



6月週間献立表



	6/7 (日)	6月8日 (月)	6月9日 (火)	6月10日 (水)	6月11日 (木)	6月12日 (金)	6月13日 (土)
朝食	御飯・味噌汁 カレイの塩焼き かぶのそぼろあんかけ 春雨サラダ 味付けのり・牛乳 エネルギー： 429kcal	御飯・味噌汁 納豆 南瓜の煮物 アスパラサラダ 漬物・牛乳 エネルギー： 480kcal	御飯・味噌汁 ベジステーク ほうれん草煮浸し 金時煮豆 漬物・牛乳 エネルギー： 464kcal	御飯・味噌汁 さわらの塩焼き 野菜炒め 菜の花のお浸し 漬物・牛乳 エネルギー： 484kcal	御飯・味噌汁 ホッケの塩焼き 卵の花 白菜のお浸し ふりかけ・牛乳 エネルギー： 436kcal	御飯・味噌汁 赤魚の塩焼き 里芋とさつま揚げの煮物 冷奴 松前漬け・牛乳 エネルギー： 490kcal	御飯・味噌汁 卵豆腐 切り干し炒め煮 焼茄子 ふりかけ・牛乳 エネルギー： 377kcal
昼食	パン カレイの塩焼き かぶのそぼろあんかけ 春雨サラダ スープ・牛乳 エネルギー： 590kcal	パン オムレツ 南瓜の煮物 アスパラサラダ スープ・牛乳 エネルギー： 684kcal	パン ベジステーク ほうれん草煮浸し マカロニサラダ スープ・牛乳 エネルギー： 447kcal	パン さわらの塩焼き 野菜炒め 菜の花のお浸し スープ・牛乳 エネルギー： 498kcal	パン ホッケの塩焼き 卵の花 白菜のお浸し スープ・牛乳 エネルギー： 465kcal	パン 赤魚の塩焼き 里芋とさつま揚げの煮物 冷奴 スープ・牛乳 エネルギー： 450kcal	パン 卵豆腐 切り干し炒め煮 焼茄子 スープ・牛乳 エネルギー： 580kcal
夕食	御飯 味噌汁 チキン南蛮 ふろふき大根 白菜のサラダ 果物 エネルギー： 473kcal	御飯 味噌汁 厚揚げと豚肉のみぞれ煮 春巻き ブロッコリーのピーナッツ和え 果物 エネルギー： 433kcal	御飯 味噌汁 ほっけの磯辺焼き ハムカツ かぶゆかり和え 果物 エネルギー： 422kcal	たぬきうどん コロケ 白菜柚子香和え 果物 エネルギー： 477kcal	御飯 すまし汁 鶏肉ねぎソースかけ 切昆布と竹輪の煮物 キャベツポン酢和え 果物 エネルギー： 457kcal	ビビンバ丼 わかめスープ 竹輪と大根の炒め煮 浅漬け 果物 エネルギー： 376kcal	御飯 コンソメスープ タラのフリッター ビーフン炒め ブロッコリーごま和え 果物 エネルギー： 485kcal
日計	エネルギー： 1492kcal 蛋白 72.6g 塩分 9.2g	エネルギー： 1597kcal 蛋白 70.7g 塩分 8.3g	エネルギー： 1333kcal 蛋白 57.9g 塩分 9.9g	エネルギー： 1459kcal 蛋白 61.7g 塩分 8.2g	エネルギー： 1358kcal 蛋白 69.4g 塩分 8.6g	エネルギー： 1316kcal 蛋白 64.9g 塩分 10.9g	エネルギー： 1442kcal 蛋白 65.4g 塩分 7.7g

※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。