

週間献立表

		5月31日(日)	6月1日(月)	6月2日(火)	6月3日(水)	6月4日(木)	6月5日(金)	6月6日(土)
朝食	A	目玉焼き ツナコーンサラダ パン コンソメスープ 牛乳 <small>和食</small> 1622kcal	大豆とベーコンのトマト煮 カリフラワーのサラダ パン 牛乳 1400kcal	海老と野菜の炒め物 ポテトサラダ パン グリーンポタージュ 牛乳 1537kcal	ロールキャベツのポトフ風 スパゲティサラダ パン 牛乳 1458kcal	ミートオムレツ 花野菜サラダ パン コンソメスープ 牛乳 1456kcal	ウインナーソーテー ブロッコリーの和えもの パン ポタージュ 牛乳 1436kcal	えび団子のコンソメ煮 キャベツの和えもの パン 牛乳 1440kcal
	B	高野豆腐の卵とじ ツナコーンサラダ ごはん 味噌汁 牛乳 <small>和食</small> 1504kcal	肉団子の煮物 カリフラワーのサラダ ごはん 味噌汁 牛乳 1476kcal	トマトリゾット 海老と野菜の炒め物 ポテトサラダ 牛乳 1491kcal	厚揚げの煮物 納豆 ごはん 味噌汁 牛乳 1487kcal	はんぺんバター焼き 花野菜サラダ ごはん 味噌汁 牛乳 1457kcal	厚焼き玉子 ブロッコリーの和えもの ごはん 味噌汁 牛乳 1559kcal	中華粥 さけの塩焼き キャベツの和えもの 牛乳 1541kcal
昼食	A	たらの油琳ソースがけ しゅうまい 野菜の中華和え ごはん 中華スープ <small>お肉</small> 1555kcal	蒸し魚のわさび醤油ソース 根菜の煮物 小松菜の胡桃和え ごはん <small>お魚</small> 味噌汁 1450kcal	チキンのグリル ゆず胡椒ソース アスパラのマヨネーズソテー カラフルサラダ ごはん <small>お肉</small> コンソメスープ <small>お肉</small> 1466kcal	肉野菜炒め さつまいもの煮物 胡瓜とみょうがの酢の物 ごはん <small>お肉</small> 味噌汁 <small>お肉</small> 1565kcal	豚肉のガーリックケチャップ炒め クリーム煮 レタスとかにかまのサラダ ごはん <small>お肉</small> コンソメスープ <small>お肉</small> 1764kcal	【郷土料理 大分県】 とり天井 ねぎぬた キャベツのじゃこ炒め 味噌汁 SPECIAL 	豆腐と小えびのチャンプル 大根のべっこう煮 酢の物 ごはん <small>和食</small> すまし汁 <small>和食</small> 1560kcal
	B	ちゃんぽん しゅうまい 野菜の中華和え <small>中華</small> 1523kcal	梅とろろ昆布うどん 根菜の煮物 小松菜の胡桃和え <small>麺類</small> 1534kcal	鱈のムニエルカレー風味 アスパラのマヨネーズソテー カラフルサラダ ごはん <small>お魚</small> コンソメスープ <small>お魚</small> 1475kcal	焼きそば さつまいもの煮物 胡瓜とみょうがの酢の物 味噌汁 <small>麺類</small> 1444kcal	えびピラフ クリーム煮 レタスとかにかまのサラダ コンソメスープ <small>洋食</small> 1549kcal		てりまヨ豚丼 大根のべっこう煮 酢の物 すまし汁 <small>丼</small> 1601kcal
おやつ		プリン 1590kcal	チーズ蒸しケーキ 1527kcal	抹茶クリームパンケーキ 1567kcal	ババロア 15112kcal	ミニたいやき 1589kcal	原宿ドック 15109kcal	グレープゼリー 1551kcal
