

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 炊き合わせ(カレーボール・里芋) 春雨と大根の中華和え みそ汁(なめこ・キャベツ)	ご飯 トンカツ卵とし煮 キャベツのおかか和え みそ汁(豆腐・わかめ) ゼリー	ご飯 牛肉とじゃが芋の炊き合わせ 筑前煮 ほうれん草ときのこの和え物
	熱量/タンパク質/脂質	390 kcal/10.3 g/3.3g	550 kcal/18.7 g/13.6g	526 kcal/18.4 g/15.0g
7月2日 木		ご飯 豚肉と白菜のスープ煮 なめたけおろし みそ汁(里芋・いんげん)	わかめ海老天そば 肉シューマイの山菜あん 青菜としめじの白和え もも 	ご飯 タンドリーチキン ひじきの炒り煮 ブロッコリーおかか和え 
	熱量/タンパク質/脂質	365 kcal/9.7 g/2.4g	551 kcal/26.7 g/8.8g	521 kcal/22.0 g/13.4g
7月3日 金		ご飯 鶏じゃが オクラの梅和え みそ汁(南瓜・玉葱)	ご飯 おろしハンバーグ 白菜と揚げの和え物 すまし汁(法菜・卵) フルーチェ	ご飯 メバルの煮付け ソース焼きそば マカロニサラダ 
	熱量/タンパク質/脂質	405 kcal/9.8 g/3.4g	465 kcal/14.6 g/7.1g	494 kcal/17.5 g/9.9g
7月4日 土		ご飯 厚揚げの甘辛煮 いんげんの胡麻和え みそ汁(小松菜・高野豆腐)	ご飯 鯖の醤油漬け焼き 南瓜サラダ みそ汁(豆腐・人参) オレンジゼリー 	ご飯 酢鶏 さつま芋のレモン煮 青菜と大根の和え物
	熱量/タンパク質/脂質	392 kcal/10.4 g/5.7g	539 kcal/19.4 g/15.1g	518 kcal/13.7 g/12.0g

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。