

# 献立表

日付		朝	昼	夕
6月28日	日	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) 夏みかん	ご飯 ロールキャベツの豆乳スープ煮こみと海老焼売 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	493 kcal/13.8 g/6.8g	517 kcal/13.7 g/14.9g
6月29日	月	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 ツナと豆腐の卵焼きと海鮮団子フライ 青菜とちくわの和え物 コンソメスープ (玉ねぎ・ベーコン) バナナ	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	617 kcal/18.5 g/17.5g	509 kcal/20.4 g/13.1g
6月30日	火	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) ぶどう	ご飯 ホキの南蛮漬けとオムレツ 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	515 kcal/16.2 g/7.9g	537 kcal/19.5 g/16.2g
7月1日	水	ご飯	ご飯	ご飯
熱量/タンパク質/脂質				
7月2日	木	ご飯	ご飯	ご飯
熱量/タンパク質/脂質				
7月3日	金	ご飯	ご飯	ご飯
熱量/タンパク質/脂質				
7月4日	土	ご飯	ご飯	ご飯
熱量/タンパク質/脂質				

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。