夕食	A	鶏肉のレモン醤油焼 さつまいも金平 しそ和え ごはん 味噌汁 <small>お肉</small> 1581kcal	豚肉のわさび醤油 大根のかにかまあんかけ ぬた和え フルーツ ごはん <small>お肉</small> すまし汁 <small>お肉</small> 1538kcal	揚げ豆腐 小松菜ときのこの煮浸し 煮豆 ごはん すまし汁 <small>和食</small> 1533kcal	鯖の中華風あんかけ イカリングフライ 中華風炒り卵 ごはん 中華スープ <small>お魚</small> 鶏肉のねぎ味噌 <small>お魚</small> 1693kcal	ほっけの塩焼き 五目しんじょうの炊き合わせ いんげんのごま和え ごはん 味噌汁 <small>お魚</small> 1467kcal	鶏肉のねぎ味噌焼 ごぼうの山椒風味炒め トマトサラダ ごはん 味噌汁 <small>お肉</small> フルーツ <small>お肉</small> 1507kcal	あじの生姜煮 ピーマンとしらすの炒め物 白菜漬け ごはん 赤だし <small>お魚</small> 1469kcal
	B	ぶりの塩焼 さつまいも金平 しそ和え ごはん 味噌汁 <small>お魚</small> 1499kcal	赤魚の照り焼 大根のかにかまあんかけ ぬた和え フルーツ ごはん <small>お魚</small> すまし汁 <small>お魚</small> 1451kcal	牛チゲ煮込み 小松菜ときのこの煮浸し 煮豆 ごはん すまし汁 <small>お肉</small> 1720kcal	茹で豚のポン酢ソース 中華風炒り卵 チンゲン菜の中華和え ごはん 中華スープ <small>お肉</small> 1545kcal	鶏肉のなめこおろし煮 五目しんじょうの炊き合わせ いんげんのごま和え ごはん 味噌汁 <small>お肉</small> 1598kcal	たらの味噌マヨネーズ焼 ごぼうの山椒風味炒め トマトサラダ ごはん 味噌汁 <small>お魚</small> フルーツ <small>お魚</small> 1497kcal	鶏肉のねぎ塩焼 ピーマンとしらすの炒め物 白菜漬け ごはん 赤だし <small>お肉</small> 1494kcal
日計	A	1848kcal 炭水化物:72.0g 脂質:62.3g 食塩相:11.2g	1515kcal 炭水化物:63.7g 脂質:44.2g 食塩相:9.1g	1603kcal 炭水化物:60.4g 脂質:46.9g 食塩相:9.4g	1691kcal 炭水化物:64.8g 脂質:54.2g 食塩相:9.0g	1776kcal 炭水化物:72.2g 脂質:52.2g 食塩相:9.6g	1569kcal 炭水化物:65.7g 脂質:43.7g 食塩相:8.7g	1507kcal 炭水化物:68.2g 脂質:35.1g 食塩相:10.5g
日計	B	1625kcal 炭水化物:60.9g 脂質:43.4g 食塩相:10.3g	1288kcal 炭水化物:49.1g 脂質:28.0g 食塩相:9.5g	1753kcal 炭水化物:67.0g 脂質:61.9g 食塩相:9.7g	1588kcal 炭水化物:60.1g 脂質:41.7g 食塩相:8.9g	1693kcal 炭水化物:74.2g 脂質:42.4g 食塩相:10.1g	1165kcal 炭水化物:42.6g 脂質:32.3g 食塩相:5.9g	1674kcal 炭水化物:74.9g 脂質:54.9g 食塩相:8.5g

