

週間予定献立表

日付	6月1日	6月2日	6月3日	6月4日	6月5日	6月6日	6月7日
曜日	日	月	火	水	木	金	土
朝	御飯	麦御飯	パン	ご飯	御飯	かに雑炊	御飯
	味噌汁(えのき、きぬさや)	味噌汁(玉ねぎ、わかめ)	コーンスープ	味噌汁(チンゲン菜、椎茸)	味噌汁(豆腐、葱)	味噌汁(小松菜、えのき)	味噌汁(揚げ、ねぎ)
	さつま揚げとピーマンの炒め	かぶのそぼろ煮	オムレツ	いわしの蒲焼	しろなと焼き竹輪の煮ひたし	厚揚げの煮物	ほたての卵とじ
	菜の花の磯和え	白菜のお浸し	和風サラダ	大根の柚子和え	納豆	もやしと笹かま和え	うまいなのおかか和え
	ふりかけ(さけ)	うめびしお	いちごジャム	ふりかけ(たまご)	牛乳	牛乳	のり佃煮
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳			牛乳
エネルギー	428kcal	405kcal	504kcal	456kcal	475kcal	403kcal	483kcal
昼	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁(じゃが芋、にら)	味噌汁(卵、大根葉)	中華スープ(うまい菜、葱)	味噌汁(さつま芋、みつば)	味噌汁(玉ねぎ、しめじ)	味噌汁(里芋、わかめ)	すまし汁(とろろ、みつば)
	漬物(桜大根漬)	漬物(つぼ漬)	フルーツ(バナナ)	漬物(桜大根)	コンポート(黄桃缶)	コンポート(りんご缶)	漬物(高菜漬け)
	A豚肉のケチャップ焼き	Aフライ盛り合わせ	Aタラのマスタード焼き	A豚肉のゴマ味噌炒め	A若鶏から揚げ	A豚丼	A豚肉のハニーマスタード焼き
	B赤魚のみりん漬け焼き	B若鶏の治部煮	Bじゃじゃ麺	Bかれいの煮付け	Bめばるの梅肉焼き	Bサラダロールフライ	Bますの田楽焼き
	大根のくず煮	がんもの煮物	豆腐チャンプル	なすの含め煮	かぼちゃの煮物	れんこん金平	青梗菜のバター炒め
	カリフラワーサラダ	しろ菜のピーナツ和え	ほうれん草のわさび和え	菜の花のサラダ	キャベツのしその実和え	二色和え	冷奴
Aエネルギー	564kcal	653kcal	550kcal	564kcal	562kcal	548kcal	474kcal
Bエネルギー	482kcal	498kcal	599kcal	473kcal	483kcal	667kcal	421kcal
おやつ	どらやき・牛乳	黒糖饅頭・牛乳	マスカットゼリー・牛乳	せんべい・牛乳	抹茶ゼリー・ジョア	チョコクレープ・牛乳	いちごスペシャル・牛乳
おやつエネルギー	165kcal	153kcal	110kcal	114kcal	134kcal	149kcal	188kcal
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	中華スープ(なると、豆苗)	味噌汁(なす、かぶの葉)	味噌汁(畑菜、麩)	すまし汁(はんぺん、貝割れ)	すまし汁(かまぼこ、豆苗)	味噌汁(かぶ、大根葉)	味噌汁(ほうれん草、ポテト)
	白身魚のポン酢かけ	豚肉のネギ塩炒め	鶏と根菜の旨煮	赤魚の山椒焼き	和風卵焼き	ホキの塩麴焼き	鯖の煮付け
	ひじき煮物	アスパラサラダ	もやしの和え物	ぜんまい煮	冬瓜の海老あんかけ	ビーフン炒め	なすのドレ和え
	コンポート(カクテル缶)	フルーツ(オレンジ)	うずら豆	コンポート(パイン缶)	佃煮	しば漬(漬物)	コンポート(マンゴー缶)
エネルギー	462kcal	462kcal	472kcal	441kcal	437kcal	462kcal	508kcal