

献立表

日付		朝	昼	夕
6月23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 トンカツの卵とじ ブロッコリーおかか和え 中華スープ（豆腐・白菜） ミニたい焼き	ご飯 赤魚の煮付け 里芋と竹輪の煮物 菜の花の和え物
熱量/タンパク質/脂質		405 kcal/12.7 g/6.4g	557 kcal/21.5 g/13.1g	427 kcal/18.4 g/2.9g
6月24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 小松菜のナムル みそ汁（里芋・蒲鉾） 夏みかん	ご飯 ツナとエビの卵焼きとコロッケ 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		427 kcal/15.6 g/6.0g	501 kcal/15.2 g/10.3g	485 kcal/16.8 g/11.6g
6月25日	火	ご飯 大豆と昆布の煮物 春菊の和え物 みそ汁（水菜・油揚げ）	ご飯 さわらのゆず醤油焼き いんげんの胡麻和え すまし汁（えのき・わかめ） バナナ	ご飯 野菜の肉巻きと炊き合わせ 薄揚げの卵とじ煮 青菜としめじの白和え
熱量/タンパク質/脂質		388 kcal/12.1 g/4.2g	498 kcal/18.2 g/8.2g	540 kcal/19.0 g/13.9g
6月26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（いんげん・小巻麩）	枝豆のおこわ タンドリーチキン 白菜とゆかりの和え物 みそ汁（豆腐・菜の花） ぶどう	ご飯 鯖生姜煮と絹揚げ煮 野菜たっぷり焼きそば 大豆サラダ
熱量/タンパク質/脂質		344 kcal/8.0 g/1.6g	606 kcal/26.7 g/16.2g	562 kcal/22.4 g/17.5g
6月27日	木	ご飯 はんぺんと南瓜の炊き合わせ ポテトサラダ みそ汁（油揚げ・里芋）	ご飯 ロールキャベツクリーム煮 キャベツとさつま揚げの胡麻和え みそ汁（なめこ・大根） ゼリー	ご飯 かに玉と海老焼売の中華あん 豚肉の生姜焼き 水菜とちくわの和え物
熱量/タンパク質/脂質		474 kcal/10.3 g/8.0g	436 kcal/10.4 g/6.2g	453 kcal/18.3 g/8.7g
6月28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）	きつねおろしそば  若竹煮 春雨の中華和え  もも	ご飯 エビカツとミニオムレツ 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		365 kcal/11.4 g/2.4g	488 kcal/24.5 g/8.5 g	537 kcal/13.8 g/15.8g
6月29日	土	ご飯 豆腐揚げの山菜あん キャベツと揚げの胡麻和え みそ汁（かまぼこ・いんげん）	ご飯 ホキ揚げの和風カレーあんかけ きのこと竹輪のおろし和え 中華スープ（なると・卵） フルーチェ	ご飯 ハムカツのブラウンソース さつま揚げと根菜の煮物 もやしの甘酢和え
熱量/タンパク質/脂質		425 kcal/11.4 g/8.5g	486 kcal/17.9 g/7.9g	512 kcal/13.6 g/14.0g

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。