都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

週間献立表

		6月7日(日)	6月8日(月)	6月9日(火)	6月10日(水)	6月11日(木)	6月12日(金)	6月13日(土)
朝食	A	さつま芋とベーコンの豆乳煮込み 二色和え パン 牛乳 和食 1649kcal	ハムとちんげん菜のソテー かにかまサラダ パン スープ 牛乳 1423kcal	ほうれん草と卵のソテー しろ菜とツナのサラダ パン コンソメスープ 牛乳 1422kcal	魚肉ソーセージソテー 南瓜と枝豆のサラダ パン スープ 牛乳 1480kcal	ポトフ風 ほうれんそうとツナのソテー パン 牛乳 1362kcal	ホットドッグ 豆サラダ フルーツ スープ 牛乳 1526kcal	ツナソテー ピーナツ和え パン ポタージュ 牛乳 1444kcal
	B	豚肉と白菜の炒め煮 二色和え ごはん 味噌汁 牛乳 和食 1438kcal	絹厚揚げの含め煮 かにかまサラダ ごはん 味噌汁 牛乳 1447kcal	卵しらす粥 ハムと野菜の炒め物 しろ菜とツナのサラダ 牛乳 1423kcal	お麩じゃが 納豆 ごはん 味噌汁 牛乳 1525kcal	鶏肉と根菜の煮物 ほうれんそうとツナのソテー ごはん 味噌汁 牛乳 1440kcal	厚揚げのそぼろあんかけ 豆サラダ ごはん 味噌汁 牛乳 1611kcal	明太子と大葉のお粥 高野豆腐の卵とし ピーナツ和え 牛乳 1449kcal
昼食	A	松風焼風つくね 魚河岸揚げの煮物 大根としらすのサラダ ごはん 味噌汁 お肉 1553kcal	豚肉のマスタードソース タラモサラダ ピーチゼリー ごはん コンソメスープ お肉 1491kcal	赤魚の粕漬け焼き 生揚げの炊き合わせ とろろのオクラ和え ごはん 味噌汁 お魚 1600kcal	彩り野菜の中華炒め 春雨の旨煮 ささみと胡瓜の和え物 ごはん 中華スープ 中華 1486kcal	チキンソテー デミソース カリフラワーサラダ イチゴのムース ごはん コンソメスープ お肉 1443kcal	【梅雨でもおいしさ さっぱりメニュー】 温玉しらす丼 あじさいゼリー がんもの炊き合わせ すまし汁 SPECIAL 	鶏むねのさっぱり野菜のせ 南瓜の香り揚げ トマトと大葉の青じそ和え ごはん 和食 1485kcal
	B	カレー南蛮うどん 魚河岸揚げの煮物 大根としらすのサラダ 和食 1542kcal	シーフードピラフ タラモサラダ ピーチゼリー コンソメスープ 和食 1412kcal	あさりの深川風丼 生揚げの炊き合わせ とろろのオクラ和え 味噌汁 丼 1594kcal	みそラーメン 春雨の旨煮 ささみと胡瓜の和え物 和食 1535kcal	白身魚のリヨネーズ焼き カリフラワーサラダ イチゴのムース ごはん コンソメスープ お魚 1408kcal		鮭の山賊焼き 南瓜の香り揚げ トマトと大葉の青じそ和え ごはん 味噌汁 お魚 1453kcal
おやつ		どらやき 1090kcal	牛乳プリン 1127kcal	レモンカップケーキ 1067kcal	フルーツあんみつ 1112kcal	クリームコンフェ 1089kcal	もみじまんじゅう 1109kcal	フルーツヨーグルト 1051kcal
夕食	A	ほっけみりん漬焼 じゃがいもの甘辛炒め ほうれんそうの白和え ごはん 味噌汁 お魚 1440kcal	チキンピカタ なすのペロンチーノ チーズサラダ フルーツ ごはん コンソメスープ お肉 1566kcal	ハンバーグ 和風おろしソース ふきと油揚げの煮物 胡瓜のぬか漬け ごはん 味噌汁 和食 1510kcal	かれいのたらこマヨ焼 マカロニソテー レタスサラダ ごはん コンソメスープ お魚 1483kcal	豚肉の胡麻だれがけ ピーマンの当座煮 刻みおぐらの磯辺和え ごはん すまし汁 お肉 1558kcal	鱈の梅煮 れんこんの炒め煮 もやしとニラのおかか和え フルーツ ごはん 味噌汁 お魚 1521kcal	赤魚の煮付け 大根の海老あんかけ 小松菜の和え物 ごはん 味噌汁 お魚 1410kcal
	B	豚肉の柳川風 じゃがいもの甘辛炒め ほうれんそうの白和え ごはん 味噌汁 お肉 1541kcal	サーモンのポテトやき なすのペロンチーノ チーズサラダ フルーツ ごはん コンソメスープ お魚 1567kcal	たらの唐揚げ梅肉ソース ふきと油揚げの煮物 胡瓜のぬか漬け ごはん 味噌汁 お魚 1448kcal	鶏肉の粗挽きマスタード焼 マカロニソテー レタスサラダ ごはん コンソメスープ お肉 1584kcal	さばの味噌漬け焼き ピーマンの当座煮 刻みおぐらの磯辺和え ごはん すまし汁 お魚 1521kcal	つくね焼おろしほん酢 れんこんの炒め煮 もやしとニラのおかか和え フルーツ ごはん 味噌汁 お肉 1491kcal	牛肉のすき焼風煮 大根の海老あんかけ 小松菜の和え物 ごはん 味噌汁 お肉 1539kcal
日計	A	1630kcal 糖質:40.8g 脂質:40.8g 食塩相:8.7g	1654kcal 糖質:53.9g 脂質:53.9g 食塩相:7.3g	1479kcal 糖質:45.4g 脂質:45.4g 食塩相:9.9g	1476kcal 糖質:39.8g 脂質:39.8g 食塩相:7.7g	1497kcal 糖質:47.5g 脂質:47.5g 食塩相:6.4g	1608kcal 糖質:50.1g 脂質:50.1g 食塩相:10.7g	1396kcal 糖質:30.2g 脂質:30.2g 食塩相:8.0g
日計	B	1770kcal 糖質:64.9g 脂質:44.3g 食塩相:8.8g	1561kcal 糖質:57.3g 脂質:41.9g 食塩相:8.5g	1423kcal 糖質:59.1g 脂質:35.4g 食塩相:12.9g	1646kcal 糖質:59.6g 脂質:43.7g 食塩相:7.6g	1657kcal 糖質:62.8g 脂質:52.9g 食塩相:8.5g	1215kcal 糖質:51.0g 脂質:35.1g 食塩相:6.3g	1599kcal 糖質:65.9g 脂質:42.3g 食塩相:10.4g

