

# 6月週間献立表

	5/31 (日)	6月1日 (月)	6月2日 (火)	6月3日 (水)	6月4日 (木)	6月5日 (金)	6月6日 (土)
朝食	御飯・味噌汁 カレイの塩焼き 煮奴 ブロッコリーおかか和え 漬物・牛乳 エネルギー： 481kcal	御飯・味噌汁 鱈の塩焼き ツナサラダ ウインナー 漬物・牛乳 エネルギー： 592kcal	御飯・味噌汁 肉団子と白菜のスープ煮 ハムと野菜炒め タマゴサラダ 漬物・牛乳 エネルギー： 547kcal	御飯・味噌汁 納豆 野菜つみれ煮 カリフラワーサラダ 漬物・牛乳 エネルギー： 513kcal	御飯・味噌汁 いわしの梅煮 ハンペンバター焼き キャベツとハムのサラダ 佃煮(コンブ)・牛乳 エネルギー： 524kcal	御飯・味噌汁 京風卵焼き 小松菜しょうが和え いかの塩辛 漬物・牛乳 エネルギー： 429kcal	御飯・味噌汁 赤魚の塩焼き 青梗菜煮浸し 梅干し 漬物・牛乳 エネルギー： 401kcal
	パン カレイの塩焼き 煮奴 ブロッコリーおかか和え スープ・牛乳	パン 鱈の塩焼き ツナサラダ ウインナー スープ・牛乳	パン 肉団子と白菜のスープ煮 ハムと野菜炒め タマゴサラダ スープ・牛乳	パン オムレツ 野菜つみれ煮 カリフラワーサラダ スープ・牛乳	パン 卵ロール ハンペンバター焼き キャベツとハムのサラダ スープ・牛乳	パン 京風卵焼き 小松菜しょうが和え 南瓜サラダ スープ・牛乳	パン 赤魚の塩焼き 青梗菜煮浸し ブロッコリーサラダ スープ・牛乳
昼食	御飯	チキンカレー	御飯	御飯	味噌ラーメン	御飯	御飯
	味噌汁	コンソメスープ	味噌汁	味噌汁	しゅうまい	味噌汁	コンソメスープ
	鶏のおろしソースかけ	ミモザサラダ	赤魚の粕漬焼き	鶏のゴマ醤油焼き	カリフラワーかに風味和え	鮭の漬け焼き	煮込みハンバーグ
	揚げ茄子柚子味噌かけ	フルーツヨーグルト	ひじき炒り煮	コロッケ	デザート	ガンモと落の煮物	ガーリック炒め
	ほうれん草えのき和え 果物 エネルギー： 454kcal		胡瓜酢 果物 エネルギー： 451kcal	チンゲン菜生姜和え 果物 エネルギー： 559kcal		マカロニサラダ 果物 エネルギー： 507kcal	サラダ 果物 エネルギー： 542kcal
夕食	御飯・味噌汁	御飯・味噌汁	御飯・味噌汁	御飯・清し汁	御飯・味噌汁	御飯・味噌汁	御飯・味噌汁
	ホッケのフライ	鱈の和風ムニエル	鶏肉のオーロラソースかけ	ほっけの味噌煮	鱈の南蛮漬け	ポークソテー	照り焼きチキン
	がんもの炊き合わせ	炒り豆腐	人参シリシリ	蓮根バター炒め	がんもの煮物	さつま芋甘煮	帆立風味フライ
	もやし中華和え	蕪の浅漬け	ブロッコリーごまドレ和え	胡瓜なます	ほうれん草のお浸し	白菜と竹輪の和え物	胡瓜とセロリの和え物
	漬物 エネルギー： 509kcal	金時煮豆 エネルギー： 488kcal	漬物 エネルギー： 494kcal	漬物 エネルギー： 430kcal	漬物 エネルギー： 487kcal	漬物 エネルギー： 583kcal	漬物 エネルギー： 437kcal
日計	エネルギー： 1444kcal	エネルギー： 1599kcal	エネルギー： 1492kcal	エネルギー： 1502kcal	エネルギー： 1518kcal	エネルギー： 1569kcal	エネルギー： 1380kcal
	蛋白 70.2g 塩分 9.9g	蛋白 70.8g 塩分 9.7g	蛋白 69.4g 塩分 9.3g	蛋白 65.4g 塩分 9.3g	蛋白 56.6g 塩分 9.6g	蛋白 68.7g 塩分 9.9g	蛋白 57.3g 塩分 10.2g

※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。