



# 献立一覧表



	6月8日 (木)	6月9日 (金)	6月10日 (土)	6月11日 (日)	6月12日 (月)	6月13日 (火)	6月14日 (水)
朝食	ご飯 海草の味噌汁 大海の野菜 白菜と半片の煮物 ピーナツ和え 牛乳 <571kcal 蛋白質18.2g 脂質14.1g 塩分2.5g>	ご飯 玉葱と麩の味噌汁 野菜 ひじきの炒り煮 お浸し (小松菜) 牛乳 <597kcal 蛋白質22.2g 脂質17.8g 塩分2.2g>	ご飯 大根の葉と麩の味噌汁 卵豆腐 もやし炒め お浸し (白菜) 牛乳 <602kcal 蛋白質22.1g 脂質18.1g 塩分2.2g>	ご飯 キャベと人参の味噌汁 納豆 すき昆布の煮物 ごま和え 牛乳 <606kcal 蛋白質23.6g 脂質14.9g 塩分2.1g>	ご飯 玉葱と椎茸の味噌汁 五目厚焼玉子 ゼンマイの煮付け 梅和え 牛乳 <676kcal 蛋白質22.1g 脂質23.3g 塩分2.4g>	ご飯 にらといた麩のみそ汁 精進肉炒め 切干大根炒り煮 磯和え (ほうれん草) 牛乳 <590kcal 蛋白質20.2g 脂質14.3g 塩分2.1g>	ご飯 モヤシト揚げの味噌汁 ねぶた漬け キャベツの炒め煮 お浸し (小松菜) 牛乳 <599kcal 蛋白質19.9g 脂質14.2g 塩分3.2g>
昼食	パン (野菜パン) キャベツとじゃが芋のスープ 海老グラタン：手作り みず菜サラダ 野菜ジュース <611kcal 蛋白質19.8g 脂質18.9g 塩分2.2g>	冷やし中華 餃子 煮豆 マンゴープリン <635kcal 蛋白質23.2g 脂質18.6g 塩分2.9g>	梅としらすのピラフ かにスープ きんぴら肉団子 メロンゼリー (手作り) <485kcal 蛋白質14.6g 脂質11.1g 塩分3.4g>	雑穀ご飯 のっぺい汁 焼き魚 (赤魚の甘口みそ漬) 辛子醤油和え アロエヨーグルト <543kcal 蛋白質26.3g 脂質7.6g 塩分2.4g>	麻婆丼 ワンタンスープ 枝豆のふっくらあげ 杏仁豆腐 <637kcal 蛋白質26.6g 脂質18.8g 塩分2.2g>	雑穀ご飯 大根と人参の味噌汁 ミックスフライ 和風サラダ 果物 (バナナ) <815kcal 蛋白質22.5g 脂質28.5g 塩分2.1g>	雑穀ご飯 半片と春雨の清汁 テリヤキハンバーグ いんげんとベーコンのソテー フルーチェ (ぶどう) <668kcal 蛋白質18.9g 脂質18.5g 塩分1.8g>
夕食	麦ご飯 モヤシト揚げの味噌汁 豚肉のピザ風焼き 蕪のかにあんかけ ブロccoliの和え物 <589kcal 蛋白質27.2g 脂質15.4g 塩分2.0g>	麦ご飯 蕪とえのきの味噌汁 味噌田楽 おでん風煮付け もみ漬け <572kcal 蛋白質27.0g 脂質12.3g 塩分2.3g>	麦ご飯 しいたけ汁 天ぷら (かま・糸・ナス・ピーマン) じゃがいもとさつま揚げの煮物 紅白なます <708kcal 蛋白質21.1g 脂質22.6g 塩分2.0g>	麦ご飯 青菜汁 しゃぶしゃぶ 三色いなりと野菜の炊き合わせ 大根せん切り炒め <627kcal 蛋白質28.9g 脂質16.4g 塩分2.6g>	麦ご飯 ネギとわかめの味噌汁 鮭のちゃんちゃん焼き 茶碗蒸し：手作り 紅梅春雨 <478kcal 蛋白質22.0g 脂質6.8g 塩分2.0g>	麦ご飯 ジャガイモの味噌汁 肉豆腐 アスパラ炒め 春雨サラダ <595kcal 蛋白質24.1g 脂質19.9g 塩分2.1g>	麦ご飯 大根と茸の味噌汁 焼き魚 (ますネギ塩漬) ピーマンソテー ささ身の梅酢和え <530kcal 蛋白質28.4g 脂質10.1g 塩分1.9g>
計	<1771kcal 蛋白質65.2g 脂質48.4g 塩分6.6g>	<1804kcal 蛋白質72.3g 脂質48.6g 塩分7.5g>	<1795kcal 蛋白質57.8g 脂質51.9g 塩分7.6g>	<1776kcal 蛋白質78.8g 脂質39.0g 塩分7.1g>	<1791kcal 蛋白質70.7g 脂質49.0g 塩分6.5g>	<2000kcal 蛋白質66.9g 脂質62.7g 塩分6.3g>	<1797kcal 蛋白質67.2g 脂質42.9g 塩分6.8g>