

6月週間献立表

	6月11日(日)	6月12日(月)	6月13日(火)	6月14日(水)	6月15日(木)	6月16日(金)	6月17日(土)
朝食	御飯・味噌汁 鯖の塩焼き 落の炒め煮 金時煮豆 漬物・牛乳 エネルギー： 471kcal	御飯・味噌汁 納豆 じゃが芋とピーマンのソテー 胡瓜とえのきの和え物 練り物・牛乳 エネルギー： 514kcal	御飯・味噌汁 赤魚の塩焼き アスパラベーコンソテー 昆布巻き 練り物・牛乳 エネルギー： 477kcal	御飯・味噌汁 鯖の塩焼き ミートボール ブロッコリーのピーナッツ和え 味付け海苔・牛乳 エネルギー： 607kcal	御飯・味噌汁 麩の卵とじ 切干の炒め煮 青梗菜の香りและ ふりかけ・牛乳 エネルギー： 460kcal	御飯・味噌汁 ほっけの塩焼き 蕪の煮物 梅干し 漬物・牛乳 エネルギー： 400kcal	御飯・味噌汁 鰯の塩焼き スクランブルエッグ ほうれん草の海苔和え ふりかけ・牛乳 エネルギー： 471kcal
昼食	レーズンパン 鯖のバター焼き 落の炒め煮 南瓜サラダ コーンスープ・牛乳 エネルギー： 585kcal	クロワッサン リンゴジャム ハンバーグ・じゃが芋とピーマンのソテー 胡瓜とえのきの和え物 ココア・牛乳 エネルギー： 445kcal	食パン イチゴジャム 赤魚のバター焼き・卵ロール アスパラベーコンソテー 南瓜スープ・牛乳 エネルギー： 526kcal	バターロール ブルーベリージャム 鯖のムニエル・ミートボール ブロッコリーのピーナッツ和え コーンスープ・牛乳 エネルギー： 458kcal	クルミパン リンゴジャム 麩の卵とじ・切干の炒め煮 青梗菜の香りและ ココア・牛乳 エネルギー： 550kcal	レーズンパン ほっけのバター焼き 蕪の煮物 タマゴサラダ 南瓜スープ・牛乳 エネルギー： 487kcal	クロワッサン イチゴジャム 鰯のバター焼き・スクランブルエッグ ほうれん草の海苔和え コーンスープ・牛乳 エネルギー： 564kcal
夕食	御飯 豚肉の焼肉炒め 厚揚げと小松菜の煮物 胡麻胡瓜 果物 味噌汁 エネルギー： 453kcal	御飯 赤魚の照り焼き ビーフン炒め おろし酢和え 果物 味噌汁 エネルギー： 618kcal	御飯 鶏肉のミリン焼き 里芋煮 ほうれん草のお浸し 果物 味噌汁 エネルギー： 469kcal	御飯 オムライス カラフルサラダ プリン コンソメスープ エネルギー： 478kcal	御飯 塩ラーメン 春巻き いんげんの胡麻和え 果物 すまし汁 エネルギー： 410kcal	御飯 ビーフストロガノフ 鯖の味噌煮 焼き茄子 白菜のさっぱり漬け 果物 エネルギー： 536kcal	御飯 鶏肉の塩胡椒焼き 牛蒡のオイスター炒め 南瓜サラダ 果物 味噌汁 エネルギー： 500kcal
日計	エネルギー： 1509kcal 蛋白 64.9g 塩分 9.2g	エネルギー： 1577kcal 蛋白 62.1g 塩分 9.0g	エネルギー： 1472kcal 蛋白 61.2g 塩分 8.8g	エネルギー： 1543kcal 蛋白 59.2g 塩分 8.6g	エネルギー： 1420kcal 蛋白 58.4g 塩分 8.7g	エネルギー： 1423kcal 蛋白 57.4g 塩分 9.1g	エネルギー： 1535kcal 蛋白 62.1g 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。