

# 6月週間献立表

|    | 6月18日(日)   | 6月19日(月)  | 6月20日(火)   | 6月21日(水)  | 6月22日(木)   | 6月23日(金)  | 6月24日(土)   |
|----|--|---|--|---|--|---|--|
| 朝食 | 御飯・味噌汁<br>赤魚の塩焼き<br>小松菜と厚揚げの炒め煮<br>金時煮豆<br>漬物・牛乳<br>エネルギー: 477kcal | 御飯・味噌汁<br>厚焼き卵<br>さつま芋の金平<br>梅干し<br>塩辛・牛乳<br>エネルギー: 489kcal                 | 御飯・味噌汁<br>鱈の塩焼き<br>海老ボール煮<br>ミニサラダ<br>漬物・牛乳<br>エネルギー: 493kcal  | 御飯・味噌汁<br>ウインナー<br>いんげんの炒め煮<br>冷奴<br>味付け海苔・牛乳<br>エネルギー: 537kcal         | 御飯・味噌汁<br>鰯の塩焼き<br>高野豆腐の煮物<br>松前漬け<br>漬物・牛乳<br>エネルギー: 433kcal          | 御飯・味噌汁<br>野菜つみれ煮<br>ほうれん草のしらす和え<br>笹かまぼこ<br>漬物・牛乳<br>エネルギー: 452kcal | 御飯・味噌汁<br>納豆<br>南瓜とさつま揚げの煮物<br>菜の花の辛子和え<br>漬物・牛乳<br>エネルギー: 427kcal     |
|    | 食パン<br>ブルーベリージャム<br>赤魚のバター焼き・卵豆腐<br>小松菜と厚揚げの炒め煮<br>ココア・牛乳          | バターロール<br>リンゴジャム<br>厚焼き卵・ウインナー<br>さつま芋の金平<br>南瓜スープ・牛乳                       | クルミパン<br>イチゴジャム<br>鱈のバター焼き・海老ボール煮<br>ミニサラダ<br>コーンスープ・牛乳        | レーズンパン<br>ウインナー<br>いんげんの炒め煮<br>豆腐サラダ<br>ココア・牛乳                          | クロワッサン<br>ブルーベリージャム<br>鰯のバター焼き・高野豆腐の煮物<br>えび焼売<br>南瓜スープ・牛乳             | 食パン<br>リンゴジャム<br>野菜つみれ煮・笹かまぼこ<br>ほうれん草のしらす和え<br>コーンスープ・牛乳           | バターロール<br>イチゴジャム<br>目玉焼き・菜の花の辛子和え<br>南瓜とさつま揚げの煮物<br>ココア・牛乳             |
| 昼食 | 御飯<br>酢豚<br>えび焼売<br>白菜のわさび和え<br>果物<br>中華スープ<br>エネルギー: 639kcal      | 御飯<br>鯖の西京漬け<br>蕪のあんかけ煮<br>菜の花の和風和え<br>果物<br>すまし汁<br>エネルギー: 442kcal         | ポークカレー<br>海藻サラダ<br>ゼリー<br>コンソメスープ<br>エネルギー: 557kcal            | 御飯<br>ほっけの塩焼き<br>茄子の味噌炒め<br>長芋の千切り<br>果物<br>味噌汁<br>エネルギー: 427kcal       | 御飯<br>豚肉の生姜炒め<br>花型豆腐煮<br>塩昆布キャベツ<br>果物<br>味噌汁<br>エネルギー: 614kcal       | 親子とじうどん<br>さつま芋のバター煮<br>白菜のゆかり和え<br>果物<br>エネルギー: 546kcal            | 御飯<br>白身フライ<br>マカロニソテー<br>コールスローサラダ<br>果物<br>コンソメスープ<br>エネルギー: 570kcal |
|    | 夕食   | 御飯<br>ぶりの胡麻味噌焼き<br>もやしの炒め物<br>ブロッコリーと竹輪の和風マヨ和え<br>漬物・すまし汁<br>エネルギー: 530kcal | 御飯<br>鶏の柚子胡椒焼き<br>筍のおかか煮<br>胡瓜の酢の物<br>漬物・味噌汁<br>エネルギー: 516kcal | 御飯<br>鰯のから揚げ野菜あんかけ<br>じゃが芋とツナの炒め煮<br>蕪の塩麴漬け<br>漬物・味噌汁<br>エネルギー: 542kcal | 御飯<br>チンジャオロース<br>もやしの卵炒め<br>ほうれん草のえのき和え<br>漬物・中華スープ<br>エネルギー: 648kcal | 御飯<br>ホキのバター醤油焼き<br>人参シリシリ<br>白菜のお浸し<br>漬物・味噌汁<br>エネルギー: 508kcal    | 御飯<br>ほっけのにんにく醤油焼き<br>揚げ出し豆腐<br>もやしの胡麻酢和え<br>漬物・味噌汁<br>エネルギー: 480kcal  |
| 日計 | エネルギー: 1646kcal  | エネルギー: 1447kcal   | エネルギー: 1592kcal  | エネルギー: 1612kcal   | エネルギー: 1555kcal  | エネルギー: 1478kcal   | エネルギー: 1471kcal  |
|    | 蛋白 65.2g 塩分 9.2g   | 蛋白 59.9g 塩分 9.0g  | 蛋白 58.1g 塩分 9.2g   | 蛋白 61.5g 塩分 9.1g  | 蛋白 62.1g 塩分 8.7g   | 蛋白 60.2g 塩分 8.9g  | 蛋白 61.2g 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。