



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 | 米飯 味噌汁 さつま揚げと白菜の炒め キュウリと玉ねぎの梅肉和え たいみそ 牛乳 | 米飯 味噌汁 ベーコンのトマト煮 モロヘイヤのドレ和え ふりかけ 牛乳 | 米飯 味噌汁 車麩の煮物 オクラ納豆 赤かっぱ漬け 牛乳 | ロールパン ブルーベリージャム コンソメスープ ウィンナーソテー パンプキンサラダ フルーツジュース | 米飯 味噌汁 肉団子の煮物 もやしのおかか和え たくあん漬け 牛乳 | 米飯 味噌汁 サケの塩焼き キャベツの辛子和え ふりかけ 牛乳 | とり雑炊 味噌汁 焼き豆腐の煮物 カニかまサラダ しば漬け 飲むヨーグルト |
| | 米飯 すまし汁 | わさび京菜ご飯 豚汁 | 米飯 味噌汁 |  | 米飯 すまし汁 |  | 米飯 コンソメスープ |
| 昼食 | A 鶏肉の照り焼き | A 豆腐とひき肉の包み揚げ | A アジのみりん焼き | A ソースかつ丼味噌汁 | A 豚肉の味噌漬け焼き | A チャーハン中華スープ | A ホキのバター焼き |
| | B ホッケの味噌マヨ焼き | B サバの塩焼き | B タンドリーチキン | B そうめんわかめご飯 | B さわらのごま醤油焼き | B 冷やし中華菜飯 | B ヤンニョムチキン |
| | 切り干し大根の煮物 白花豆 | ゴーヤとれんこんの金平 白桃缶 | イタリアンサラダ オーギョーチー | ハウレン草の和え物 りんご缶 | カリフラワーとベーコンのソテー キウイフルーツ | シュリンプサラダ マンゴー缶 | ブロッコリーのドレ和え オレンジ |
| 間食 | みそまんじゅう | メープルケーキ | ソフール | パイナップルゼリー | おかしいろいろ | 梅まんじゅう | ふんわりいちごシュクレ |
| 夕食 | 米飯 味噌汁 豚肉とじゃが芋の中華炒め 五目巾着の煮物 みかん缶 | 米飯 すまし汁 赤魚の煮付け キャベツの炒め物 海草サラダ | 米飯 中華スープ 八宝菜 蒸しシューマイ スイートエンドウの明太ドレ和え | 米飯 味噌汁 鶏肉の治部煮 ごぼうのそぼろ炒め 冷奴 | 米飯 味噌汁 鶏肉の野菜あんかけ じゃが芋の甘辛炒め 小松菜のゆかり和え | 米飯 すまし汁 プルコギ かぼちゃの煮物 オクラのマヨポン酢和え | 米飯 味噌汁 タラの梅肉ソースかけ 冬瓜とエビの煮物 いんげんと竹輪の和え物 |
| A 栄養成分 | エネルギー 1745 kcal | エネルギー 1559 kcal | エネルギー 1621 kcal | エネルギー 1660 kcal | エネルギー 1724 kcal | エネルギー 1550 kcal | エネルギー 1354 kcal |
| | たん白質 61.9 g | たん白質 53.5 g | たん白質 64.0 g | たん白質 46.6 g | たん白質 63.5 g | たん白質 53.8 g | たん白質 62.4 g |
| | 脂質 54.8 g | 脂質 48.3 g | 脂質 48.4 g | 脂質 51.5 g | 脂質 58.7 g | 脂質 46.2 g | 脂質 22.7 g |
| | 炭水化物 239.1 g | 炭水化物 225.9 g | 炭水化物 228.8 g | 炭水化物 249.8 g | 炭水化物 229.1 g | 炭水化物 228.3 g | 炭水化物 219.0 g |
| | 塩分 9.8 g | 塩分 9.7 g | 塩分 9.9 g | 塩分 9.5 g | 塩分 10.1 g | 塩分 9.4 g | 塩分 9.7 g |
| B 栄養成分 | エネルギー 1635 kcal | エネルギー 1488 kcal | エネルギー 1743 kcal | エネルギー 1614 kcal | エネルギー 1658 kcal | エネルギー 1600 kcal | エネルギー 1595 kcal |
| | たん白質 58.5 g | たん白質 61.0 g | たん白質 66.2 g | たん白質 49.0 g | たん白質 67.4 g | たん白質 61.2 g | たん白質 63.7 g |
| | 脂質 46.9 g | 脂質 40.3 g | 脂質 59.8 g | 脂質 44.5 g | 脂質 50.8 g | 脂質 39.4 g | 脂質 42.0 g |
| | 炭水化物 237.5 g | 炭水化物 217.3 g | 炭水化物 228.1 g | 炭水化物 250.7 g | 炭水化物 226.0 g | 炭水化物 248.1 g | 炭水化物 231.7 g |
| | 塩分 9.8 g | 塩分 9.6 g | 塩分 10.1 g | 塩分 9.3 g | 塩分 10.0 g | 塩分 8.9 g | 塩分 10.4 g |