

〇〇 献立表 〇〇

2021年 6月

[普通]

	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)	6(日)	7(月)
朝食	味噌汁 厚揚げの煮物 いか黄金 ふりかけ 米飯 牛乳	味噌汁 フィッシュソーセージ炒め のり佃煮 白菜のなめたけあえ 米飯 飲むヨーグルト	枝豆スープ 卵とじゃが芋のカレー炒め サラダ しそ昆布 米飯 牛乳	味噌汁 豚肉と大根炒め 金時豆 きゅうりの梅おかか和え 米飯 牛乳	味噌汁 小松菜の煮びたし 野菜てんぷら たくあん漬 米飯 牛乳	野菜スープ 洋風卵焼き サラダ きな粉 米飯 コーヒー牛乳	味噌汁 高野豆腐の煮物 さけフレーク ゆず大根 米飯 牛乳
	エネルギー : 609 kcal 蛋白質 : 25.9 g 脂質 : 15.9 g 塩分 : 2.7 g	エネルギー : 595 kcal 蛋白質 : 21.3 g 脂質 : 6.7 g 塩分 : 4.4 g	エネルギー : 614 kcal 蛋白質 : 20.9 g 脂質 : 14.3 g 塩分 : 2.4 g	エネルギー : 616 kcal 蛋白質 : 22.6 g 脂質 : 12.9 g 塩分 : 2.7 g	エネルギー : 605 kcal 蛋白質 : 22.7 g 脂質 : 12.3 g 塩分 : 3.8 g	エネルギー : 642 kcal 蛋白質 : 24.6 g 脂質 : 17.2 g 塩分 : 2.2 g	エネルギー : 635 kcal 蛋白質 : 25.8 g 脂質 : 14.0 g 塩分 : 2.4 g
昼食	ハヤシライス ミックスサラダ さつまいものスープ ワインゼリー	蒸し鶏と梅の冷製パスタ クロワッサン かぼちゃときのこ炒め 枝豆のポタージュ	豚肉のオランダ揚げ もやしの酢の物 味噌汁 フルーツ(オレンジ) 米飯	麻婆豆腐丼 チンゲンサイとツナの和え物 卵とトマトのスープ フルーツポンチ	サンマの塩焼き 大根とひき肉オイスター炒め 山芋の酢の物 味噌汁 米飯	うどん ナスとにんにくの芽の味噌炒め いなり寿司 水羊羹	鶏肉のから揚げ アスパラのゴマ和え クリームスープ カルピスゼリー 米飯
	エネルギー : 743 kcal 蛋白質 : 29.7 g 脂質 : 16.6 g 塩分 : 4.0 g	エネルギー : 731 kcal 蛋白質 : 33.5 g 脂質 : 27.2 g 塩分 : 5.4 g	エネルギー : 753 kcal 蛋白質 : 32.1 g 脂質 : 22.3 g 塩分 : 2.9 g	エネルギー : 722 kcal 蛋白質 : 31.4 g 脂質 : 22.3 g 塩分 : 3.0 g	エネルギー : 751 kcal 蛋白質 : 27.6 g 脂質 : 28.6 g 塩分 : 4.0 g	エネルギー : 754 kcal 蛋白質 : 30.7 g 脂質 : 26.1 g 塩分 : 5.6 g	エネルギー : 749 kcal 蛋白質 : 36.5 g 脂質 : 20.2 g 塩分 : 2.1 g
夕食	白身魚の香草パン粉焼き もやしときのこのソテー コーン和え 大豆入りミネストローネ 米飯	牛肉ときのこの炒め こんにゃくの炒め煮 きゅうりとシラスの酢の物 味噌汁 米飯	さわらの南部焼き 切り干し大根の煮物 豚汁 コーヒーゼリー 米飯	レモンチキン焼き きんぴらごぼう ほうれん草和え カリフラワーのポタージュ 米飯	回鍋肉 もやしの中華風酢の物 はるさめスープ いちごのムース 米飯	つくねの照り焼き ツナじゃが もずくの酢の物 味噌汁 米飯	たらの西京焼き きのこ入りしぐれ煮 オクラのおかかあえ すまし汁 米飯
	エネルギー : 686 kcal 蛋白質 : 34.9 g 脂質 : 15.5 g 塩分 : 3.6 g	エネルギー : 694 kcal 蛋白質 : 27.9 g 脂質 : 17.4 g 塩分 : 4.8 g	エネルギー : 706 kcal 蛋白質 : 33.1 g 脂質 : 18.7 g 塩分 : 3.8 g	エネルギー : 690 kcal 蛋白質 : 32.5 g 脂質 : 20.6 g 塩分 : 2.5 g	エネルギー : 679 kcal 蛋白質 : 30.7 g 脂質 : 15.2 g 塩分 : 3.2 g	エネルギー : 702 kcal 蛋白質 : 28.0 g 脂質 : 14.0 g 塩分 : 4.0 g	エネルギー : 709 kcal 蛋白質 : 28.4 g 脂質 : 17.2 g 塩分 : 4.4 g

