



献立一覧表



	6月15日 (木)	6月16日 (金)	6月17日 (土)	6月18日 (日)	6月19日 (月)	6月20日 (火)	6月21日 (水)
朝食	ご飯 玉葱とじゃがいもの味噌汁 とろろ 信田煮 わさび菜おひたし 牛乳 <590kcal 蛋白質19.5g 脂質12.2g 塩分2.1g>	ご飯 海草の味噌汁 マグロ味付フレーク 白菜と竹輪の煮物 辛子醤油和え 牛乳 <559kcal 蛋白質22.1g 脂質11.9g 塩分2.1g>	ご飯 南瓜の味噌汁 納豆 ひじきの炒り煮 えのき和え 牛乳 <672kcal 蛋白質26.3g 脂質20.3g 塩分2.1g>	ご飯 かぶの葉ととろろ昆布の味噌汁 煮豆 ふりかけ ワラビの煮付け お浸し (ほうれん草) 牛乳 <608kcal 蛋白質19.8g 脂質13.6g 塩分2.3g>	ご飯 豆腐とわかめの味噌汁 しじみ佃煮 みずの炒め煮 お浸し (小松菜) 牛乳 <605kcal 蛋白質23.5g 脂質13.3g 塩分2.8g>	ご飯 大根と茸の味噌汁 枝豆とうふ 落の味噌炒め わさび菜おひたし 牛乳 <703kcal 蛋白質23.6g 脂質20.6g 塩分2.7g>	ご飯 葱と高野豆腐の味噌汁 イカの松前漬け 白菜と半片の煮物 えのき和え 牛乳 <538kcal 蛋白質20.1g 脂質11.1g 塩分2.8g>
昼食	パン (野菜パン) 白菜とベーコンのスープ フレッシュオムレツ えびマヨサラダ ヨーグルト <610kcal 蛋白質21.9g 脂質22.7g 塩分2.7g>	ねばねば蕎麦 花咲イカしゅうまい 南瓜のいとこ煮 あじさいゼリー <553kcal 蛋白質18.9g 脂質11.7g 塩分2.4g>	雑穀ご飯 せんべい汁 焼き魚 (ブリ甘味噌漬) 辛子醤油和え 果物 (オレンジ) <529kcal 蛋白質26.2g 脂質5.7g 塩分2.0g>	五目炒飯 中華スープ 海老餃子 ブロッコリーの和え物 苺のパバロア (手作り) <611kcal 蛋白質18.2g 脂質7.3g 塩分5.7g>	海鮮丼 そうめんの清汁 豆腐の味噌炒め ソフール <705kcal 蛋白質40.0g 脂質15.9g 塩分2.0g>	カツカレー きのこのスープ シーフードサラダ フルーツ和え <710kcal 蛋白質18.7g 脂質24.0g 塩分3.5g>	雑穀ご飯 豚汁 焼き魚 (ほっけ) 生姜醤油和え フルーチェ (ミックスベリー) <558kcal 蛋白質28.9g 脂質11.8g 塩分1.6g>
夕食	麦ご飯 大根と生椎茸の味噌汁 鯖の竜田揚げ 五目炒り豆腐 玉ねぎのサラダ <699kcal 蛋白質31.3g 脂質24.3g 塩分2.7g>	麦ご飯 小松菜と揚げの味噌汁 山賊焼き なすの蒸し浸し 山芋サラダ <500kcal 蛋白質21.9g 脂質6.7g 塩分2.9g>	麦ご飯 えのきの味噌汁 生姜焼き ロールキャベツのクリーム煮 さつま芋のサラダ <736kcal 蛋白質28.2g 脂質20.1g 塩分2.1g>	麦ご飯 えのきの味噌汁 焼き魚 (そい醤油粕漬) 鶏肉とごぼうの炒め煮 酢の物 <531kcal 蛋白質28.9g 脂質8.1g 塩分2.0g>	麦ご飯 モヤシト揚げの味噌汁 鶏肉の梅みそ焼き ゆばの煮物 わさび醤油和え <557kcal 蛋白質26.6g 脂質12.9g 塩分2.2g>	麦ご飯 板麩とえのきの味噌汁 スペイン風オムレツ きんぴら煮 長芋の梅和え <596kcal 蛋白質20.1g 脂質15.9g 塩分1.5g>	麦ご飯 きのこの味噌汁 海老フライ ビーフン みょうが和え <714kcal 蛋白質23.7g 脂質19.8g 塩分2.3g>
計	<1899kcal 蛋白質72.7g 脂質59.3g 塩分7.5g>	<1612kcal 蛋白質62.9g 脂質30.4g 塩分7.4g>	<1936kcal 蛋白質80.7g 脂質46.0g 塩分6.2g>	<1750kcal 蛋白質66.9g 脂質29.0g 塩分9.9g>	<1866kcal 蛋白質90.1g 脂質42.1g 塩分7.0g>	<2009kcal 蛋白質62.3g 脂質60.6g 塩分7.7g>	<1810kcal 蛋白質72.8g 脂質42.7g 塩分6.7g>