

## 献立表

日付		朝	昼	夕
6月3日	日	ご飯 スクランブルエッグ 白菜の磯和え みそ汁（蒲鉾・もやし）	ご飯 ロールキャベツトマトソース さつま揚げと根菜の煮物 里芋の和風サラダ 夏みかん	ご飯 白身の唐揚げ野菜中華あん ひじきの炒り煮 きのこ竹輪のおろし和え
熱量/タンパク質/脂質		348 kcal/12.9 g/6.9g	463 kcal/11.0 g/10.1g	465 kcal/21.0 g/12.0g
6月4日	月	ご飯 さつま揚げと白菜の煮物 いんげんの胡麻和え みそ汁（青梗菜・豆腐）	ご飯 鶏のすきやき風煮 揚げ茄子の生姜煮 カリフラワーとブロッコリーのサラダ バナナ	ご飯 ソーストンカツ 若竹煮 春雨の中華和え 
熱量/タンパク質/脂質		299 kcal/8.5 g/2.9g	475 kcal/17.2 g/15.9g	496 kcal/17.1 g/13.2g
6月5日	火	ご飯 揚げ茄子の味噌炒め もやしとザーサイの中華和え みそ汁（わかめ・玉子麩）	三色丼 豚じゃが 水菜と大根の和え物 ぶどう	ご飯 エビフライとコロケ ぜんまいと油揚げの炒め煮 紅白なます
熱量/タンパク質/脂質		362 kcal/8.4 g/9.2g	450 kcal/23.2 g/6.9g	458 kcal/11.4 g/10.1g
6月6日	水	ご飯 高野豆腐と根菜の煮物 ツナとキャベツの和え物 みそ汁（白菜・蒲鉾）	ご飯 揚げ鶏の山菜おろしあん 刻み昆布の煮物 ほうれん草もやし胡麻和え りんご	ご飯 さばの味噌煮込み ポテトマカロニのクリーム煮 白菜と沢庵の和え物
熱量/タンパク質/脂質		331 kcal/11.5 g/5.4g	491 kcal/17.5 g/14.8g	427 kcal/17.3 g/9.2g
6月7日	木	ご飯 大根とさつま揚げの煮物 胡瓜の浅漬けゆず風味 みそ汁（はんぺん・青梗菜）	ご飯 チキン南蛮風 竹の子のおかか煮 白菜とゆかりの和え物 ゼリー	ご飯 豚肉の焼き肉炒め 炊き合わせ（絹揚げ・大根） 青菜としめじの白和え
熱量/タンパク質/脂質		284 kcal/7.8 g/1.6g	486 kcal/18.6 g/17.2g	477 kcal/22.3 g/13.9g
6月8日	金	ご飯 ふんわりオムレツ キャベツとカニカマお浸し みそ汁（豆腐・法菜）	冷やしうどん 冷やし鶏南蛮の具 里芋と竹輪の煮物 菜の花の和え物  バナナ	ご飯 ロールキャベツクリーム煮 さつま揚げの金平 ポテトマカロニサラダ
熱量/タンパク質/脂質		318 kcal/10.8 g/3.8g	421 kcal/19.8 g/7.8 g	497 kcal/12.4 g/14.2g
6月9日	土	ご飯 エビ団子と大根の炊き合わせ ポテトサラダ みそ汁（なめこ・白菜）	ご飯 オムレツのかに中華あんかけ エビシューマイ 水菜とちくわの和え物 もも	ご飯 豚肉の生姜焼き 厚揚げの甘辛煮 キャベツとさつま揚げの胡麻和え
熱量/タンパク質/脂質		406 kcal/9.7 g/11.7g	427 kcal/16.8 g/9.4g	465 kcal/20.6 g/10.8g

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。