都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

週間献立表

		6月14日(日)	6月15日(月)	6月16日(火)	6月17日(水)	6月18日(木)	6月19日(金)	6月20日(土)
朝食	A	ハムとブロッコリーのソテー コーンサラダ 牛乳 パン コンソメスープ <small>和食</small> 100kcal	海老ボールのスープ煮 キャベツの和え物 牛乳 パン 100kcal	野菜とウインナーのコンソメ煮 パンプキンサラダ 牛乳 パン 100kcal	ベーコンとポパイのスクランブル カリフラワーのドレッシングがけ 牛乳 パン ポタージュ 100kcal	鶏と南瓜のクリームシチュー 大根のサラダ 牛乳 パン 100kcal	オムレツ マカロニサラダ 牛乳 パン コンソメスープ 100kcal	チキンのトマト煮 春雨サラダ 牛乳 パン 100kcal
	B	ほっけみりん漬焼 コーンサラダ 牛乳 ごはん 味噌汁 <small>和食</small> 100kcal	鶏肉と芋の煮物 キャベツの和え物 牛乳 ごはん 味噌汁 100kcal	チーズリゾット スクランブルエッグ パンプキンサラダ 牛乳 100kcal	ツナと野菜の炒め物 納豆 牛乳 ごはん 味噌汁 100kcal	鶏つくねの野菜あんかけ 大根のサラダ 牛乳 ごはん 味噌汁 100kcal	ふんわり真丈の煮物 マカロニサラダ 牛乳 ごはん 味噌汁 100kcal	さつま芋粥 炒り豆腐 春雨サラダ 牛乳 100kcal
昼食	A	ミックスフライ 切干大根の煮物 オクラのおかか和え ごはん 味噌汁 <small>お肉</small> 100kcal	たらのチリソース きゃべつのピリ辛炒め ザーサイ和え ごはん 中華スープ <small>お魚</small> 100kcal	タンドリーチキン いんげんとベーコンのソテー 野菜のマリネ ごはん コンソメスープ <small>お肉</small> 100kcal	あなごの卵とし 茄子の田楽 小松菜のくるみ和え ごはん すまし汁 <small>和食</small> 100kcal	メバルの甘辛煮 ごぼうの味噌炒め 胡瓜と蒸し鶏のわさび和え ごはん すまし汁 <small>お魚</small> 100kcal	【父の日メニュー】 トンカツ 小松菜と海老の炒め物 ビール風りんごゼリー 御飯 味噌汁 SPECIAL 	牛肉の焼肉風炒め さといもといかの塩炒め 香の物 ごはん 味噌汁 <small>お肉</small> 100kcal
	B	さばの塩焼き 切干大根の煮物 オクラのおかか和え ごはん 味噌汁 <small>麺類</small> 100kcal	五目チャーハン きゃべつのピリ辛炒め ザーサイ和え 中華スープ <small>中華</small> 100kcal	たらこスパゲティ いんげんとベーコンのソテー 野菜のマリネ コンソメスープ <small>麺類</small> 100kcal	三色丼 茄子の田楽 小松菜のくるみ和え すまし汁 <small>丼</small> 100kcal	山菜とろろそば ごぼうの味噌炒め 胡瓜と蒸し鶏のわさび和え <small>麺類</small> 100kcal	白糸たらの唐揚げ甘酢あんかけ さといもといかの塩炒め 香の物 ごはん 味噌汁 <small>お魚</small> 100kcal	
