



6月週間献立表



	6/21 (日)	6月22日 (月)	6月23日 (火)	6月24日 (水)	6月25日 (木)	6月26日 (金)	6月27日 (土)
朝食	御飯・味噌汁 納豆 金平ごぼう ミニサラダ 漬物・牛乳 エネルギー： 458kcal	御飯・味噌汁 卵とじ 若布とひじきの海鮮ステーキ マカロニサラダ 漬物・牛乳 エネルギー： 493kcal	御飯・味噌汁 鯖の塩焼き 切り干し炒め煮 菜の花和風和え 漬物・牛乳 エネルギー： 432kcal	御飯・味噌汁 笹かまぼこ ひじき炒り煮 ほうれん草のお浸し 漬物・牛乳 エネルギー： 377kcal	御飯・味噌汁 目玉焼き 野菜炒め 牛蒡サラダ 漬物・牛乳 エネルギー： 441kcal	御飯・味噌汁 ブリの塩焼き 厚焼き卵 春菊の和え物 漬物・牛乳 エネルギー： 513kcal	御飯・味噌汁 納豆 チンゲンサイ華風炒め 白菜のお浸し 金時煮豆・牛乳 エネルギー： 503kcal
昼食	パン オムレツ 金平ごぼう ミニサラダ スープ・牛乳 エネルギー： 511kcal	パン 卵とじ 若布とひじきの海鮮ステーキ マカロニサラダ スープ・牛乳 エネルギー： 483kcal	パン 鯖の塩焼き 切り干し炒め煮 菜の花和風和え スープ・牛乳 エネルギー： 473kcal	パン 笹かまぼこ ひじき炒り煮 ほうれん草のお浸し スープ・牛乳 エネルギー： 547kcal	パン 目玉焼き 野菜炒め 牛蒡サラダ スープ・牛乳 エネルギー： 520kcal	パン ブリの塩焼き 厚焼き卵 春菊の和え物 スープ・牛乳 エネルギー： 484kcal	パン 卵ロール チンゲンサイ華風炒め 白菜のお浸し スープ・牛乳 エネルギー： 503kcal
夕食	御飯 味噌汁 鶏のオイスター焼き ハムもやし炒め ほうれん草の和え物 果物 エネルギー： 457kcal	きつねうどん さつま芋天ぷら 浅漬け 果物 エネルギー： 445kcal	御飯 味噌汁 赤魚の塩焼き 南瓜のそぼろあん ブロッコリーのおかか和え 果物 エネルギー： 673kcal	炊き込みエビピラフ コンソメスープ スペイン風オムレツ サラダ 果物 エネルギー： 484kcal	御飯 すまし汁 鶏の山椒焼き 大豆の煮物 キャベツ味噌マヨ和え 果物 エネルギー： 426kcal	御飯 味噌汁 鶏肉の葱塩焼き 根菜炒り煮 もやしの和え物 果物 エネルギー： 817kcal	御飯 清し汁 鯖の竜田揚げ 菜の花アサリ炒め キャベツポン酢和え 果物 エネルギー： 493kcal
日計	エネルギー： 1426kcal 蛋白 68.3g 塩分 9.1g	エネルギー： 1421kcal 蛋白 52.6g 塩分 9.5g	エネルギー： 1578kcal 蛋白 70.4g 塩分 10.4g	エネルギー： 1408kcal 蛋白 59.4g 塩分 11.2g	エネルギー： 1387kcal 蛋白 68.9g 塩分 8.3g	エネルギー： 1814kcal 蛋白 84.9g 塩分 9.9g	エネルギー： 1499kcal 蛋白 66.9g 塩分 8.6g

※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。