



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	米飯 味噌汁 さつま揚げの煮物 ホウレン草のお浸し 赤かっぱ漬け 牛乳	米飯 味噌汁 つみれの含め煮 グリーンサラダ ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 はんぺんチーズ焼き キャベツの生姜和え たくあん漬け 牛乳	レースンハン&チョコブレッド コンソメスープ ブロッコリーとソーセージの炒め ポテトサラダ ぶどうジュース	米飯 味噌汁 車麩と野菜の煮物 納豆 梅干し 牛乳	米飯 味噌汁 ツナと野菜の炒め煮 白菜のゆかり和え ふりかけ 牛乳	ほたて雑炊 味噌汁 吉野煮 ナスのお浸し 赤かっぱ漬け ジョア
昼食	わかめご飯 すまし汁		米飯 味噌汁	米飯 けんちん汁		炊き込みご飯 味噌汁	米飯 すまし汁
	A 鶏肉の梅肉焼き	A カレーピラフ オニオンスープ	A アジの蒲焼き	A 鶏肉の南部焼き	A 挽肉と野菜のあん かけ丼+味噌汁	A ホッケの塩焼き	A サケの南蛮漬け
	B サバの味噌煮	B 味噌ラーメン ゆかりご飯	B 鶏肉の山椒焼き	B 赤魚の粕漬焼き	B ジャージャー麺 味噌汁	B 牛肉と厚揚げの 中華炒め	B 豚肉の スタミナ炒め
	切り昆布の煮付け 洋梨缶	ブロッコリーのサラダ パイン缶	オクラのおかか和え オーギョーチー	きのこ炒め キウイフルーツ	ツナサラダ みかん缶	ハムサラダ りんご缶	オクラとモロヘイヤのおかか和え バナナ
間食	レモンケーキ	黒糖まんじゅう	ソフール	水ようかん	おかしいろいろ	黒糖蒸しパン	クリームブッセ
夕食	米飯 味噌汁 メルルーサのマヨ焼き カリフラワーの柔らか煮 金時煮豆	米飯 味噌汁 チキンソテートマトソース 里芋の含め煮 変わり冷奴	米飯 味噌汁 酢豚風肉団子 カニカマ炒め チンゲン菜のしらす和え	米飯 味噌汁 たらのムニエル れんこんと鶏肉の煮物 モロヘイヤのポン酢和え	米飯 すまし汁 さわらの二色揚げ レバーとニンニクの芽の甘辛炒め いんげんの和え物	米飯 すまし汁 蒸し鶏のごまダレ さつま芋の煮物 トマトマリネ	米飯 味噌汁 豆腐とエビの炒め煮 キャベツのソテー 里芋のずんだ和え
A 栄養成分	エネルギー 1641 kcal たん白質 63.0 g 脂質 47.0 g 炭水化物 234.4 g 塩分 11.9 g	エネルギー 1611 kcal たん白質 59.4 g 脂質 50.1 g 炭水化物 224.8 g 塩分 10.0 g	エネルギー 1493 kcal たん白質 60.3 g 脂質 37.8 g 炭水化物 226.5 g 塩分 10.7 g	エネルギー 1582 kcal たん白質 59.7 g 脂質 49.9 g 炭水化物 221.1 g 塩分 10.0 g	エネルギー 1593 kcal たん白質 64.4 g 脂質 46.6 g 炭水化物 222.7 g 塩分 10.2 g	エネルギー 1674 kcal たん白質 64.7 g 脂質 48.9 g 炭水化物 241.3 g 塩分 11.0 g	エネルギー 1502 kcal たん白質 62.9 g 脂質 39.8 g 炭水化物 215.7 g 塩分 9.5 g
B 栄養成分	エネルギー 1574 kcal たん白質 61.7 g 脂質 39.4 g 炭水化物 235.9 g 塩分 12.1 g	エネルギー 1740 kcal たん白質 65.2 g 脂質 52.3 g 炭水化物 244.9 g 塩分 10.7 g	エネルギー 1621 kcal たん白質 61.8 g 脂質 51.8 g 炭水化物 221.5 g 塩分 10.5 g	エネルギー 1396 kcal たん白質 56.2 g 脂質 32.1 g 炭水化物 221.5 g 塩分 10.6 g	エネルギー 1611 kcal たん白質 66.4 g 脂質 48.7 g 炭水化物 220.9 g 塩分 10.2 g	エネルギー 1804 kcal たん白質 65.1 g 脂質 60.5 g 炭水化物 246.7 g 塩分 11.4 g	エネルギー 1485 kcal たん白質 58.6 g 脂質 42.6 g 炭水化物 210.0 g 塩分 9.9 g