらごぼう 小粒昆布煮 ゼリー	ご飯 魚の香草パン粉焼き ほうれん草ときのこのソテー 大根おろし
熱量/タンパク質/脂質		432Kcal / 9.6g / 4.7g	581Kcal / 13.7g / 17.0g	429Kcal / 21.5g / 7.8g
6月25日	日	ご飯 鶏つくねの煮物 みそ汁 	ご飯 豚と白菜の炒め煮 大豆とひじきの煮物 ポテトサラダ バナナ	ご飯 魚の塩焼き アスパラとベーコンのソテー オクラの梅肉しょうゆ和え
熱量/タンパク質/脂質		419Kcal / 13.8g / 6.5g	626Kcal / 21.7g / 16.4g	519Kcal / 21.9g / 17.1g

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。