

献立表

日付		朝	昼	夕
6月21日	日	ご飯 スクランブルエッグ ブロッコリーおかか和え みそ汁（キャベツ・油揚げ） 	ご飯 エビカツと玉子焼き キャベツとカニカマの和え物 みそ汁（白菜・玉子麩） ゼリー	ご飯 白身魚のレモンペッパー焼き ぜんまいとちくわの炒め煮 もやしとコーンの胡麻和え
熱量/タンパク質/脂質		416 kcal/14.3 g/7.2g	504 kcal/14.1 g/9.2g	444 kcal/18.3 g/4.7g
6月22日	月	ご飯 ソーセージの野菜炒め マカロニサラダ みそ汁（じゃが芋・小松菜）	五目チラシずし 青菜としめじの白和え すまし汁（わかめ・白玉麩） もも 	ご飯 さわらのゆず醤油焼き ツナじゃが煮 青菜とちくわの中華和え
熱量/タンパク質/脂質		419 kcal/8.3 g/7.4g	421 kcal/12.0 g/5.7g	477 kcal/18.2 g/8.2g
6月23日	火	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） フルーチェ	ご飯 ホキ揚げの和風カレーあんかけ ひじきの炒り煮 きのこと竹輪のおろし和え
熱量/タンパク質/脂質		402 kcal/16.0 g/5.9g	556 kcal/14.5 g/12.9g	470 kcal/18.4 g/9.3g
6月24日	水	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）	おろしきつねうどん  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 オレンジゼリー	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	557 kcal/19.7 g/13.5g	514 kcal/16.4 g/12.9g
6月25日	木	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） フルーツカクテル	ご飯 エビフライとかにクリームコロッケ 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	482 kcal/17.3 g/9.5g	493 kcal/14.2 g/11.7g
6月26日	金	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） 	ご飯 カボチャ挽肉フライとお好み焼き ほうれん草もやし胡麻和え みそ汁（なめこ・豆腐） パイナップル	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	561 kcal/14.3 g/13.5g	473 kcal/19.4 g/10.7g
6月27日	土	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  ) プリン	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	514 kcal/20.0 g/9.3g	609 kcal/17.2 g/24.5g

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。