

献立表

日付		朝	昼	夕
6月17日	日	ご飯 さごしの漬け焼き 青菜としめじの白和え みそ汁（玉ねぎ・油揚げ）	ご飯 すきやき風煮と焼き豆腐 ソーセージとキャベツの炒め物 いんげんの胡麻和え バナナ	ご飯 チキンカツの野菜あんかけ 切干し大根の煮物 オクラとカニカマの生姜和え
熱量/タンパク質/脂質		358 kcal/15.8 g/7.2g	494 kcal/17.1 g/17.2g	497 kcal/16.8 g/14.4g
6月18日	月	ご飯 豚肉と白菜のスープ煮 葉大根のとろろ みそ汁（キャベツ・人参）	ご飯 鶏肉ソテーのトマトソース 大根とさつま揚げの煮物 もやしとハムの中華和え ぶどう	ご飯 炊き合わせ（絹揚げ・南瓜・大根） 麻婆なす キャベツと竹輪のサラダ
熱量/タンパク質/脂質		297 kcal/9.3 g/2.5g	475 kcal/21.2 g/13.0g	436 kcal/10.2 g/13.2g
6月19日	火	ご飯 さつま揚げ入り野菜炒め 小松菜ともやしの辛し和え みそ汁（高野豆腐・わかめ）	冷やしそば わかめとなめこそばの具 白菜と油揚げ煮浸し 金時豆 りんご	ご飯 肉団子と野菜のクリーム煮 竹輪と大根のおでん風 コーンと人参のサラダ
熱量/タンパク質/脂質		296 kcal/8.5 g/2.7g	494 kcal/20.5 g/5.9 g	467 kcal/14.7 g/9.1g
6月20日	水	ご飯 ひじきと大豆の煮物 白菜のなめたけ和え みそ汁（麩・キャベツ）	ご飯 鶏と卵の親子煮 揚げ茄子の味噌炒め キャベツと竹輪のゆかり和え ゼリー	ご飯 ハンバーグトマト煮込み 青梗菜の煮浸し カリフラワーサラダ
熱量/タンパク質/脂質		315 kcal/9.9 g/3.2g	475 kcal/17.5 g/15.0g	511 kcal/15.9 g/15.3g
6月21日	木	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・人参）	ごぼうと竹輪の炊き込みご飯 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 バナナ	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
熱量/タンパク質/脂質		329 kcal/11.2 g/5.4g	467 kcal/20.0 g/10.8g	491 kcal/17.5 g/14.8g
6月22日	金	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（南瓜・玉葱）	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 もも	ご飯 鮭の醤油つけ焼き 豚じゃが 水菜と大根の和え物
熱量/タンパク質/脂質		375 kcal/8.1 g/9.2g	454 kcal/11.1 g/9.8g	433 kcal/20.0 g/8.7g
6月23日	土	ご飯 炊き合わせ（絹揚げ・大根） 胡瓜の生姜醤油漬け みそ汁（キャベツ・人参）	ご飯 カニカマの卵焼き 野菜たっぷり焼きそば ほうれん草もやし胡麻和え フルーチェ	ご飯 エビカツとシューマイ 大根の洋風煮 里芋の和風サラダ
熱量/タンパク質/脂質		274 kcal/6.3 g/2.4g	448 kcal/17.2 g/9.6g	525 kcal/13.2 g/16.0g

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。