

日付		朝	昼	夕
6月13日	日	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) ぶどう	ご飯 メバルの煮付け ソース焼きそば カリフラワーサラダ
熱量/タンパク質/脂質		406 kcal/9.0 g/2.7g	477 kcal/14.9 g/7.3g	449 kcal/17.6 g/5.5g
6月14日	月	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 シーフードシチュー ひじきの卵の花 南瓜サラダ 水ようかん	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		389 kcal/10.4 g/5.6g	509 kcal/17.4 g/9.1g	518 kcal/13.7 g/12.0g
6月15日	火	ご飯 ソーセージのスクランブル 大根と竹輪の和風和え みそ汁(じゃが芋・青梗菜)	ご飯 赤魚の煮付け サツマイモサラダ みそ汁(玉ねぎ・油揚げ) もも	ご飯 照り焼き豆腐ハンバーグ 里芋とさつま揚げの煮物 白菜のおかか和え
熱量/タンパク質/脂質		430 kcal/11.7 g/7.7g	498 kcal/17.0 g/9.4g	468 kcal/14.0 g/8.0g
6月16日	水	ご飯 豚じゃが もやしの甘酢和え みそ汁(里芋・いんげん)	ご飯 鶏の揚煮と玉ねぎの甘煮 大根ゆかり和え みそ汁(南瓜・えのき) フルーチェ	ご飯 さばのつけ焼き 枝豆の卵の花 青菜と錦糸玉子のお浸し
熱量/タンパク質/脂質		420 kcal/9.5 g/5.5g	536 kcal/17.2 g/14.6g	446 kcal/20.5 g/9.9g
6月17日	木	ご飯 さごしの漬け焼き 青菜としめじの白和え みそ汁(玉ねぎ・竹輪)	五目チラシずし(カニカマ・錦糸卵) いんげんの胡麻和え みそ汁(白菜・コーン) オレンジゼリー	ご飯 かに玉甘酢あん和白はんぺんの素焼き 切干し大根の煮物 ツナと人参のサラダ
熱量/タンパク質/脂質		422 kcal/16.2 g/6.8g	435 kcal/13.3 g/6.3g	490 kcal/14.6 g/11.7g
6月18日	金	ご飯 おでん風煮 葉大根のとろろ みそ汁(キャベツ・人参)	ご飯 鶏肉のチリソース もやしとハムの中華和え みそ汁(さつま芋・玉葱) パイナップル	ご飯 白身フライのブラウンソースがけ 大豆のトマト煮こみ 胡瓜の浅漬けゆず風味
熱量/タンパク質/脂質		384 kcal/9.3 g/2.8g	549 kcal/16.2 g/13.9g	508 kcal/17.6 g/12.1g
6月19日	土	ご飯 ウインナー入り野菜炒め 小松菜ともやしの辛し和え みそ汁(高野豆腐・わかめ)	ご飯 白身魚のレモンペッパー焼き 春菊の和え物 中華スープ(青梗菜・じゃが芋) プリン	ご飯 肉団子と野菜のクリーム煮 刻み昆布の煮物 オクラとカニカマの生姜和え
熱量/タンパク質/脂質		370 kcal/9.5 g/4.7g	476 kcal/20.6 g/4.0g	468 kcal/15.4 g/7.8g

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。