おやつ		ドームケーキ 100kcal	抹茶ゼリー 100kcal	人形焼 100kcal	カステラドーナツ 100kcal	チョコババロア 100kcal	バナナクレープ 100kcal	ワッフル 100kcal
夕食	A	白身魚の根菜あんかけ さつま芋のレモン煮 なめ茸和え ごはん 味噌汁 <small>お魚</small> 100kcal	豚肉の玉葱ソース 切り昆布の煮物 ほうれん草の白和え フルーツ ごはん 味噌汁 <small>お肉</small> 100kcal	赤魚の酒蒸し 野菜餡 がんもどきの煮物 しそ和え ごはん 味噌汁 <small>お魚</small> 100kcal	鶏肉の塩麹焼き 厚揚げの煮物 モロヘイヤのお浸し ごはん 味噌汁 <small>お肉</small> 100kcal	豚肉と彩り野菜のごま風味炒め なすの甘辛炒め チンゲン菜の辛子和え ごはん 味噌汁 <small>お肉</small> 100kcal	あじの幽庵焼 金平ごぼう 漬物 フルーツ ごはん 味噌汁 <small>お魚</small> 100kcal	さけの葱味噌焼き ニラ玉炒め 中華サラダ ごはん 中華スープ <small>お魚</small> 100kcal
	B	鶏肉の味噌マヨネーズ焼 さつま芋のレモン煮 なめ茸和え ごはん 味噌汁 <small>お肉</small> 100kcal	えびの柳川風 切り昆布の煮物 ほうれん草の白和え フルーツ ごはん 味噌汁 <small>和食</small> 100kcal	牛肉の甘辛炒め がんもどきの煮物 しそ和え ごはん 味噌汁 <small>お肉</small> 100kcal	かれの竜田焼 厚揚げの煮物 モロヘイヤのお浸し ごはん 味噌汁 <small>お魚</small> 100kcal	さわらの菜種焼き なすの甘辛炒め チンゲン菜の辛子和え ごはん 味噌汁 <small>お魚</small> 100kcal	豚キムチ炒め 金平ごぼう 漬物 フルーツ ごはん 味噌汁 <small>お肉</small> 100kcal	オクラ入り麻婆豆腐 ニラ玉炒め 中華サラダ ごはん 中華スープ <small>中華</small> 100kcal
日計	A	1586kcal 糖質:51.4g 脂質:39.3g 食塩相:10.3g	1563kcal 糖質:59.6g 脂質:42.6g 食塩相:9.0g	1596kcal 糖質:59.6g 脂質:56.7g 食塩相:8.3g	1663kcal 糖質:66.3g 脂質:57.9g 食塩相:10.4g	1614kcal 糖質:69.1g 脂質:46.9g 食塩相:9.5g	1632kcal 糖質:60.5g 脂質:53.7g 食塩相:9.9g	1420kcal 糖質:64.0g 脂質:38.4g 食塩相:9.0g
日計	B	1722kcal 糖質:63.5g 脂質:55.8g 食塩相:8.1g	1456kcal 糖質:49.1g 脂質:30.2g 食塩相:9.8g	1813kcal 糖質:65.2g 脂質:66.0g 食塩相:10.2g	1616kcal 糖質:67.8g 脂質:46.7g 食塩相:8.4g	1546kcal 糖質:61.0g 脂質:38.6g 食塩相:9.9g	1106kcal 糖質:35.4g 脂質:32.8g 食塩相:7.6g	1537kcal 糖質:59.0g 脂質:40.0g 食塩相:8.3g

