

週間献立表

		5月30日(日)	5月31日(月)	6月1日(火)	6月2日(水)	6月3日(木)	6月4日(金)	6月5日(土)
朝食	A 洋食	目玉焼き ツナコーンサラダ パン コンソメスープ 牛乳 E100kcal	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 E100kcal	豚肉と野菜のカレー風味炒め スパゲティサラダ パン コンソメスープ 牛乳 E100kcal	ロールキャベツのポトフ風 花野菜サラダ パン 牛乳 E100kcal	えび団子のコンソメ煮 ポテトサラダ パン 牛乳 E100kcal	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 E100kcal	ミートオムレツ キャベツの和えもの パン コンソメスープ 牛乳 E100kcal
	B 和食	高野豆腐の卵とじ ツナコーンサラダ ごはん 味噌汁 牛乳 E100kcal	肉団子の煮物 カリフラワーのサラダ ごはん 味噌汁 牛乳 E100kcal	トマトリゾット 海老と野菜の炒め物 スパゲティサラダ 牛乳 E100kcal	厚焼き玉子 納豆 ごはん 味噌汁 牛乳 E100kcal	はんぺんバター焼き ポテトサラダ ごはん 味噌汁 牛乳 E100kcal	厚揚げの煮物 ブロッコリーの和えもの ごはん 味噌汁 牛乳 E100kcal	中華粥 さけの塩焼き キャベツの和えもの 牛乳 E100kcal
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 E100kcal	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 味噌汁 E100kcal	チキンのグリル ゆず胡椒ソース アスパラとベーコンソーテー カラフルサラダ 御飯 コンソメスープ E100kcal	豆腐と小えびのチャンプル 大根のべっこう煮 胡瓜とみょうがの酢の物 ごはん 中華スープ E100kcal	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 コンソメスープ E100kcal	【ご当地メニュー 沖縄県】 かやく御飯(ジュシー) 豚角煮(ラフテー) ゴーヤチャンプルー 長芋ともずくの和え物 アーサー汁 E100kcal	肉野菜炒め さつま芋の煮物 酢の物 ごはん すまし汁 E100kcal
	B	ちゃんぽん しゅうまい 野菜の中華和え E100kcal	梅とろろ昆布うどん 根菜の煮物 小松菜の胡桃和え E100kcal	鱈のムニエルカレー風味 アスパラとベーコンソーテー カラフルサラダ 御飯 コンソメスープ E100kcal	焼きそば 大根のべっこう煮 胡瓜とみょうがの酢の物 中華スープ E100kcal	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 E100kcal	てりまヨ豚丼 大根のべっこう煮 酢の物 すまし汁 E100kcal	
おやつ		プリン E100kcal	チーズ蒸しケーキ E100kcal	抹茶クリームパンケーキ E100kcal	ミニたいやき E100kcal	せんべい E100kcal	サッポロポトベジタブル E100kcal	原宿ドック E100kcal
夕食	A	鶏肉のレモンペッパー焼き なすの甘辛炒め しそ和え ごはん 味噌汁 E100kcal	豚肉のソーテーおろしソース 大根のかにかまあんかけ ぬた和え フルーツ ごはん すまし汁 E100kcal	揚げ豆腐 小松菜ときのこの煮浸し トマトサラダ 御飯 味噌汁 E100kcal	鯖の野菜あんかけ ザーサイの炒り卵 チンゲン菜のおかか和え ごはん 味噌汁 E100kcal	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 E100kcal	鶏肉のねぎ味噌焼き ごぼうの山椒風味炒め 煮豆 ごはん 味噌汁 フルーツ E100kcal	あじの生姜煮 小松菜としらすの炒め物 白菜漬け ごはん 味噌汁 E100kcal
	B	ブリの照り焼き なすの甘辛炒め しそ和え ごはん 味噌汁 E100kcal	赤魚の西京焼き 大根のかにかまあんかけ ぬた和え フルーツ ごはん すまし汁 E100kcal	牛チゲ煮込み 小松菜ときのこの煮浸し トマトサラダ 御飯 味噌汁 E100kcal	茹で豚のポン酢ソース ザーサイの炒り卵 チンゲン菜のおかか和え ごはん 味噌汁 E100kcal	牛肉の柳川風 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 E100kcal	たらの味噌マヨネーズ焼 ごぼうの山椒風味炒め 煮豆 ごはん 味噌汁 フルーツ E100kcal	鶏肉のねぎ塩焼 小松菜としらすの炒め物 白菜漬け ごはん 味噌汁 E100kcal
