



# 週 間 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	ご飯 味噌汁 南瓜・人参 スクランブルエッグ 付)ほうれん草炒め	ご飯 味噌汁 油揚げ・絹さや 鮭の塩焼き 付)小松菜炒め	ご飯 味噌汁 ごぼう・ふのり 魚肉ソーセージの磯辺炒め (赤ピーマン・キャベツなど)	ご飯 味噌汁 チンゲン菜・うずまき麩 厚焼き玉子焼き 付)大根おろし	ご飯 味噌汁 長ネギ・人参 さつま揚げと野菜のみそ塩麩炒め (もやし・赤ピーマン他)	ご飯 味噌汁 はんぺん・玉ねぎ アスパラの煮びたし (白菜・小揚げ・人参)	ご飯 味噌汁 かぶ・大根の葉 ブロッコリーふわふわ卵炒め (さつま芋・人参)
食	湯葉と木耳の炒め物 漬物 カゴメビフィズス	京風なめらか卵の花 漬物 牛乳	ひきわり納豆 漬物 牛乳	オクラと湯葉のお浸し 漬物 牛乳	のり佃煮 漬物 エリー	里芋のそぼろあん 漬物 エリー	アワビ茸のしぐれ煮 梅干し 牛乳
昼	ご飯 味噌汁 舞茸・大根の葉 サバの酒蒸し 付)大根おろし	夏野菜カレー スープ 白菜・わかめ レタスとベーコンのシーザーサラダ (ブロッコリー・黄ピーマン)	ご飯 味噌汁 なめこ・玉ねぎ 鶏肉の新子焼き風 付)茄子	ご飯 味噌汁 木綿豆腐・小ねぎ ホッケのみりん漬け焼き 付)かぶのゆかり和え	ご飯 味噌汁 なめこ・大根の葉 とんかつ卵とじ (玉ねぎ・三つ葉・人参)	ご飯 味噌汁 卵・しろ菜 照り焼き豆腐ハンバーグ 付)トマト	冷やしとろろ蕎麦 ツナと野菜の和え物 (コーン・人参他)
食	落と油揚げの土佐煮 (人参) 小豆抹茶ようかん	アセロラゼリー	ほうれん草のとびっこ和え (錦糸卵・人参) 梨缶	菜の花のとろろがけ (人参) 豆乳ココアムース	胡瓜の酢の物 (しらす干し・わかめ) キウイフルーツ	茄子と豚肉の山椒炒め (水菜・人参) いちごソースヨーグルト	バナナ
夕	ご飯 味噌汁 豆麩・もやし 豚肉のタレ漬け焼き 付)玉ねぎ炒め	ご飯 味噌汁 はんぺん・長ネギ おでん煮～味噌だれ～ (ウィンナー・巾着・卵など)	ご飯 味噌汁 厚揚げ・水菜 赤魚の塩焼き 付)玉ねぎ炒め	ご飯 味噌汁 人参・えのき 豚肉のみそ生姜焼き 付)スナップえんどう	ご飯 味噌汁 ほうれん草・とろろ昆布 めばるの塩焼き 付)ししとう炒め	ご飯 味噌汁 ふのり・もやし 豚肉と大根の生姜煮 (椎茸・グリーンピース)	ご飯 味噌汁 厚揚げ・にら 豚肉のオイスターソース炒め (茎にんにく・しめじなど)
食	胡瓜のもずく酢和え (水菜・かにかま)	春雨サラダ (玉ねぎ・水菜・人参)	枝豆がんもの白だし煮 (冬瓜・花形人参)	キャベツとツナのさっぱり和え (ミニトマト)	じゃが芋と豆プラスのとろみ煮 (絹さや)	スパゲティーサラダ (胡瓜・玉ねぎ)	菜の花のめかぶ和え (かにかま)
栄	エネルギー 1509 kcal たんぱく質 53.3 g 脂 質 34.2 g 食塩相当量 7.9 g	エネルギー 1728 kcal たんぱく質 50.6 g 脂 質 52.6 g 食塩相当量 11.7 g	エネルギー 1541 kcal たんぱく質 65.1 g 脂 質 35.6 g 食塩相当量 7.8 g	エネルギー 1593 kcal たんぱく質 62.6 g 脂 質 40.0 g 食塩相当量 7.6 g	エネルギー 1424 kcal たんぱく質 50.5 g 脂 質 22.7 g 食塩相当量 7.9 g	エネルギー 1458 kcal たんぱく質 42.7 g 脂 質 34.2 g 食塩相当量 7.4 g	エネルギー 1412 kcal たんぱく質 50.8 g 脂 質 28.6 g 食塩相当量 11.1 g
野	197 g	263 g	232 g	226 g	210 g	249 g	226 g
備	<p>のどがかわかなくて 水分補給を!</p>				<p>～豆プラスとは～ 豆プラスは、ひき肉に似ていますが大豆加工品で少量でたんぱく質が摂れます。</p>		<p>7月</p>

\*材料の都合で献立が変更になることがありますのでよろしくお願いします。