

献立表

日付		朝	昼	夕
6月7日	日	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） プリン 	ご飯 ハムカツとミートソースパスタ 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	489 kcal/20.4 g/7.9g	520 kcal/15.0 g/13.7g
6月8日	月	ご飯 さごしの漬け焼き  揚げ茄子の甘辛煮 みそ汁（南瓜・人参）	ねばねばうどん  ぜんまいと油揚げの炒め煮 カリフラワーサラダ 夏みかん	ご飯 揚出し豆腐と大根のかにあんかけ キャベツと卵の炒め物 青菜としめじの白和え
熱量/タンパク質/脂質		460 kcal/14.3 g/10.7g	544 kcal/27.2 g/7.1g	509 kcal/14.7 g/17.0g
6月9日	火	 ご飯 ひじきの炒り煮 ソーセージのポテマカサラダ みそ汁（法菜・玉子麩）	ご飯  ソーストンカツ ブロッコリーおなか和え みそ汁（水菜・大根） バナナ	ご飯 豆腐ハンバーグのおろしあん ハムのナポリタン 白菜とコーンの磯和え
熱量/タンパク質/脂質		448 kcal/9.7 g/10.1g	10 kcal/574.0 g/17.7g	482 kcal/13.1 g/8.8g
6月10日	水	ご飯 ぜんまいとちくわの炒め煮 青菜と揚げの白和え みそ汁（じゃが芋・はんぺん）	ご飯 カレーコロッケとエビ焼売 おくらとカニカマの和え物 すまし汁（椎茸・わかめ） ぶどう	ご飯 赤魚の煮付けとごぼ天煮 筑前煮  南瓜サラダ
熱量/タンパク質/脂質		400 kcal/10.4 g/4.5g	568 kcal/12.2 g/10.8g	500 kcal/20.0 g/11.5g
6月11日	木	ご飯 さつま揚げ入り野菜炒め ほうれん草と錦糸卵の和え物 みそ汁（里芋・蒲鉾）	枝豆と揚げのおこわ 牛肉とじゃが芋の炊き合わせ いんげんの胡麻和え みそ汁（白菜・白玉麩） ゼリー	ご飯 海老とアジのフライ 大根と椎茸の煮物 もやしの中華和え 
熱量/タンパク質/脂質		378 kcal/9.6 g/2.5g	620 kcal/22.5 g/19.0g	480 kcal/13.2 g/11.0g
6月12日	金	ご飯 さつま芋のかにあんかけ マカロニキャベツサラダ みそ汁（玉ねぎ・油揚げ）	ご飯  焼き鳥と野菜炒め 春菊の和え物 すまし汁（なめこ・小巻麩） もも	ご飯 いわしのハンバーグきのこあん 豚じゃがカレー風 白菜のおなか和え
熱量/タンパク質/脂質		451 kcal/8.7 g/6.9g	489 kcal/18.4 g/9.1g	487 kcal/16.8 g/11.0g
6月13日	土	 ご飯 炊き合わせ（カレーボール・里芋） もやしとザーサイの中華和え みそ汁（法菜・豆腐）	ご飯 かに玉と肉団子の中華あん ブロッコリーの胡麻和え みそ汁（玉ねぎ・椎茸） フルーチェ	ご飯  アジの南蛮漬け 南瓜の煮物 キャベツと竹輪のごまサラダ
熱量/タンパク質/脂質		383 kcal/11.2 g/3.5g	472 kcal/15.2 g/8.2g	518 kcal/17.6 g/12.1g

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。