日計	A	E1606kcal 炭水化物:62.3g 脂質:61.9g 食塩相当:9.1g	E1266kcal 炭水化物:48.6g 脂質:34.8g 食塩相当:8.5g	E1571kcal 炭水化物:53.8g 脂質:59.6g 食塩相当:9.3g	E1564kcal 炭水化物:68.0g 脂質:44.1g 食塩相当:10.4g	E1734kcal 炭水化物:68.4g 脂質:52.4g 食塩相当:10.1g	E1714kcal 炭水化物:60.8g 脂質:62.1g 食塩相当:9.0g	E1567kcal 炭水化物:62.2g 脂質:42.8g 食塩相当:9.0g
日計	B	E1694kcal 炭水化物:63.1g 脂質:54.6g 食塩相当:10.3g	E1385kcal 炭水化物:52.3g 脂質:32.1g 食塩相当:10.4g	E1719kcal 炭水化物:64.6g 脂質:63.8g 食塩相当:10.2g	E1631kcal 炭水化物:64.5g 脂質:46.9g 食塩相当:9.5g	E1622kcal 炭水化物:61.9g 脂質:50.0g 食塩相当:10.3g	E1775kcal 炭水化物:65.7g 脂質:61.4g 食塩相当:9.6g	E1639kcal 炭水化物:67.5g 脂質:54.9g 食塩相当: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6日(日)	6月7日(月)	6月8日(火)	6月9日(水)	6月10日(木)	6月11日(金)	6月12日(土)
朝食	A 洋食	さつまいもとベーコンの豆乳煮込み 二色和え パン 牛乳	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	ほうれん草と卵のソテー 南瓜サラダ パン コンソメスープ 牛乳	魚肉ソーセージソテー しる菜としらすの和え物 パン スープ 牛乳	ポトフ風 ほうれん草とツナのサラダ パン 牛乳	ホットドッグ 豆サラダ デザート スープ 牛乳	ツナソテー ピーナツ和え パン ポタージュ 牛乳
	B 和食	豚肉と白菜の炒め煮 二色和え ごはん 味噌汁 牛乳	絹厚揚げの含め煮 かにかまサラダ ごはん 味噌汁 牛乳	卵しらす粥 ハムと野菜の炒め物 南瓜サラダ 牛乳	お麴じゃが 納豆 ごはん 味噌汁 牛乳	鶏肉と根菜の煮物 ほうれん草とツナのサラダ ごはん 味噌汁 牛乳	厚揚げのそぼろあんかけ 豆サラダ ごはん 味噌汁 牛乳	明太子と大葉のお粥 高野豆腐の卵とじ ピーナツ和え 牛乳
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	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	赤魚の粕漬焼き 生揚げの炊き合わせ とろろのオクラ和え ごはん 味噌汁	彩り野菜の中華炒め にらまんじゅう ささみと胡瓜の和え物 ごはん 中華スープ	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	【梅雨メニュー】 ごはん 豆腐ハンバーグ 梅肉ソース アスパラとしめじのソテー あじさいゼリー じゃがいものポタージュ	鶏むねのさっぱり野菜のせ 南瓜の香り揚げ 小松菜の和え物 ごはん 味噌汁
	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	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	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	みそラーメン にらまんじゅう ささみと胡瓜の和え物	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	SPECIAL 	鱈の山賊焼き 南瓜の香り揚げ 小松菜の和え物 ごはん 味噌汁
おやつ		どらやき	レモンカップケーキ	ようかんロール	もみじまんじゅう	クリームコンフェ	まごころすいーつ	フルーツヨーグルト
夕食	A	鱈の梅煮 じゃがいもの甘辛炒め ほうれん草の白和え ごはん 味噌汁	牛肉とアスパラのオイスターソース炒め ふきと油揚げの煮物 チーズサラダ フルーツ ごはん コンソメスープ	鶏肉の和風おろしソース なすのペペロンチーノ 胡瓜のぬか漬け ごはん 味噌汁	サーモンのポテトやき マカロニソテー レタスサラダ ごはん コンソメスープ	豚肉の胡麻だれがけ ピーマンの当座煮 いんげんの磯辺和え ごはん すまし汁	ほっけみりん漬焼 切干大根の炒め煮 もやしとニラのおかか和え フルーツ ごはん 味噌汁	赤魚の煮付け 大根の海老あんかけ トマトと大葉の青じそ和え ごはん 味噌汁