都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

週間献立表

		6月21日(日)	6月22日(月)	6月23日(火)	6月24日(水)	6月25日(木)	6月26日(金)	6月27日(土)
朝食	A	ミートボールのコンソメ煮 ほうれん草のお浸し 牛乳 パン I kcal: 407kcal	野菜とウィンナーのトマト煮 カリフラワーのサラダ 牛乳 パン I kcal: 414kcal	ハムエッグ ポテトサラダ 牛乳 パン コンソメスープ I kcal: 507kcal	ロールキャベツのポトフ風 ブロッコリーのかに風味サラダ 牛乳 パン I kcal: 408kcal	ミートオムレツ 大根とツナのサラダ 牛乳 パン コンソメスープ I kcal: 455kcal	スクランブルトースト スパゲティサラダ デザート 牛乳 コーンポタージュ I kcal: 575kcal	海老と野菜の炒め物 かぼちゃサラダ 牛乳 パン コンソメスープ I kcal: 416kcal
	B	豆腐のそぼろ煮 ほうれん草のお浸し 牛乳 ごはん 味噌汁 I kcal: 439kcal	肉団子のスープ煮 カリフラワーのサラダ 牛乳 ごはん 味噌汁 I kcal: 515kcal	蟹雑炊 肉野菜炒め ポテトサラダ 牛乳 I kcal: 478kcal	里芋と鶏肉の煮物 納豆 牛乳 ごはん 味噌汁 I kcal: 514kcal	はんぺん磯辺焼き 大根とツナのサラダ 牛乳 ごはん 味噌汁 I kcal: 448kcal	五目厚焼卵 スパゲティサラダ 牛乳 ごはん 味噌汁 I kcal: 627kcal	梅かつお粥 鮭の西京焼 かぼちゃサラダ 牛乳 I kcal: 464kcal
昼食	A	カラスカレイのムニエル サラダ ヨーグルト(ブルーベリーソース) ごはん コンソメスープ I kcal: 456kcal	フライ盛合せ(メンチ・ハンパ・チース) 根菜の煮物 白菜のお浸し ごはん 味噌汁 I kcal: 567kcal	さばの煮付け 菜の花のガーリックソテー いんげんのくるみ和え ごはん 味噌汁 I kcal: 644kcal	豚肉のカレー炒め さつまいもの煮物 アスパラの和え物 ごはん 味噌汁 I kcal: 525kcal	チキンソテー・ジャリアピソース レタスとマカロニのサラダ 青りんごゼリー ごはん コンソメスープ I kcal: 613kcal	【とろとろオムハヤシ】 オムハヤシライス グリーンサラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ I kcal: 603kcal	鯖の中華風あんかけ 三色ピーマンの炒め物 胡瓜の梅肉かけ ごはん すまし汁 I kcal: 478kcal
	B	ハヤシライス サラダ ヨーグルト(ブルーベリーソース) コンソメスープ 味噌汁 I kcal: 554kcal	きつねうどん 根菜の煮物 白菜のお浸し I kcal: 421kcal	トンカツ 菜の花のガーリックソテー いんげんのくるみ和え ごはん I kcal: 686kcal	山菜とろろそば さつまいもの煮物 アスパラの和え物 I kcal: 467kcal	卵と挽き肉のスパイシーピラフ レタスとマカロニのサラダ 青りんごゼリー コンソメスープ I kcal: 666kcal	SPECIAL  I kcal: 603kcal	白菜と豚ひき肉のあんかけ丼 三色ピーマンの炒め物 胡瓜の梅肉かけ すまし汁 I kcal: 465kcal
