

献立表

日付		朝	昼	夕
6月10日	日	ご飯 ツナと大根の煮物 エビシューマイ みそ汁（油揚げ・じゃが芋）	ご飯 おろしハンバーグ 南瓜の煮物 コールスローサラダ フルーチェ	ご飯 ホキの南蛮漬け 揚げ茄子の甘辛煮 小松菜と薄揚げの和え物
熱量/タンパク質/脂質		356 kcal/9.8 g/6.2g	474 kcal/13.7 g/13.2g	459 kcal/16.6 g/13.5g
6月11日	月	ご飯 ふんわりオムレツ 春雨中華和え（惣菜） みそ汁（なめこ・大根）	ご飯 ポークカレー  切干大根の煮物 キャベツのおかか和え オレンジ	ご飯 海老団子の中華旨煮 筑前煮 ほうれん草ときのこの和え物
熱量/タンパク質/脂質		336 kcal/8.5 g/5.5g	443 kcal/13.9 g/8.3g	440 kcal/15.5 g/11.3g
6月12日	火	ご飯 おでん風煮 なめたけおろし みそ汁（里芋・いんげん）	ご飯 絹揚げ大根のそぼろ煮 肉シューマイ 青菜としめじの白和え フルーツカクテル	ご飯 タンドリーチキン ひじきの炒り煮 ブロッコリーおかか和え
熱量/タンパク質/脂質		319 kcal/8.7 g/2.6g	411 kcal/16.6 g/8.4g	469 kcal/21.0 g/13.2g
6月13日	水	ご飯 ベーコンとじゃが芋の煮物 オクラの梅和え みそ汁（南瓜・玉葱）	五目チラシずし ハムのナポリタン 白菜と揚げの和え物 パイナップル	ご飯 メバルの煮付け ソース焼きそば  マカロニサラダ
熱量/タンパク質/脂質		346 kcal/7.9 g/4.1g	390 kcal/12.2 g/6.4g	477 kcal/17.3 g/11.1g
6月14日	木	ご飯 厚揚げの甘辛煮 いんげんの胡麻和え みそ汁（小松菜・高野豆腐）	ご飯 鯖の醤油漬け焼き ひじきの卵の花 おくらとカニカマの和え物 プリン	ご飯 酢鶏 さつま芋のレモン煮 大根サラダ
熱量/タンパク質/脂質		331 kcal/10.0 g/5.7g	386 kcal/17.5 g/7.6g	550 kcal/12.7 g/19.7g
6月15日	金	ご飯 ソーセージのスクランブル 大根と竹輪の和風和え みそ汁（じゃが芋・青梗菜）	ご飯 赤魚の煮付け 筑前煮 ポテトマカロニサラダ ミニたい焼き	ご飯 照り焼き豆腐ハンバーグ じゃがカレー炒め 白菜と沢庵の和え物
熱量/タンパク質/脂質		366 kcal/11.1 g/7.6g	462 kcal/17.7 g/11.7g	426 kcal/11.3 g/7.1g
6月16日	土	ご飯  豚じゃが もやしの甘酢和え みそ汁（里芋・いんげん）	ご飯 鶏の揚煮と玉ねぎの甘煮 白菜の中華炒め 大根ゆかり和え 夏みかん	ご飯 さばの塩麹焼き 枝豆の卵の花 青菜ともやしのお浸し
熱量/タンパク質/脂質		360 kcal/9.3 g/5.7g	470 kcal/16.5 g/15.6g	411 kcal/19.5 g/9.6g

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。