	B	豚肉の柳川風 じゃがいもの甘辛炒め ほうれん草の白和え ごはん 味噌汁	かれのいのたらこマヨ焼 ふきと油揚げの煮物 チーズサラダ フルーツ ごはん コンソメスープ	たらの唐揚げ和風おろしソース なすのペペロンチーノ 胡瓜のぬか漬け ごはん 味噌汁	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	さばの味噌漬け焼き ピーマンの当座煮 いんげんの磯辺和え ごはん すまし汁	チキンピカタ 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	牛肉のすき焼風煮 大根の海老あんかけ トマトと大葉の青じそ和え ごはん 味噌汁
日計	A	1710kcal 92n7:63.5g 脂質:46.7g 食塩相:8.9g	1650kcal 92n7:57.6g 脂質:57.2g 食塩相:7.9g	1527kcal 92n7:62.3g 脂質:51.3g 食塩相:8.7g	1495kcal 92n7:63.0g 脂質:36.4g 食塩相:8.1g	1515kcal 92n7:60.1g 脂質:49.6g 食塩相:7.0g	1430kcal 92n7:54.5g 脂質:41.6g 食塩相:11.8g	1439kcal 92n7:64.7g 脂質:33.1g 食塩相:10.3g
日計	B	1770kcal 92n7:64.8g 脂質:44.3g 食塩相:8.7g	1471kcal 92n7:56.1g 脂質:35.4g 食塩相:8.7g	1525kcal 92n7:56.4g 脂質:46.8g 食塩相:9.1g	1709kcal 92n7:64.5g 脂質:47.9g 食塩相:7.7g	1628kcal 92n7:61.5g 脂質:51.9g 食塩相:8.2g	1651kcal 92n7:64.8g 脂質:47.3g 食塩相:11.4g	1589kcal 92n7:64.2g 脂質:42.7g 食塩相:10.1g

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13日(日)	6月14日(月)	6月15日(火)	6月16日(水)	6月17日(木)	6月18日(金)	6月19日(土)
朝食	A 洋食 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 1食あたり: 434kcal	海老ポールのスープ煮 パンプキンサラダ 牛乳 パン 1食あたり: 468kcal	オムレツ キャベツの和え物 牛乳 パン コンソメスープ 1食あたり: 434kcal	チキンのトマト煮 カリフラワーのドレッシングがけ 牛乳 パン 1食あたり: 417kcal	鶏と南瓜のクリームシチュー 大根のサラダ 牛乳 パン 1食あたり: 500kcal	野菜とウインナーのコンソメ煮 マカロニサラダ 牛乳 パン 1食あたり: 474kcal	ベーコンとホハイのソテー 豆サラダ 牛乳 パン ポタージュ 1食あたり: 462kcal
	B 和食 ほっけみりん漬焼 コーンサラダ 牛乳 ごはん 味噌汁 1食あたり: 470kcal	鶏肉と芋の煮物 パンプキンサラダ 牛乳 ごはん 味噌汁 1食あたり: 537kcal	チーズリゾット スクランブルエッグ キャベツの和え物 牛乳 1食あたり: 540kcal	ツナと野菜の炒め物 納豆 牛乳 ごはん 味噌汁 1食あたり: 482kcal	鶏つくねの照り焼き 大根のサラダ 牛乳 ごはん 味噌汁 1食あたり: 506kcal	ふんわり真丈の煮物 マカロニサラダ 牛乳 ごはん 味噌汁 1食あたり: 533kcal	さつま芋粥 炒り豆腐 豆サラダ 牛乳 1食あたり: 463kcal
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 1食あたり: 566kcal	たらのチリソース キャベツのじゃこ炒め ザーサイ和え ごはん 中華スープ  1食あたり: 474kcal	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  1食あたり: 516kcal	あなごの卵とじ 茄子の田楽 小松菜のくるみ和え ごはん  すまし汁  1食あたり: 532kcal	メバルの煮付 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  1食あたり: 445kcal	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  1食あたり: 461kcal	牛肉の焼肉風 イカと野菜の塩炒め 香の物 ごはん  味噌汁  1食あたり: 578kcal
