

週 間 献 立 表



	6月 18日 (日)	6月 19日 (月)	6月 20日 (火)	6月 21日 (水)	6月 22日 (木)	6月 23日 (金)	6月 24日 (土)
朝	ご飯 味噌汁 えのき・人参 目玉焼き 付)玉ねぎとハムの炒め	ご飯 味噌汁 白菜・わかめ スナップえんどうの塩麹炒め (ベーコン・玉ねぎなど)	ご飯 味噌汁 ふのり・大根 炒り豆腐～おほか風味～ (ハム・グリーンピース・卵など)	ご飯 味噌汁 なめこ・貝割れ大根 しゅうまいのあんかけ (玉ねぎ・人参・ピーマン)	ご飯 味噌汁 卵・わかめ 白菜と豆プラスのそぼろ煮 (玉ねぎ・人参)	ご飯 味噌汁 菜の花・ふのり ぜんまいと竹輪の生姜風味炒め煮 (ひじき・人参など)	ご飯 味噌汁 かぶ・しろ菜 キャベツとベーコンのコンソメ炒め (人参・玉ねぎ・コーン)
食	ずいきの炊いたん 漬物 カゴメビフィズス	五目豆 漬物 牛乳	ところてん 梅干し 牛乳	納豆 漬物 牛乳	塩辛 漬物	とろろ芋 漬物 エリー	彩り野菜の白和え 漬物 牛乳
昼	菜飯ご飯 味噌汁 豆麩・にら 鮭の塩焼き 付)大根おろしとしそ葉	ご飯 味噌汁 ほうれん草・かぶ 鶏肉の香草塩焼き 付)レモン・ナポリタンスパゲティ	ご飯 味噌汁 もやし・しろ菜 天ぷら～天つゆ～ (きす・茄子・えび・さつま芋)	ご飯 石狩汁 鶏もも串焼き/たこ焼き 付)レタス	豆パン/ミニクリームパン 野菜スープ ささ身のマヨサラダ (きゅうり・レタスなど)	ご飯 味噌汁 キャベツ・人参 鶏肉のチーズ照り焼き 付)パセリ・フライドポテト	鮭の混ぜご飯/しめじと油揚げの混ぜご飯 味噌汁 にら・うずまき麩 さつま芋コロケ 付)ミニトマト
食	チンゲン菜といかのナムル (人参) パイン缶	茄子の南蛮漬け (長ネギ・人参) りんご缶	キャベツの塩昆布和え (かにかま・むき枝豆) キウイフルーツ	ししゃもフライ/たらこポテトサラダ 付)レモン・ミニトマト あんみつ	エリー 桃ゼリー	ブロッコリーとツナのごまドレ和え (コーン・赤ピーマン) エクレア	エビマヨサラダ (カリフラワー・貝割れ大根など) くずまんじゅう
夕	ご飯 味噌汁 あさり・小松菜 厚揚げと野菜のオイスター炒め (しめじ・茎にんにくなど)	ご飯 味噌汁 アスパラ・人参 たらの照り焼き 付)ししとう炒め	ご飯 味噌汁 玉ねぎ・とろろ昆布 茹で豚の生姜だれ和え 付)トマト	ご飯 味噌汁 豆麩・チンゲン菜 白身魚のねぎ蒸し 付)小松菜炒め	ご飯 味噌汁 大根・大根の葉 豚肉の塩にんにく炒め (もやし・ピーマンなど)	ご飯 味噌汁 絹さや・玉ねぎ ホッケの塩焼き 付)茄子	温たぬきうどん チンゲン菜のおろしなめ茸和え
食	ごぼうサラダ (レタス・五種豆と五穀・赤ピーマン)	じゃが芋と竹輪のだしつゆ煮 (玉ねぎ・小ねぎ)	ひじきと椎茸の炒め煮 (人参・絹さや・ごぼう)	コーンバター醤油炒め (キャベツ・ハム・玉ねぎ)	ほうれん草の干しえび和え	揚げ出し豆腐 (小ねぎ)	
栄養価	エネルギー 1397 kcal たんぱく質 45.4 g 脂 質 27.3 g 食塩相当量 7.0 g	エネルギー 1560 kcal たんぱく質 55.0 g 脂 質 31.7 g 食塩相当量 7.1 g	エネルギー 1672 kcal たんぱく質 56.4 g 脂 質 41.1 g 食塩相当量 10.2 g	エネルギー 1962 kcal たんぱく質 74.0 g 脂 質 56.1 g 食塩相当量 9.0 g	エネルギー 1425 kcal たんぱく質 46.9 g 脂 質 36.4 g 食塩相当量 8.4 g	エネルギー 1627 kcal たんぱく質 55.3 g 脂 質 48.4 g 食塩相当量 8.2 g	エネルギー 1613 kcal たんぱく質 42.0 g 脂 質 41.2 g 食塩相当量 12.9 g
野菜	266 g	235 g	234 g	218 g	333 g	195 g	244 g
備考				お楽しみ食			選択食

*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。