



週間献立表

2021年6月21日（月）～2021年6月27日（日）

★★★

2021年 6月

[常食]

	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)	27(日)
朝食	米飯 味噌汁 炒り豆腐 モロヘイヤのおかか和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 肉野菜炒め パンキンサラダ 漬物 牛乳	ロールパン コンソメスープ ほうれん草オムレツ フレンチサラダ ジャム ジュース	米飯 味噌汁 竹輪の炒め煮 いんげんと油揚げの和え物 のり佃煮 牛乳	米飯 味噌汁 肉団子の煮物 梅納豆 牛乳	鮭雑炊 味噌汁 厚揚げのそぼろ煮 白菜のお浸し 漬物 飲むヨーグルト	米飯 味噌汁 ウインナーの和風ソテー キャベツの生姜和え 漬物 牛乳
昼食	◎A 鱈の葱焼	◎A かじきの天ぷら	◎A 鶏肉のチーズ焼き	◎A 照焼きハンバーグ	◎A オムライス コンソメスープ	◎A サバの磯辺焼き	◎A 鶏肉の梅肉焼
	◎B 豚肉の味噌漬け焼	◎B 麻婆豆腐	◎B 赤魚の七味焼	◎B 鮭の塩麹焼き	◎B 味噌ラーメン かおりごはん	◎B 茄子とピーマンの肉詰フライ	◎B さわらのごま醤油焼き
	◎共通料理◎ 米飯 すまし汁 炒めビーフン 白桃缶	◎共通料理◎ 米飯 味噌汁 冬瓜のとろっと煮 パイン缶	◎共通料理◎ 米飯 味噌汁 オクラのなめたけ和え 杏仁フルーツ	◎共通料理◎ 米飯 すまし汁 もやしの華風和え キウイフルーツ	◎共通料理◎ ツナサラダ 黄桃缶	◎共通料理◎ 米飯 すまし汁 チンゲン菜の中華炒め バナナ	◎共通料理◎ 米飯 けんちん汁 切り昆布の煮付け りんご缶
おやつ	みそあんまんじゅう	ヨーグルト	レモンケーキ	おかしいろいろ	エクレア	どらやき	黒糖ミルクサンド
夕食	米飯 すまし汁 白身魚の野菜あんかけ ブロッコリーとハムの炒め物 大根のゆかり和え	麦飯 すまし汁 鱈の西京焼 小松菜の煮浸し とろろ芋	米飯 中華スープ 八宝菜 蒸しシュウマイ アスパラの明太ドレ和え	米飯 味噌汁 豆腐のカレーあん さつま芋のレーズン煮 キャベツのピーナッツ和え	米飯 味噌汁 筑前煮 ほうれん草とベーコンのソテー マカロニサラダ 漬物	米飯 味噌汁 海老と野菜の卵とじ じゃが芋の甘辛炒め きのこサラダ	米飯 味噌汁 ホキの香草パン粉焼き カリフラワーの軟らか煮 煮豆
成分値	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー：1504 kcal たんぱく質：60.6 g 脂質：38.5 g 食塩相当量：10.6 g カリウム：1764 mg 食物繊維：9.9 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー：1512 kcal たんぱく質：61.0 g 脂質：40.3 g 食塩相当量：8.7 g カリウム：1944 mg 食物繊維：10.4 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー：1714 kcal たんぱく質：54.9 g 脂質：60.3 g 食塩相当量：9.7 g カリウム：1813 mg 食物繊維：12.1 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー：1750 kcal たんぱく質：54.8 g 脂質：48.8 g 食塩相当量：10.3 g カリウム：1917 mg 食物繊維：13.8 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー：1697 kcal たんぱく質：61.1 g 脂質：54.8 g 食塩相当量：10.9 g カリウム：2105 mg 食物繊維：12.8 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー：1667 kcal たんぱく質：62.8 g 脂質：46.1 g 食塩相当量：11.3 g カリウム：1684 mg 食物繊維：12.6 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー：1570 kcal たんぱく質：61.5 g 脂質：37.8 g 食塩相当量：10.9 g カリウム：2512 mg 食物繊維：17.0 g
	◎選択メニュー2 エネルギー：1588 kcal たんぱく質：58.8 g 脂質：47.5 g 食塩相当量：10.7 g カリウム：1765 mg 食物繊維：10.5 g	◎選択メニュー2 エネルギー：1493 kcal たんぱく質：61.5 g 脂質：37.9 g 食塩相当量：8.9 g カリウム：1826 mg 食物繊維：10.8 g	◎選択メニュー2 エネルギー：1613 kcal たんぱく質：54.2 g 脂質：48.7 g 食塩相当量：9.9 g カリウム：1820 mg 食物繊維：12.0 g	◎選択メニュー2 エネルギー：1625 kcal たんぱく質：62.4 g 脂質：37.1 g 食塩相当量：9.9 g カリウム：2137 mg 食物繊維：12.4 g	◎選択メニュー2 エネルギー：1680 kcal たんぱく質：65.3 g 脂質：46.1 g 食塩相当量：10.9 g カリウム：2001 mg 食物繊維：14.5 g	◎選択メニュー2 エネルギー：1627 kcal たんぱく質：57.0 g 脂質：37.8 g 食塩相当量：11.5 g カリウム：1552 mg 食物繊維：13.4 g	◎選択メニュー2 エネルギー：1542 kcal たんぱく質：62.8 g 脂質：34.5 g 食塩相当量：10.3 g カリウム：2643 mg 食物繊維：17.2 g

*都合により献立を変更することがあります。