	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  1食あたり: 542kcal	五目チャーハン キャベツのじゃこ炒め ザーサイ和え 中華スープ  1食あたり: 409kcal	スパゲッティナポリタン 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  1食あたり: 556kcal	三色丼 茄子の田楽 小松菜のくるみ和え すまし汁  1食あたり: 581kcal	温玉とろろそば ごぼうの味噌炒め 胡瓜と蒸し鶏のわさび和え  1食あたり: 512kcal	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  1食あたり: 536kcal	白糸たらの唐揚げ甘酢あんかけ イカと野菜の塩炒め 香の物 ごはん  味噌汁  1食あたり: 447kcal
おやつ	ドームケーキ(カスタード) 1食あたり: 102kcal	チョコパイ 1食あたり: 163kcal	人形焼 1食あたり: 77kcal	ドーナツ 1食あたり: 214kcal	チョコブッセ 1食あたり: 106kcal	バナナクレープ 1食あたり: 87kcal	ワッフル 1食あたり: 121kcal
夕食	A 白身魚の野菜あんかけ さつま芋のレモン煮 なめ茸和え  ごはん  味噌汁  1食あたり: 498kcal	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  1食あたり: 620kcal	赤魚の塩麴焼き がんもどきの煮物 しそ和え ごはん  味噌汁  1食あたり: 440kcal	鶏肉の塩麴焼き 厚揚げの煮物 モロヘイヤのお浸し ごはん  味噌汁  1食あたり: 561kcal	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  1食あたり: 506kcal	あじの幽庵焼 ふきの煮物 漬物 フルーツ ごはん  味噌汁  1食あたり: 433kcal	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  1食あたり: 447kcal
	B 鶏肉のマヨマスタード焼き さつま芋のレモン煮 なめ茸和え ごはん  味噌汁  1食あたり: 637kcal	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  1食あたり: 524kcal	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  1食あたり: 615kcal	かれのい竜田焼 厚揚げの煮物 モロヘイヤのお浸し ごはん  味噌汁  1食あたり: 495kcal	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  1食あたり: 514kcal	豚キムチ炒め ふきの煮物 漬物 フルーツ ごはん  味噌汁  1食あたり: 495kcal	麻婆茄子 ニラ玉炒め 中華サラダ ごはん  中華スープ  1食あたり: 583kcal
日計	A 1食あたり: 1600kcal 2人分: 53.7g 脂質: 38.9g 食塩相: 10.7g	1食あたり: 1725kcal 2人分: 61.5g 脂質: 55.0g 食塩相: 9.9g	1食あたり: 1467kcal 2人分: 58.9g 脂質: 45.1g 食塩相: 9.9g	1食あたり: 1724kcal 2人分: 66.7g 脂質: 60.5g 食塩相: 9.9g	1食あたり: 1557kcal 2人分: 66.0g 脂質: 41.1g 食塩相: 9.6g	1食あたり: 1455kcal 2人分: 62.5g 脂質: 40.6g 食塩相: 9.2g	1食あたり: 1569kcal 2人分: 63.1g 脂質: 49.4g 食塩相: 11.5g
日計	B 1食あたり: 1751kcal 2人分: 63.4g 脂質: 59.5g 食塩相: 8.0g	1食あたり: 1633kcal 2人分: 58.8g 脂質: 42.0g 食塩相: 9.9g	1食あたり: 1788kcal 2人分: 58.5g 脂質: 63.4g 食塩相: 10.9g	1食あたり: 1772kcal 2人分: 68.2g 脂質: 58.2g 食塩相: 8.5g	1食あたり: 1638kcal 2人分: 67.8g 脂質: 45.0g 食塩相: 8.7g	1食あたり: 1651kcal 2人分: 53.5g 脂質: 51.1g 食塩相: 10.8g	1食あたり: 1575kcal 2人分: 58.4g 脂質: 46.9g 食塩相: 8.8g

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20日(日)	6月21日(月)	6月22日(火)	6月23日(水)	6月24日(木)	6月25日(金)	6月26日(土)
