

# 6月週間献立表

	6月25日(日)	6月26日(月)	6月27日(火)	6月28日(水)	6月29日(木)	6月30日(金)	7月1日(土)
朝食	御飯・味噌汁 葱入り玉子焼き 五目金平 塩辛 漬物・牛乳 エネルギー： 519kcal	御飯・味噌汁 鯖の塩焼き 切干の炒め煮 アスパラサラダ 味付け海苔・牛乳 エネルギー： 470kcal	御飯・味噌汁 スクランブルエッグ キャベツのピーナツ和え ウインナー 漬物・牛乳 エネルギー： 502kcal	御飯・味噌汁 肉野菜炒め 卵ロール 菜の花のサラダ 漬物・牛乳 エネルギー： 566kcal	御飯・味噌汁 ほっけの塩焼き 山菜の炒め煮 春菊の胡麻和え 漬物・牛乳 エネルギー： 457kcal	御飯・味噌汁 納豆 卵の花 もずく酢 漬物・牛乳 エネルギー： 454kcal	御飯・味噌汁 プレーンオムレツ 野菜炒め いんげんのピーナツ和え 練り物・牛乳 エネルギー： 514kcal
昼食	クルミパン ブルーベリージャム 葱入り玉子焼き・五目金平 マカロニサラダ 南瓜スープ・牛乳	レーズンパン 鯖のムニエル 切干の炒め煮 アスパラサラダ コーンスープ・牛乳	クロワッサン リンゴジャム スクランブルエッグ・ウインナー キャベツのピーナツ和え ココア・牛乳	食パン イチゴジャム 肉野菜炒め・卵ロール 菜の花のサラダ 南瓜スープ・牛乳	バターロール ブルーベリージャム ほっけのバター焼き 山菜の炒め煮・春菊の胡麻和え コーンスープ・牛乳	クルミパン リンゴジャム ロールキャベツ煮 卵の花・もずく酢 ココア・牛乳	レーズンパン プレーンオムレツ 野菜炒め いんげんのピーナツ和え 南瓜スープ・牛乳
食	御飯 鯖の柚子胡椒焼き 里芋のそぼろ煮 大根の甘酢漬け 果物 味噌汁 エネルギー： 471kcal	御飯 鶏のバター醤油焼き さつまいもの甘煮 胡瓜のしそ風味和え 果物 味噌汁 エネルギー： 540kcal	カレーうどん 大学芋 青梗菜の柚子風味和え 果物 味噌汁 エネルギー： 630kcal	御飯 鶏の照り焼き あさり大根 小松菜の辛子和え 果物 味噌汁 エネルギー： 453kcal	御飯 赤魚の塩麴焼き 揚げ芋煮 白菜のお浸し 果物 すまし汁 エネルギー： 459kcal	三色丼 煮しめ 浅漬け 果物 味噌汁 エネルギー： 481kcal	御飯 赤魚の味噌マヨ焼き 野菜あんかけ豆腐 菜の花のわさび和え 果物 味噌汁 エネルギー： 523kcal
夕食	御飯 ポークソテー 蕪のコンソメ煮 小松菜のしらす和え 漬物・味噌汁 エネルギー： 597kcal	御飯 鯖の粕漬け焼き 蒟の炒め煮 トコロテン 豚汁・味噌汁 エネルギー： 445kcal	御飯 鶏のから揚げ アスパラベーコン ブロッコリーのわさび和え 漬物・味噌汁 エネルギー： 523kcal	御飯 鮭の西京漬け焼き 五目大豆煮 ほうれん草のお浸し 漬物・すまし汁 エネルギー： 453kcal	御飯 鶏の山椒焼き はんぺんフライ もやしとしその実和え 金時煮豆・味噌汁 エネルギー： 554kcal	《悠々御膳》 内容確定次第 お知らせいたします	御飯 豚肉のオニオンソースかけ 海老ボール煮 白菜の甘酢漬け 漬物・味噌汁 エネルギー： 516kcal
日計	エネルギー： 1587kcal 蛋白 65.3g 塩分 9.1g	エネルギー： 1455kcal 蛋白 61.4g 塩分 8.4g	エネルギー： 1655kcal 蛋白 63.4g 塩分 9.6g	エネルギー： 1472kcal 蛋白 62.3g 塩分 9.1g	エネルギー： 1470kcal 蛋白 58.5g 塩分 8.1g	エネルギー： 1515kcal 蛋白 59.2g 塩分 9.2g	エネルギー： 1553kcal 蛋白 64.5g 塩分 9.3g

※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。