

# 献立表

日付		朝	昼	夕
6月16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・竹輪）	ご飯 すきやき風煮と焼き豆腐 いんげんの胡麻和え コンソメスープ（白菜・コーン） ぶどう	ご飯 玉子サラダフライとパンプキンキッシュ 切干し大根の煮物 ツナと人参のサラダ
熱量/タンパク質/脂質		417 kcal/16.1 g/6.8g	514 kcal/15.5 g/13.2g	555 kcal/16.7 g/15.5g
6月17日	月	ご飯 おでん風煮 葉大根のとろろ みそ汁（キャベツ・人参）	ご飯 ポークカレー  大根とさつま揚げの煮物 もやしとハムの中華和え ゼリー	ご飯 白身フライのブラウンソースがけ 大豆のトマト煮こみ 胡瓜の浅漬けゆず風味
熱量/タンパク質/脂質		382 kcal/9.3 g/2.8g	502 kcal/15.3 g/8.3g	521 kcal/18.7 g/12.3g
6月18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）	ご飯 エビフライとコロッセ 春菊の和え物 中華スープ（青梗菜・じゃが芋） もも	ご飯 肉団子と野菜のクリーム煮 刻み昆布の煮物 オクラとカニカマの生姜和え
熱量/タンパク質/脂質		356 kcal/8.9 g/2.7g	503 kcal/11.9 g/8.6g	476 kcal/15.8 g/8.2g
6月19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  キャベツと竹輪のゆかり和え みそ汁（豆腐・大根葉） フルーチェ	ご飯 ホキの天ぷらトマトソース 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		389 kcal/11.2 g/3.8g	476 kcal/17.7 g/9.5g	528 kcal/17.6 g/15.9g
6月20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（玉ねぎ・コーン）	わかめとなめこそば ポテトマカロニのクリーム煮 白菜と中華くらげの和え物 オレンジ	ご飯 揚げ鶏の山菜おろしあん 竹の子のおかか煮 ほうれん草もやし胡麻和え
熱量/タンパク質/脂質		383 kcal/10.8 g/4.7g	431 kcal/20.6 g/8.5 g	500 kcal/18.0 g/13.5g
6月21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 さばの味噌煮込み 紅白なます すまし汁（えのき・わかめ） フルーツカクテル	ご飯 カボチャ挽肉フライとチヂミ さつま揚げと白菜の煮物 青菜と大根の和え物
熱量/タンパク質/脂質		414 kcal/8.0 g/7.7g	445 kcal/16.7 g/6.9g	548 kcal/14.0 g/12.6g
6月22日	土	ご飯 炊き合わせ（イカ団子・じゃが芋） 胡瓜の生姜醤油漬け みそ汁（キャベツ・人参）	ご飯 揚げ出し豆腐の和風あんかけ ほうれん草もやし胡麻和え みそ汁（大根・葉） パイナップル	ご飯 チーズハンバーグトマトソース ベーコンと大根の煮物 南瓜サラダ
熱量/タンパク質/脂質		377 kcal/8.9 g/2.1g	513 kcal/13.5 g/14.4g	572 kcal/16.0 g/16.4g

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。