朝食	A 洋食	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	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	目玉焼き ポテトサラダ 牛乳 パン コンソメスープ	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	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	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	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
	B 和食	豆腐のそぼろ煮 ほうれん草のお浸し 牛乳 ごはん 味噌汁	肉団子と野菜の煮物 カリフラワーのサラダ 牛乳 ごはん 味噌汁	蟹雑炊 肉野菜炒め ポテトサラダ 牛乳	里芋と鶏肉の煮物 納豆 牛乳 ごはん 味噌汁	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	五目厚焼卵 スパゲティサラダ 牛乳 ごはん 味噌汁	梅かつお粥 鮭の西京焼 かぼちゃサラダ 牛乳
昼食	A	【父の日メニュー】 牛肉のガーリックライス サラダ チョコムースの2層ゼリー コンソメスープ	フライ盛合せ(メチ・ハン・ペンチース) 里芋の煮物 白菜のお浸し ごはん 味噌汁	さばの煮付け 菜の花のガーリックソテー いんげんのくるみみねえ ごはん 味噌汁	豚肉のカレー炒め さつま芋の煮物 アスパラの和え物 ごはん 味噌汁	チキンステーキバーベキューソース マカロニサラダ 青りんごゼリー ごはん コンソメスープ	【旬のメニュー】 キスのエスカベージュ マカロニサラダ 季節の果物 ごはん コンソメスープ	鱈の中華風あんかけ 三色ピーマンの炒め物 胡瓜の梅肉和え ごはん すまし汁
	B	 SPECIAL 冷やしきつねうどん 里芋の煮物 白菜のお浸し	冷やしきつねうどん 里芋の煮物 白菜のお浸し	ヒレカツ 菜の花のガーリックソテー いんげんのくるみみねえ ごはん 味噌汁	山菜なめこそば さつま芋の煮物 アスパラの和え物 ごはん 味噌汁	卵と挽き肉のスパイシーピラフ マカロニサラダ 青りんごゼリー コンソメスープ	 SPECIAL 高菜チャーハン 三色ピーマンの炒め物 胡瓜の梅肉和え すまし汁	高菜チャーハン 三色ピーマンの炒め物 胡瓜の梅肉和え すまし汁
おやつ		ようかんロール	バウムクーヘン	パウンドケーキ(フルーツ)	モカロールケーキ	栗まんじゅう	ミルクケーキ	チーズババロアシュークリーム
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	赤魚の生姜煮 五目しんじょうの炊き合わせ おぐらの梅肉和え フルーツ ごはん 味噌汁	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	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	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	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	筑前煮 卵豆腐 ほうれん草のゆず浸し ごはん 味噌汁
	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	鶏肉の山椒焼 五目しんじょうの炊き合わせ おぐらの梅肉和え フルーツ ごはん 味噌汁	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	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	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	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	あじフライ 卵豆腐 ほうれん草のゆず浸し ごはん 味噌汁
日計	A	エネルギー:1627kcal 炭水化物:54.6g 脂質:48.9g 食塩相当量:7.9g	エネルギー:1580kcal 炭水化物:58.8g 脂質:37.3g 食塩相当量:11.4g	エネルギー:1778kcal 炭水化物:67.4g 脂質:72.5g 食塩相当量:9.1g	エネルギー:1542kcal 炭水化物:50.7g 脂質:43.0g 食塩相当量:8.7g	エネルギー:1716kcal 炭水化物:62.2g 脂質:45.5g 食塩相当量:7.9g	エネルギー:1714kcal 炭水化物:62.4g 脂質:59.0g 食塩相当量:7.8g	エネルギー:1438kcal 炭水化物:63.8g 脂質:39.0g 食塩相当量:9.0g
