

# 6-7月週間献立表

	6月29日 (日)	6月30日 (月)	7月1日 (火)	7月2日 (水)	7月3日 (木)	7月4日 (金)	7月5日 (土)
朝食	御飯・味噌汁 京風玉子焼き ツナじゃが 塩辛 漬物・牛乳 エネルギー： 462kcal	御飯・味噌汁 プレーンオムレツ オクラなめこ和え ウインナー 梅干し・牛乳 エネルギー： 520kcal	御飯・味噌汁 いわしのみぞれ煮 大豆ボール煮 ブロッコリーのマヨかけ 練り物・牛乳 エネルギー： 402kcal	御飯・味噌汁 ロールキャベツ煮 卵の花 ほうれん草のお浸し 漬物・牛乳 エネルギー： 412kcal	御飯・味噌汁 鮭の塩焼き キャベツの卵とじ 松前漬け 金時煮豆・牛乳 エネルギー： 445kcal	御飯・味噌汁 鯖の塩焼き 納豆 小松菜のおかか和え 漬物・牛乳 エネルギー： 482kcal	御飯・味噌汁 鰯の塩焼き 煮奴 キャベツのお浸し 味付け海苔・牛乳 エネルギー： 446kcal
	クルミパン リンゴジャム 卵ロール 金平ごぼう・ミニサラダ コーンスープ・牛乳	バターロール イチゴジャム 卵とじ・海鮮ハンバーグ マカロニサラダ ココア・牛乳	レーズンパン 鯖のムニエル 切干の炒め煮 菜の花の和風和え 南瓜スープ・牛乳	クロワッサン ブルーベリージャム 笹かまぼこ・ひじきの炒り煮 ほうれん草のお浸し コーンスープ・牛乳	食パン リンゴジャム 目玉焼き・野菜炒め 牛蒡サラダ ココア・牛乳	クルミパン イチゴジャム ブリのバター焼き 厚焼き卵・春菊の和え物 南瓜スープ・牛乳	バターロール ブルーベリージャム ロールキャベツ煮 華風炒め・白菜のお浸し コーンスープ・牛乳
昼食	ポークカレー イタリアンサラダ フルーチェ コンソメスープ エネルギー： 542kcal	御飯 鯖の幽庵焼き 蕪の煮物 ポテトサラダ 果物 味噌汁 エネルギー： 488kcal	御飯 かに玉 蒟とこんにゃくの煮物 小松菜の生姜和え 果物 中華スープ エネルギー： 514kcal	御飯 鰯のから揚げ 蕪と卵のソテー もやしのわさび和え 果物 味噌汁 エネルギー： 469kcal	ひやむぎ(冷) 竹輪の磯辺揚げ 菜の花の辛子和え ゼリー エネルギー： 531kcal	親子丼 炊き合わせ 浅漬け 杏仁豆腐 味噌汁 エネルギー： 542kcal	御飯 鶏肉のおろしソースかけ 揚げ茄子の味噌かけ ほうれん草のえのき和え 果物 味噌汁 エネルギー： 523kcal
	御飯 ブリ大根 炒り豆腐 コールスローサラダ 漬物・味噌汁 エネルギー： 550kcal	御飯 鶏肉と里芋の煮物 卵の花 ほうれん草のわさび和え 漬物・味噌汁 エネルギー： 577kcal	御飯 鶏肉の柚子胡椒焼き 切干の炒め煮 いんげんのピーナッツ和え 漬物・味噌汁 エネルギー： 652kcal	御飯 麻婆豆腐 焼き餃子 白菜のサラダ 漬物・中華スープ エネルギー： 546kcal	御飯 ホキの七味焼き 枝豆がんも煮 オクラと昆布の和え物 漬物・味噌汁 エネルギー： 546kcal	御飯 鯖の柚子味噌焼き 卵豆腐のくず煮 焼き茄子 漬物・味噌汁 エネルギー： 528kcal	御飯 ほっけフライ がんもの炊き合わせ もやしの中華和え 漬物・味噌汁 エネルギー： 531kcal
夕食	エネルギー： 1554kcal	エネルギー： 1585kcal	エネルギー： 1568kcal	エネルギー： 1427kcal	エネルギー： 1522kcal	エネルギー： 1552kcal	エネルギー： 1500kcal
	蛋白 69.8g 塩分 9.1g	蛋白 59.4g 塩分 9.3g	蛋白 61.1g 塩分 9.9g	蛋白 69.6g 塩分 8.8g	蛋白 69.1g 塩分 8.7g	蛋白 65.5g 塩分 9.9g	蛋白 66.2g 塩分 9.1g

※パン食のカロリーは、御飯食と同様の値になるよう設定しています。掲載しませんのでご了承ください。