

献立表

日付		朝	昼	夕
6月2日	日	ご飯 鯖の醤油漬焼き 春菊の和え物 みそ汁（蒲鉾・もやし）	ご飯 野菜の肉巻きと炊き合わせ 里芋の和風サラダ みそ汁（水菜・大根） パイナップル	ご飯 ホキ揚げの和風カレーあんかけ ひじきの炒り煮 きのこ竹輪のおろし和え
熱量/タンパク質/脂質		402 kcal/16.0 g/5.9g	555 kcal/14.6 g/12.9g	470 kcal/18.4 g/9.3g
6月3日	月	ご飯 さつま揚げと白菜の煮物 いんげんの胡麻和え みそ汁（青菜・豆腐）	三色丼（鶏・人参・法菜） カリフラワーとブロッコリーのサラダ みそ汁（玉葱・菜の花） ミニたい焼き	ご飯 ソーストンカツ 青梗菜とちくわの煮浸し 春雨の中華和え
熱量/タンパク質/脂質		362 kcal/9.2 g/2.8g	454 kcal/27.0 g/3.2g	514 kcal/16.4 g/12.9g
6月4日	火	ご飯 大豆のトマト煮こみ もやしとザーサイの中華和え みそ汁（わかめ・玉子麩）	ご飯 鶏のすきやき風煮 青菜と大根の和え物 中華スープ（なると・卵） 夏みかん	ご飯 エビフライとコロッケ ぜんまいと油揚げの炒め煮 青菜としめじコーンの和え物
熱量/タンパク質/脂質		407 kcal/12.8 g/5.9g	481 kcal/17.4 g/9.5g	488 kcal/13.5 g/10.1g
6月5日	水	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（白菜・蒲鉾）	冷やし鶏南蛮うどん 刻み昆布の煮物 ほうれん草もやし胡麻和え バナナ	ご飯  さばの味噌煮込み ポテトマカロニのクリーム煮 ブロッコリーの胡麻和え
熱量/タンパク質/脂質		377 kcal/11.0 g/4.7g	391 kcal/17.9 g/8.6 g	473 kcal/19.4 g/10.7g
6月6日	木	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（はんぺん・青梗菜）	ご飯 いわしのハンバーグのトマトソース 青菜としめじの白和え みそ汁（南瓜・白玉麩） ぶどう	ご飯 チキン南蛮風 炊き合わせ（絹揚げ・じゃが芋） 白菜とゆかりの和え物
熱量/タンパク質/脂質		345 kcal/8.2 g/1.7g	520 kcal/17.6 g/9.3g	545 kcal/17.7 g/18.7g
6月7日	金	ご飯 ふんわりオムレツ キャベツとカニカマお浸し みそ汁（豆腐・法菜）	ご飯 漁火アジフライとさつま芋レモン煮 菜の花の和え物 みそ汁（大根・わかめ） ゼリー	ご飯 ロールキャベツクリーム煮と海老焼売 さつま揚げの金平 ポテトマカロニサラダ
熱量/タンパク質/脂質		400 kcal/11.2 g/6.1g	487 kcal/13.6 g/6.8g	517 kcal/13.0 g/14.5g
6月8日	土	ご飯 いか団子と大根の炊き合わせ 大豆サラダ みそ汁（なめこ・白菜）	ご飯 ツナとエビの卵焼きとコロッケ 青菜とちくわの和え物 コンソメスープ（玉ねぎ・ベーコン） もも	ご飯  焼き鳥と野菜炒め 厚揚げの甘辛煮 もやしとハムの中華和え
熱量/タンパク質/脂質		451 kcal/13.1 g/9.9g	531 kcal/17.3 g/13.3g	509 kcal/20.4 g/13.1g

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。