

6月週間献立表

	6月4日 (日)	6月5日 (月)	6月6日 (火)	6月7日 (水)	6月8日 (木)	6月9日 (金)	6月10日 (土)
朝食	御飯・味噌汁 鮭の塩焼き キャベツの卵とじ 松前漬け 漬物・牛乳 エネルギー： 500kcal	御飯・味噌汁 鰯の塩焼き ミートボール もずく酢 味付けのり・牛乳 エネルギー： 511kcal	御飯・味噌汁 海鮮バーグ 青菜のなめ茸和え 切干の炒め煮 漬物・牛乳 エネルギー： 345kcal	御飯・味噌汁 鯖の塩焼き 大根とこんにゃく煮 スクランブルエッグ のり佃煮・牛乳 エネルギー： 515kcal	御飯・味噌汁 蓮根と竹輪の炒め物 納豆 なめ茸おろし 漬物・牛乳 エネルギー： 516kcal	御飯・味噌汁 いわしのみぞれ煮 菜の花の煮浸し 厚焼き玉子 金時煮豆・牛乳 エネルギー： 527kcal	御飯・味噌汁 鮭の塩焼き もやしの味噌マヨネーズ和え 卵の花 ふりかけ・牛乳 エネルギー： 474kcal
昼食	バターロール リンゴジャム 鮭のバター焼き・マカロニサラダ キャベツの卵とじ ココア・牛乳 エネルギー： 461kcal	クルミパン イチゴジャム 鰯のバター焼き ミートボール・もずく酢 南瓜スープ・牛乳 エネルギー： 578kcal	レーズンパン 海鮮バーグ 青菜のなめ茸和え 切干の炒め煮 コンソメスープ・牛乳 エネルギー： 620kcal	クロワッサン ブルーベリージャム 鯖のムニエル・大根とこんにゃく煮 スクランブルエッグ ココア・牛乳 エネルギー： 524kcal	食パン リンゴジャム 蓮根と竹輪の炒め物 目玉焼き・大根サラダ 南瓜スープ・牛乳 エネルギー： 517kcal	バターロール イチゴジャム いわしのみぞれ煮 菜の花の煮浸し・厚焼き玉子 コンソメスープ・牛乳 エネルギー： 598kcal	クルミパン ブルーベリージャム 鮭のムニエル・卵の花 もやしの味噌マヨネーズ和え 南瓜スープ・牛乳 エネルギー： 691kcal
夕食	御飯 ほっけの七味焼き 枝豆がんと煮 オクラと昆布の和え物 果物 味噌汁 エネルギー： 482kcal	御飯 豚肉の生姜炒め 金平ごぼう 青梗菜の和え物 果物 味噌汁 エネルギー： 509kcal	御飯 鱈のピカタ 春雨ソテー さつま芋のサラダ 果物 コンソメスープ エネルギー： 485kcal	御飯 山菜そば 竹輪の磯辺揚げ 菜の花の辛子和え ゼリー エネルギー： 427kcal	御飯 親子丼 炊き合わせ 浅漬け 杏仁豆腐 味噌汁 エネルギー： 410kcal	御飯 ぶりの照り焼き 南瓜の煮物 ひじきのマヨネーズサラダ 果物 味噌汁 エネルギー： 487kcal	御飯 鰯のムニエル ミニポトフ ブロッコリーサラダ 果物 コーンポタージュ エネルギー： 452kcal
日計	エネルギー： 1443kcal 蛋白 67.8g 塩分 8.9g	エネルギー： 1598kcal 蛋白 60.8g 塩分 9.6g	エネルギー： 1450kcal 蛋白 54.9g 塩分 8.7g	エネルギー： 1466kcal 蛋白 62.1g 塩分 9.2g	エネルギー： 1443kcal 蛋白 65.1g 塩分 8.7g	エネルギー： 1612kcal 蛋白 57.9g 塩分 8.8g	エネルギー： 1617kcal 蛋白 65.8g 塩分 8.7g

※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。