*都合により献立を変更することがあります。

献立表

2021年 6月

[普通]

	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)	13(日)	14(月)
朝食	たっぷりきのこの和風スープ ウインナーソテー ふりかけ モヤシと青じそのおかかじょうゆ 米飯 牛乳	味噌汁 昆布豆 ゴボ天 おくらとツナのゴマ和え 米飯 飲むヨーグルト	味噌汁 焼き豆腐と野菜のごま煮 鯛みそ ゆかり和え 米飯 牛乳	味噌汁 さわらの塩焼き 大根の煮物 しば漬 米飯 牛乳	味噌汁 野菜の卵とじ シーチキンマヨ たくあん漬 米飯 牛乳	ミネストローネ チンゲン菜のソテー スクランブルエッグ フルーツ(もも缶) 米飯 コーヒー牛乳	味噌汁 フィッシュカツソテー きな粉 人参のピーナツ和え 米飯 牛乳
	エネルギー : 650 kcal 蛋白質 : 24.0 g 脂質 : 21.2 g 塩分 : 2.4 g	エネルギー : 644 kcal 蛋白質 : 25.3 g 脂質 : 10.7 g 塩分 : 4.0 g	エネルギー : 621 kcal 蛋白質 : 22.8 g 脂質 : 15.7 g 塩分 : 3.5 g	エネルギー : 619 kcal 蛋白質 : 24.6 g 脂質 : 13.4 g 塩分 : 3.5 g	エネルギー : 657 kcal 蛋白質 : 22.9 g 脂質 : 21.7 g 塩分 : 3.2 g	エネルギー : 644 kcal 蛋白質 : 25.9 g 脂質 : 15.3 g 塩分 : 2.5 g	エネルギー : 619 kcal 蛋白質 : 22.6 g 脂質 : 14.4 g 塩分 : 2.7 g
昼食	冷やし中華 シューマイ わかめご飯 プリン	豚肉のケチャップ炒め おかか和え 卵と野菜のスープ フルーツヨーグルト 米飯	天ぷら盛り合わせ 胡瓜と鶏肉のごま酢和え 味噌汁 オレンジゼリー 米飯	肉豆腐 酢味噌和え かきたま汁 芋かん 米飯	チキンカレー 豆腐サラダ アスパラガスのスープ フルーツ(オレンジ)	焼き肉丼 海藻サラダ 豆腐のスープ メロンのムース	ちらし寿司 えびのかき揚げ 赤出汁 ミルクコーヒーゼリー
	エネルギー : 718 kcal 蛋白質 : 27.4 g 脂質 : 18.9 g 塩分 : 6.2 g	エネルギー : 728 kcal 蛋白質 : 31.5 g 脂質 : 21.6 g 塩分 : 2.2 g	エネルギー : 746 kcal 蛋白質 : 29.7 g 脂質 : 17.9 g 塩分 : 2.8 g	エネルギー : 757 kcal 蛋白質 : 32.0 g 脂質 : 20.1 g 塩分 : 2.7 g	エネルギー : 764 kcal 蛋白質 : 23.9 g 脂質 : 22.0 g 塩分 : 4.3 g	エネルギー : 722 kcal 蛋白質 : 27.5 g 脂質 : 25.7 g 塩分 : 2.4 g	エネルギー : 751 kcal 蛋白質 : 24.2 g 脂質 : 15.0 g 塩分 : 3.3 g
夕食	エッグコロケ 五色なます 味噌汁 りんごゼリー 米飯	カレーの煮つけ ビーフソテー ブロッコリーのゴママヨネーズ和え 味噌汁 米飯	鶏肉のマーレード焼き 根菜のアーモンド炒め コーンとえ パンプキンスープ 米飯	鮭のチャンチャン焼き レンコンとひじきの煮もの すまし汁 フルーツポンチ 米飯	厚揚げと野菜の味噌炒め 三色和え のっぺい汁 カルピスゼリー 米飯	たらの照り焼き 夏野菜の炒り鶏風 大根と梅肉のみそ汁 ぶどうゼリー 米飯	チンジャオロース はんぺんピザ 胡瓜とくらげの酢の物 卵スープ 米飯
	エネルギー : 694 kcal 蛋白質 : 20.4 g 脂質 : 22.3 g 塩分 : 2.8 g	エネルギー : 666 kcal 蛋白質 : 32.1 g 脂質 : 13.8 g 塩分 : 4.2 g	エネルギー : 726 kcal 蛋白質 : 31.1 g 脂質 : 21.2 g 塩分 : 3.8 g	エネルギー : 675 kcal 蛋白質 : 31.2 g 脂質 : 8.6 g 塩分 : 4.2 g	エネルギー : 677 kcal 蛋白質 : 27.9 g 脂質 : 16.9 g 塩分 : 3.8 g	エネルギー : 675 kcal 蛋白質 : 34.4 g 脂質 : 9.1 g 塩分 : 4.6 g	エネルギー : 717 kcal 蛋白質 : 30.5 g 脂質 : 19.0 g 塩分 : 3.8 g

*都合により献立を変更することがあります。