

献立表

日付		朝	昼	夕
6月24日	日	ご飯 スクランブルエッグ キャベツとカニカマお浸し みそ汁（なめこ・玉ねぎ）	ご飯 ロールキャベツクリーム煮 さつま揚げの金平 ブロッコリーおかか和え オレンジ	ご飯 鶏の照り焼き 里芋と竹輪の煮物 菜の花の和え物
熱量/タンパク質/脂質		346 kcal/12.6 g/6.5g	409 kcal/13.1 g/6.8g	508 kcal/21.7 g/11.5g
6月25日	月	ご飯 鯖の醤油漬焼き アスパラのもやしの和えもの みそ汁（さつま芋・麩）	ご飯 鶏肉とピーマンの中華炒め エビシューマイ 小松菜のナムル フルーツカクテル	ご飯 ツナとエビの卵焼き 白菜と油揚げ煮浸し 大根の青じそサラダ
熱量/タンパク質/脂質		365 kcal/15.2 g/5.9g	454 kcal/14.8 g/12.2g	431 kcal/17.0 g/9.9g
6月26日	火	ご飯 大豆と昆布の煮物 白菜の磯和え みそ汁（水菜・油揚げ）	ご飯 さわらのゆず醤油焼き 鶏じゃが いんげんの胡麻和え パイナップル	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		338 kcal/11.7 g/4.9g	444 kcal/19.2 g/10.0g	496 kcal/23.4 g/14.8g
6月27日	水	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（白菜・小巻麩）	おろしそば きつねそばの具 竹の子のおかか煮 白菜とゆかりの和え物 プリン	ご飯 鯖生姜煮と絹揚げ煮 野菜たっぷり焼きそば キャベツの青じそ和え
熱量/タンパク質/脂質		279 kcal/7.3 g/1.5g	445 kcal/23.1 g/6.5 g	464 kcal/18.7 g/11.1g
6月28日	木	ご飯 エビ団子と大根の炊き合わせ ポテトサラダ みそ汁（油揚げ・里芋）	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 ミニたい焼き	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
熱量/タンパク質/脂質		433 kcal/10.8 g/12.5g	461 kcal/19.9 g/10.5g	427 kcal/16.8 g/9.4g
6月29日	金	ご飯 豚肉と大根の煮つけ ほうれん草おかか和え みそ汁（玉子麩・キャベツ）	ご飯 シーフードシチュー 若竹煮 春雨の中華和え 夏みかん	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
熱量/タンパク質/脂質		304 kcal/11.2 g/2.4g	417 kcal/18.6 g/4.7g	478 kcal/17.4 g/16.0g
6月30日	土	ご飯 ふんわりオムレツ キャベツと揚げの胡麻和え みそ汁（さつま揚げ・いんげん）	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 バナナ	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 ポテトサラダ
熱量/タンパク質/脂質		346 kcal/11.4 g/5.8g	432 kcal/19.0 g/10.7g	468 kcal/10.8 g/11.3g

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。