日計	B	エネルギー:1664kcal 炭水化物:62.2g 脂質:45.2g 食塩相当量:7.8g	エネルギー:1646kcal 炭水化物:58.0g 脂質:40.8g 食塩相当量:13.0g	エネルギー:1711kcal 炭水化物:61.2g 脂質:54.5g 食塩相当量:8.4g	エネルギー:1539kcal 炭水化物:66.8g 脂質:27.1g 食塩相当量:10.6g	エネルギー:1632kcal 炭水化物:61.1g 脂質:40.2g 食塩相当量:10.0g	エネルギー:1811kcal 炭水化物:59.7g 脂質:64.6g 食塩相当量:7.7g	エネルギー:1473kcal 炭水化物:52.5g 脂質:43.4g 食塩相当量:10.1g

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27日(日)	6月28日(月)	6月29日(火)	6月30日(水)		
朝食	A 洋食 ポテトクリーム煮 白菜のコールスロー 牛乳 パン 1食分: 444kcal	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 1食分: 450kcal	バイクドエッグ 白菜とツナのサラダ 牛乳 パン コンソメスープ 1食分: 495kcal	ソーセージソテー 南瓜と枝豆のサラダ 牛乳 パン スープ 1食分: 517kcal		
	B 和食 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 1食分: 484kcal	はんぺんの煮物 かにかまサラダ 牛乳 ごはん 味噌汁 1食分: 454kcal	かぶと高菜のお粥 ほうれん草と卵のソテー 白菜とツナのサラダ 牛乳 1食分: 470kcal	車麩の煮物 納豆 牛乳 ごはん 味噌汁 1食分: 498kcal		
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 1食分: 578kcal	大根と豚肉のこってり煮 ジャーマンポテト キャベツの浅漬け ごはん コンソメスープ 1食分: 624kcal	チンジャオロース 焼餃子 マンゴープリン ごはん 1食分: 624kcal	鰯の唐揚げ油淋ソース 茄子の肉みそかけ 白菜の梅和え ごはん 味噌汁 1食分: 642kcal		
	B 親子丼 大根金平 ほうれん草のごま和え 具沢山味噌汁 1食分: 501kcal	しらす入り和風パスタ ジャーマンポテト キャベツの浅漬け コンソメスープ 1食分: 515kcal	冷やし中華 焼餃子 マンゴープリン 1食分: 588kcal	かき揚げ丼 茄子の肉みそかけ 白菜の梅和え 味噌汁 1食分: 542kcal		
おやつ	パウンドケーキ(フルーツ) 1食分: 396kcal	クリームブッセ 1食分: 104kcal	抹茶ワッフル 1食分: 71kcal	カステラ 1食分: 83kcal		
夕食	A めばるの葱味噌焼き 南瓜の煮物 冷奴～山形のだしのせ～ ごはん 味噌汁 1食分: 456kcal	ポークピカタ ほうれん草としめじのソテー カリフラワーと小海老のサラダ フルーツ ごはん 味噌汁 1食分: 575kcal	豆腐ハンバーグ 大豆とひじきの煮物 青梗菜ともやしのごま和え ごはん 味噌汁 1食分: 507kcal	からすかれの香草パン粉焼 野菜ソテー 豆サラダ ごはん コンソメスープ 1食分: 451kcal		
	B 鶏肉とブロッコリーの塩炒め 南瓜の煮物 冷奴～山形のだしのせ～ ごはん 味噌汁 1食分: 466kcal	白身魚のムニエル ラウトウイソース ほうれん草としめじのソテー カリフラワーと小海老のサラダ フルーツ ごはん 味噌汁 1食分: 464kcal	ぶりの照り焼き 大豆とひじきの煮物 青梗菜ともやしのごま和え ごはん 味噌汁 1食分: 548kcal	鶏肉のトマトチーズ焼き 野菜ソテー 豆サラダ ごはん コンソメスープ 1食分: 520kcal		
日計	1食分: 1574kcal 水分: 60.0g 脂質: 49.3g 食塩相: 10.0g	1食分: 1753kcal 水分: 58.3g 脂質: 69.3g 食塩相: 9.9g	1食分: 1697kcal 水分: 61.6g 脂質: 53.7g 食塩相: 10.5g	1食分: 1693kcal 水分: 69.8g 脂質: 46.7g 食塩相: 11.0g		
日計	1食分: 1547kcal 水分: 68.3g 脂質: 35.2g 食塩相: 9.6g	1食分: 1537kcal 水分: 60.8g 脂質: 31.1g 食塩相: 11.0g	1食分: 1677kcal 水分: 66.4g 脂質: 49.3g 食塩相: 9.6g	1食分: 1643kcal 水分: 57.0g 脂質: 44.0g 食塩相: 8.4g		

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。