

南大立表



| | 6月 4日 (日) | 6月 5日 (月) | 6月 6日 (火) | 6月 7日 (水) | 6月 8日 (木) | 6月 9日 (金) | 6月 10日 (土) |
|----|--|---|--|--|--|---|--|
| 朝 | ご飯 味噌汁 ジャガ芋・大根の葉 いわし生姜煮 付)玉ねぎと人参の炒め物 | ご飯 味噌汁 とろろ昆布・人参 オムレツ 付)カリフラワーとハムの炒め物 | ご飯 味噌汁 小ねぎ・白菜 ごぼうとさつま揚げのピリ辛炒め煮 (人参・玉ねぎ) | ご飯 味噌汁 厚揚げ・もやし さつま芋のバター醤油炒め (ベーコン・玉ねぎ・人参) | ご飯 味噌汁 木綿豆腐・絹さや キャベツの卵とじ (三つ葉・人参・玉ねぎ) | ご飯 味噌汁 にら・はんぺん ウインナーとピーマンカラフル炒め (玉ねぎ) | ご飯 味噌汁 かぼちゃ・わかめ 茄子の甘みそ炒め (魚肉ソーセージ・水菜など) |
| 食 | 彩り野菜の醤油仕立て 漬物 カゴメビフィズス | 湯葉と木耳の炒め物 漬物 牛乳 | 塩辛 漬物 牛乳 | かける卵ソース 漬物 牛乳 | とろろ芋 漬物 エリー | 梅ザーサイ 漬物 エリー | ひきわり納豆 漬物 牛乳 |
| 昼 | ご飯 味噌汁 油揚げ・大根 豚肉のピリ辛しょう油炒め (レタス・茄子・赤ピーマンなど) ほうれん草のピーナツ和え (人参) ぶどうゼリー | ご飯 味噌汁 舞茸・小松菜 さばの味噌煮  付)ししとう ハム入り里芋サラダ (貝割れ大根・玉ねぎ・人参) りんご缶 | 牛ひき肉カレー スープ かぶ・わかめ オニオントマトサラダ (コーン) アセロラゼリー  | ご飯 味噌汁 玉ねぎ・人参 豚肉のもろみ味噌漬け焼き 付)小松菜炒め かぼちゃのいとこ煮  マンゴー缶ヨーグルト | ご飯 味噌汁 あさり・大根の葉 かれいの南蛮漬け (赤ピーマン・貝割れ大根・玉ねぎ) 春菊とツナのマヨ和え (人参) バナナ | ご飯 味噌汁 大根・長ネギ  肉じゃが (さやいんげん・玉ねぎなど) ほうれん草とかまぼこのごま和え 小豆抹茶ようかん | ソース焼きそば 味噌汁 小松菜・もやし ブロッコリーサラダ (かにかま・玉ねぎ・人参) 豆乳ココアムース  |
| 食 | ビーフン入り中華サラダ (玉ねぎ・胡瓜・かにかま) | ささ身とアスパラの辛し酢和え (もやし・人参)  | アボカドと卵のサラダ (玉ねぎ・赤パプリカ)  | ぜんまいと油揚げの煮物 (白滝・人参) | 海藻麺とむきえびのサラダ (茎わかめ・コーンなど) | いかと露の酢味噌和え (人参) | ミニロールキャベツ (玉ねぎ・ベーコン) |
| 夕 | ご飯 味噌汁 あさり・しろ菜 肉団子の寄せ鍋風 (白菜・焼き豆腐・椎茸など) ビーフン入り中華サラダ (玉ねぎ・胡瓜・かにかま) | ご飯 味噌汁 ふのり・絹さや キャベツ入りメンチカツ 付)ブロッコリー・ミニトマト | ご飯 味噌汁 水菜・豆麩 鶏肉と大根の煮物 (しめじ・茄子)  アボカドと卵のサラダ (玉ねぎ・赤パプリカ) | ご飯 味噌汁 ふのり・なめこ めばるの青のり塩焼き 付)ハッシュドポテト | ご飯 味噌汁 えのき・チンゲン菜 鶏肉の焼肉たれ炒め (もやし・アスパラ・玉ねぎなど) 海藻麺とむきえびのサラダ (茎わかめ・コーンなど) | ご飯 味噌汁 うずまき麩・とろろ昆布 ホッケの塩焼き 付)玉ねぎ炒め | ご飯 味噌汁 ごぼう・菜の花 クリームコロッケ 付)パセリ・人参  |
| 栄 | エネルギー 1476 kcal たんぱく質 48.5 g 脂 質 32.1 g 食塩相当量 8.0 g | エネルギー 1646 kcal たんぱく質 54.3 g 脂 質 44.4 g 食塩相当量 6.6 g | エネルギー 1631 kcal たんぱく質 46.5 g 脂 質 46.8 g 食塩相当量 11.9 g | エネルギー 1749 kcal たんぱく質 56.7 g 脂 質 45.3 g 食塩相当量 6.9 g | エネルギー 1499 kcal たんぱく質 55.3 g 脂 質 22.9 g 食塩相当量 9.6 g | エネルギー 1402 kcal たんぱく質 45.6 g 脂 質 26.7 g 食塩相当量 8.6 g | エネルギー 1680 kcal たんぱく質 46.6 g 脂 質 58.4 g 食塩相当量 9.3 g |
| 野菜 | 258 g | 145 g | 183 g | 140 g | 244 g | 258 g | 251 g |
| 備考 | | | 初めて『アボカド』と提供します！ビタミンEが豊富なので免疫力に効果あります。 | もろみ味噌は、血管や体の老化に効果的といわれています。 | | | |

*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。