












# 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        | 月             | 火            | 水              | 木             | 金             | 土            | 日              |
| 朝         | 御飯            | 麦御飯          | パン             | 御飯            | 御飯            | かに雑炊         | 御飯             |
|           | 味噌汁(えのき、ねぎ)   | 味噌汁(玉ねぎ、わかめ) | コーンスープ(かぶ、パセリ) | 味噌汁(青梗菜、まいたけ) | 味噌汁(豆腐、ねぎ)    | 味噌汁(小松菜、えのき) | 味噌汁(白菜、揚げ)     |
|           | さつま揚げとピーマン炒め  | 茄子のそぼろ煮      | オムレツ           | いわしのかば焼き      | ほうれん草と焼き竹輪の煮物 | 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       | うまい菜の和風サラダ     | 大根の柚子和え       | 納豆            | もやしのチキン和え    | うまい菜のおかか和え     |
|           | たいみそ          | 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     | 442kcal       | 465kcal      | 442kcal        | 456kcal       | 475kcal       | 416kcal      | 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)   | 味噌汁(ほうれん草、白ねぎ) | 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(はんぺん、しろな) |
|           | A豚肉のケチャップ焼き   | Aフライ盛り合わせ    | Aたらのマスタード焼き    | A豚肉のごま味噌炒め    | Aメバルの梅肉焼き     | A豚丼          | A鶏肉のハニーマスタード   |
|           | B銀ヒラスのみりん漬け焼き | B鶏肉の生姜焼き     | Bポークステーキ       | B鯖の煮付け        | Bやきそば         | Bかれいの竜田揚げ    | Bますの田楽焼き       |
|           | 冬瓜のくず煮        | がんもの煮物       | 豆腐チャンプル        | ぜんまい煮         | かぶの海老あんかけ     | れんこんきんぴら     | 茄子のドレ和え        |
|           | コンポート(カクテル缶)  | フルーツ(オレンジ)   | コンポート(マンゴー缶)   | コンポート(パイン缶)   | コンポート(黄桃缶)    | コンポート(りんご缶)  | フルーツ(バナナ)      |
| Aエネルギー    | 521kcal       | 619kcal      | 544kcal        | 507kcal       | 442kcal       | 527kcal      | 542kcal        |
| Bエネルギー    | 452kcal       | 591kcal      | 626kcal        | 485kcal       | 470kcal       | 518kcal      | 542kcal        |
| おやつ       | どらやき          | マスカットゼリー     | 黒糖饅頭           | せんべい          | 抹茶ゼリー         | チョコクレープ      | いちごスペシャル       |
|           | 牛乳            | 牛乳           | 牛乳             | 牛乳            | ジョア           | 牛乳           | 牛乳             |
|           | 165kcal       | 110kcal      | 153kcal        | 114kcal       | 134kcal       | 149kcal      | 185kcal        |
| 夕         | 御飯            | 御飯           | 御飯             | 御飯            | ゆかり御飯         | 御飯           | 御飯             |
|           | 中華スープ(ナルト、豆苗) | 味噌汁(豆腐、かぶ葉)  | 味噌汁(畑菜、麩)      | すまし汁(とろろ、三つ葉) | 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、麩)   |
|           | 白身魚のポン酢かけ     | 豚肉の葱塩焼き      | 鶏肉と根菜の旨煮       | 赤魚の山椒焼き       | 和風卵焼き         | ほきの塩麴焼き      | さわらの照焼き        |
|           | ひじきの煮物        | アスパラサラダ      | もやしの和え物        | 菜の花のサラダ       | かぼちゃの煮物       | ビーフン炒め       | 青梗菜のバター炒め      |
| カリフラワーサラダ | ごぼうとコンニャクの煮物  | うずら豆         | なすの煮物          | 春菊のマヨ和え       | 漬物(胡瓜漬)       | 冷奴           |                |
| エネルギー     | 499kcal       | 458kcal      | 448kcal        | 488kcal       | 539kcal       | 412kcal      | 465kcal        |