おやつ		ようかんロール I kcal: 175kcal	グレープゼリー I kcal: 68kcal	パウンドケーキ(フルーツ) I kcal: 96kcal	モカロールケーキ I kcal: 110kcal	プチケーキ I kcal: 156kcal	ミルクケーキ I kcal: 94kcal	チーズババロアシュークリーム I kcal: 96kcal
夕食	A	豚肉の味噌炒め 南瓜の含め煮 大根のポン酢和え ごはん 味噌汁 I kcal: 557kcal	赤魚の生姜煮 五目しんじょうの炊き合わせ おくらの梅肉和え フルーツ ごはん 味噌汁 I kcal: 493kcal	豚しゃぶおろしポン酢 かぶと鶏肉の煮物 香の物 ごはん すまし汁 I kcal: 509kcal	海老のチリソース ビーフン炒め チンゲン菜の中華和え ごはん 中華スープ I kcal: 506kcal	牛肉とごぼうの煮込み 小松菜ときのこの煮浸し もやしとさつま揚げの辛子和え ごはん 味噌汁 I kcal: 522kcal	鱈の味噌マヨネーズ焼 じゃが芋金平 シュリンプサラダ フルーツ ごはん すまし汁 I kcal: 526kcal	筑前煮 卵豆腐 ほうれん草のゆず浸し ごはん 味噌汁 I kcal: 450kcal
	B	めばるの竜田揚げ 南瓜の含め煮 大根のポン酢和え ごはん 味噌汁 I kcal: 471kcal	鶏肉の山椒焼 五目しんじょうの炊き合わせ おくらの黒胡麻和え フルーツ ごはん 味噌汁 I kcal: 576kcal	揚げ豆腐の野菜あんかけ かぶと鶏肉の煮物 香の物 ごはん すまし汁 I kcal: 647kcal	棒々鶏 ビーフン炒め チンゲン菜の中華和え ごはん 中華スープ I kcal: 515kcal	ほっけの塩焼き 小松菜ときのこの煮浸し もやしとさつま揚げの辛子和え ごはん 味噌汁 I kcal: 402kcal	茹で豚のポン酢ソース じゃが芋金平 シュリンプサラダ フルーツ ごはん すまし汁 I kcal: 565kcal	あじフライ 卵豆腐 ほうれん草のゆず浸し ごはん 味噌汁 I kcal: 529kcal
日計	A	I kcal: 1595kcal 脂質: 41.8g たんぱく: 63.2g 食塩相: 7.4g	I kcal: 1542kcal 脂質: 37.3g たんぱく: 57.4g 食塩相: 11.3g	I kcal: 1756kcal 脂質: 70.6g たんぱく: 70.0g 食塩相: 8.9g	I kcal: 1549kcal 脂質: 39.5g たんぱく: 54.8g 食塩相: 9.0g	I kcal: 1746kcal 脂質: 55.7g たんぱく: 61.7g 食塩相: 9.0g	I kcal: 1798kcal 脂質: 68.5g たんぱく: 59.6g 食塩相: 8.9g	I kcal: 1440kcal 脂質: 39.1g たんぱく: 64.5g 食塩相: 9.0g
日計	B	I kcal: 1689kcal 脂質: 44.8g たんぱく: 60.4g 食塩相: 7.9g	I kcal: 1580kcal 脂質: 39.0g たんぱく: 56.0g 食塩相: 12.0g	I kcal: 1907kcal 脂質: 70.8g たんぱく: 80.2g 食塩相: 8.4g	I kcal: 1606kcal 脂質: 34.7g たんぱく: 65.6g 食塩相: 9.9g	I kcal: 1672kcal 脂質: 48.0g たんぱく: 60.6g 食塩相: 11.1g	I kcal: 1889kcal 脂質: 74.2g たんぱく: 57.2g 食塩相: 8.4g	I kcal: 1554kcal 脂質: 47.1g たんぱく: 57.6g 食塩相: 8.7g

