

週

間

献

立

表

6月 

	6月 11日 (日)	6月 12日 (月)	6月 13日 (火)	6月 14日 (水)	6月 15日 (木)	6月 16日 (金)	6月 17日 (土)
朝	ご飯 味噌汁 油揚げ・人参 ベーコンエッグ 付)キャベツ 塩麴金平  漬物 カゴメビフィズス	ご飯 味噌汁 ふのり・しろ菜 厚揚げとえびの中華炒め (白菜・チンゲン菜・人参) 三色豆 梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 木綿豆腐・大根の葉 じゃが芋のコンソメ炒め (ウインナー・ピーマンなど) きざみ昆布の佃煮 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 大根・にら 野菜の卵とじ (なると・小苗木・玉ねぎなど) <b>おかず昆布</b> 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 もやし・貝割れ大根 白菜と小揚げの煮びたし (人参・しめじ) ひきわり納豆 漬物 エリー 	ご飯 味噌汁 なめこ・小ねぎ ひじきと大豆の炒り煮 (ちくわ・玉ねぎ・人参) 生姜の甘辛煮 漬物 エリー	ご飯 味噌汁 玉ねぎ・豆苗 キャベツのみそ炒め (アスパラ・ウインナー・人参) とろろ芋 漬物 牛乳
昼	ご飯 味噌汁 ぜんまい・玉ねぎ さばの山椒焼き 付)大根おろし ほうれん草の海苔酢和え (人参・錦糸卵) 桃ゼリー	ご飯 味噌汁 あさり・小ねぎ ホイコーロー (キャベツ・茎ニンニクなど) もやしとザーサイの和え物 (胡瓜・かにかま)  メロンムース 	ご飯 味噌汁 舞茸・チンゲン菜 めばるの揚げ煮 付)茄子 大根といかの酢の物 (わかめ・人参) マンゴー缶	ご飯 味噌汁 とろおろし昆布・えのき 豚肉のガーリックソースかけ 付)ハッシュドポテト、パセリ カリフラワーと木耳の和え物 (貝割れ大根・黄ピーマンなど) ブルーベリーソースヨーグルト	ちらし寿司  すまし汁 菜の花・花麴 野菜のかき揚げ 付)ししとう炒め トマトサラダ (ブロッコリー・人参) いちごケーキ 	ビーフカレー スープ かぶ・わかめ イカのマリネサラダ (水菜・コーン・大根) キウイフルーツ	冷やしラーメン 竹輪と枝豆のマヨピリ辛和え (ごぼう・玉ねぎなど) みかん缶 
夕	ご飯 味噌汁 かぶ・なめこ 鶏肉の南瓜の煮物 (絹さやなど)  春雨とハムのサラダ (貝割れ大根・玉ねぎ・赤ピーマン)	ご飯 味噌汁 卵・豆苗 かれいの煮付け 付)スナップえんどう 納豆キムチ和え (小松菜・長ネギ)	ご飯 味噌汁 ごぼう・絹さや チキンソテー～玉ねぎソース～ 付)ブロッコリー  里芋といんげんの煮物 (人参)	ご飯 味噌汁 うずまき麴・玉ねぎ 人参しゅうまい 付)チンゲン菜炒め 厚揚げのマーボー炒め (豆プラス・長ネギ・グリーンピース)	ご飯 味噌汁 さつま芋・キャベツ 鮭の塩麴漬け焼き 付)ピーマン炒め  ほうれん草のお浸し	ご飯 味噌汁 ふのり・落 ふわふわしんじょうと茄子の煮物 (スナップえんどう・人参) 小松菜のなめ茸和え	ご飯 味噌汁 しろ菜・油揚げ 柔らかいかフライ 付)レタス・レモン ピーマンのツナ炒め (人参)
栄養価	エネルギー 1518 kcal たんぱく質 56.2 g 脂質 28.9 g 食塩相当量 9.3 g	エネルギー 1638 kcal たんぱく質 58.5 g 脂質 41.9 g 食塩相当量 11.4 g	エネルギー 1575 kcal たんぱく質 56.5 g 脂質 35.1 g 食塩相当量 8.7 g	エネルギー 1565 kcal たんぱく質 50.1 g 脂質 39.6 g 食塩相当量 6.6 g	エネルギー 1576 kcal たんぱく質 58.8 g 脂質 35.0 g 食塩相当量 9.2 g	エネルギー 1494 kcal たんぱく質 39.0 g 脂質 34.9 g 食塩相当量 11.6 g	エネルギー 1612 kcal たんぱく質 46.4 g 脂質 54.0 g 食塩相当量 7.3 g
野菜	194 g	264 g	197 g	168 g	277 g	309 g	248 g
備考							

\*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。