

## 献立表

日付		朝	昼	夕
6月9日	日	ご飯 ツナと大根の煮物 コーンと人参のサラダ みそ汁（油揚げ・じゃが芋）	ご飯 肉団子と野菜のクリーム煮 おくらとカニカマの和え物 みそ汁（玉葱・さつま揚げ） フルーチェ	ご飯 ホキの南蛮漬けとオムレッツ 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		421 kcal/10.1 g/6.6g	506 kcal/16.1 g/7.9g	542 kcal/19.7 g/16.2g
6月10日	月	ご飯 炊き合わせ（カレーボール・里芋） 春雨と大根の中華和え みそ汁（なめこ・キャベツ）	ご飯 トンカツ卵とじ煮  キャベツのおかか和え みそ汁（豆腐・わかめ） オレンジ	ご飯 牛肉とじゃが芋の炊き合わせ 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		390 kcal/10.3 g/3.3g	549 kcal/18.8 g/13.6g	535 kcal/18.8 g/15.6g
6月11日	火	ご飯 豚肉と白菜のスープ煮 なめたけおろし みそ汁（里芋・いんげん）	ご飯 シーフードシチュー 肉シューマイの山菜あん 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		365 kcal/9.7 g/2.4g	513 kcal/20.2 g/7.3g	521 kcal/22.0 g/13.4g
6月12日	水	ご飯 鶏じゃが オクラの梅和え みそ汁（南瓜・玉葱）	ご飯 おろしハンバーグ 白菜と揚げの和え物 すまし汁（法菜・卵） 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		402 kcal/9.1 g/2.7g	458 kcal/14.7 g/7.1g	494 kcal/17.6 g/9.9g
6月13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 南瓜サラダ みそ汁（豆腐・人参） ミニたい焼き	ご飯 酢鶏 さつま芋のレモン煮 青菜と大根の和え物
熱量/タンパク質/脂質		392 kcal/10.4 g/5.7g	550 kcal/21.9 g/15.1g	515 kcal/13.5 g/11.6g
6月14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）	五目チラシずし（ゆかり風味） ポテトマカロニサラダ みそ汁（玉ねぎ・油揚げ） 夏みかん	ご飯 照り焼き豆腐ハンバーグ 里芋とさつま揚げの煮物 白菜と沢庵の和え物
熱量/タンパク質/脂質		430 kcal/11.7 g/7.7g	501 kcal/12.7 g/11.9g	459 kcal/12.9 g/7.4g
6月15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 大根ゆかり和え みそ汁（南瓜・えのき） バナナ	ご飯 さばの塩麹焼き 枝豆の卵の花 青菜と錦糸玉子のお浸し
熱量/タンパク質/脂質		416 kcal/9.5 g/5.5g	588 kcal/18.3 g/14.6g	461 kcal/21.0 g/11.0g

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。