

献立表

日付		朝	昼	夕
6月14日	日	ご飯 ソーセージとキャベツの炒め物 オクラの梅和え みそ汁（油揚げ・里芋） 	ご飯 メバルの煮付け ポテトサラダ みそ汁（なめこ・わかめ） オレンジゼリー	ご飯 鶏と卵の親子煮 揚げ茄子の味噌炒め 小松菜のナムル 
熱量/タンパク質/脂質		392 kcal/8.9 g/4.6g	488 kcal/17.1 g/8.4g	479 kcal/16.9 g/13.7g
6月15日	月	ご飯 厚揚げの甘辛煮 ほうれん草おかか和え みそ汁（玉葱・さつま揚げ）	ご飯 酢鶏 キャベツと竹輪の胡麻和え みそ汁（水菜・もやし） フルーツカクテル	ご飯 さばのゆず醤油焼き ひじきの卵の花 大根サラダ 
熱量/タンパク質/脂質		390 kcal/11.2 g/4.5g	513 kcal/15.2 g/13.1g	496 kcal/17.5 g/15.1g
6月16日	火	ご飯 ふんわりオムレツ 玉ねぎとツナのおかか和え みそ汁（菜の花・豆腐）	ご飯 シーフードカレー 筑前煮 青菜としめじコーンの和え物 パイナップル	ご飯 トンカツの卵とじ 切干大根の煮物 白菜の磯和え 
熱量/タンパク質/脂質		408 kcal/12.2 g/5.8g	508 kcal/21.3 g/6.0g	536 kcal/17.8 g/13.9g
6月17日	水	ご飯 大根とさつま揚げの煮物 白菜と中華くらげの和え物 みそ汁（わかめ・もやし）	ご飯 白身フライのブラウンソースがけ カリフラワーサラダ コンソメスープ（ブロ・コーン） プリン	ご飯 すきやき風煮と焼き豆腐 キャベツと卵の炒め物 紅白なます
熱量/タンパク質/脂質		363 kcal/8.6 g/3.0g	560 kcal/17.4 g/15.0g	491 kcal/16.6 g/14.7g
6月18日	木	ご飯 ツナじゃが煮 菜の花のナムル みそ汁（南瓜・はんぺん） 	ご飯 ホキ唐揚げの山菜あんかけ キャベツとカニカマお浸し みそ汁（里芋・小巻麩） 夏みかん	ご飯 カボチャ挽肉フライ 刻み昆布の煮物 ポテトマカロニサラダ
熱量/タンパク質/脂質		406 kcal/10.5 g/2.7g	462 kcal/16.9 g/6.9g	573 kcal/12.4 g/18.9g
6月19日	金	ご飯 竹の子のおかか煮 大豆サラダ みそ汁（玉ねぎ・油揚げ） 	わかめとなめこそば ごぼ天と南瓜の煮物 コーンと人参のサラダ バナナ	ご飯 煮込みハンバーグ ハムと白菜の中華炒め 大根ゆかり和え
熱量/タンパク質/脂質		446 kcal/13.0 g/9.6g	622 kcal/27.5 g/9.4g	450 kcal/15.0 g/8.4g
6月20日	土	ご飯 ベーコンとじゃが芋の煮物 オクラとコーンの和え物 みそ汁（なめこ・大根） 	ご飯 さばのしょうが煮 南瓜サラダ みそ汁（蒲鉾・ほうれん草） ぶどう 	ご飯 鶏肉のチリソース 若竹煮 春雨の中華和え
熱量/タンパク質/脂質		394 kcal/8.4 g/4.2g	540 kcal/18.8 g/13.0g	530 kcal/16.6 g/14.2g

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。