都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

週間献立表

		6月28日(日)	6月29日(月)	6月30日(火)				
朝食	A	ポテトクリーム煮 白菜のコールスロー 牛乳 パン 洋食	ベーコンとちんげん菜のソテー かにかまサラダ 牛乳 パン スープ 和食	スパニッシュオムレツ しろ菜とツナのサラダ 牛乳 パン コンソメスープ 中華				
	B	豚肉とたまねぎの炒め煮 白菜のコールスロー 牛乳 ごはん 味噌汁 和食	はんぺんの煮物 かにかまサラダ 牛乳 ごはん 味噌汁 和食	かぶと高菜のお粥 ほうれん草と卵のソテー しろ菜とツナのサラダ 牛乳 中華				
昼食	A	さばの梅風味焼き 大根金平 ほうれん草のごま和え ごはん 具沢山味噌汁	大根と豚肉のこってり煮 じゃがいものバター醤油炒め キャベツの浅漬け ごはん 味噌汁	かに玉 肉団子の甘酢あんかけ マンゴープリン ごはん				
	B	親子丼 大根金平 ほうれん草のごま和え 具沢山味噌汁	しらす入り和風パスタ じゃがいものバター醤油炒め キャベツの浅漬け 味噌汁	坦々麺 肉団子の甘酢あんかけ マンゴープリン ごはん				
おやつ		杏仁豆腐	チョコブッセ	ワッフル				
夕食	A	めばるの葱味噌焼き 南瓜の煮物 冷奴 ごはん 味噌汁	ポークピカタ 小松菜としめじのソテー カリフラワーと小海老のサラダ フルーツ ごはん	豆腐ハンバーグ さつま揚げとひじきの煮物 青梗菜ともやしのごま和え ごはん 味噌汁				
	B	鶏むね肉とフロッキーの塩炒め 南瓜の煮物 冷奴 ごはん 味噌汁	白身魚のムニエル ラウトウイユース 小松菜としめじのソテー カリフラワーと小海老のサラダ フルーツ	ぶりの照り焼き さつま揚げとひじきの煮物 青梗菜ともやしのごま和え ごはん				
日計	A	1525kcal 脂質:44.1g タンパク:61.4g 食塩相:10.2g	1769kcal 脂質:68.6g タンパク:57.2g 食塩相:8.9g	1764kcal 脂質:60.8g タンパク:63.2g 食塩相:10.9g				
日計	B	1501kcal 脂質:31.8g タンパク:67.3g 食塩相:9.5g	1472kcal 脂質:35.2g タンパク:56.2g 食塩相:9.1g	1977kcal 脂質:58.3g タンパク:73.8g 食塩相:9.4g				

都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。