

令和5年度
中山の園



献立一覧表



	6月22日 (木)	6月23日 (金)	6月24日 (土)	6月25日 (日)	6月26日 (月)	6月27日 (火)	6月28日 (水)
朝食	<p>ご飯 海藻と椎茸の味噌汁 納豆 切干し大根煮付け 菜の花辛子和え 牛乳</p> <p><650kcal 蛋白質23.8g 脂質19.2g 塩分2.3g></p>	<p>ご飯 白菜と人参の味噌汁 青のりわかめ キャベツの炒め煮 お浸し (山東菜) 牛乳</p> <p><582kcal 蛋白質18.1g 脂質15.6g 塩分2.1g></p>	<p>ご飯 いんげんのみそ汁 厚焼玉子 大根と竹輪の煮物 お浸し (小松菜) 牛乳</p> <p><605kcal 蛋白質24.1g 脂質15.3g 塩分2.6g></p>	<p>ご飯 蕪と豆麩の味噌汁 たらこ和風煮 もやしのソース炒め 青菜ののり酢和え 牛乳</p> <p><566kcal 蛋白質18.6g 脂質13.5g 塩分1.9g></p>	<p>ご飯 かぶ菜と舞茸の味噌汁 小切り花咲イカ すき昆布の煮物 お浸し (白菜) 牛乳</p> <p><522kcal 蛋白質17.9g 脂質10.3g 塩分2.0g></p>	<p>ご飯 白菜と若布の味噌汁 栄養豆腐 ひじきの炒り煮 菜の花のお浸し 牛乳</p> <p><607kcal 蛋白質22.8g 脂質16.7g 塩分2.3g></p>	<p>ご飯 茄子の味噌汁 まるやかわかめ ワラビの煮付け 小松菜わさび和え 牛乳</p> <p><547kcal 蛋白質16.8g 脂質11.6g 塩分2.1g></p>
昼食	<p>パン (野菜パン) キャベツとじゃが芋のスープ かぼちゃのグラタン: 手作り コブサラダ まめぴよ</p> <p><694kcal 蛋白質22.6g 脂質23.7g 塩分2.8g></p>	<p>ナポリタン わかめスープ 若鶏のレモンバジル風味 アロエヨーグルト</p> <p><536kcal 蛋白質27.2g 脂質15.1g 塩分3.4g></p>	<p>たけのご御飯 さつま汁 たらのピカタ ナムル オレンジゼリー (手作り)</p> <p><719kcal 蛋白質34.3g 脂質23.7g 塩分2.8g></p>	<p>雑穀ご飯 すり身汁 茸の和風オムレツ ささ身の辛し和え マンゴープリン (手作り)</p> <p><656kcal 蛋白質28.0g 脂質18.9g 塩分2.0g></p>	<p>ロコモコ丼 五目スープ 帆立と小松菜のクリーム煮 ヨーグルト</p> <p><707kcal 蛋白質28.8g 脂質21.3g 塩分2.4g></p>	<p>きつねうどん さくらシューマイ 小松菜とちりめんの和え物 さくらんぼゼリー</p> <p><423kcal 蛋白質16.4g 脂質9.3g 塩分3.0g></p>	<p>鶏ごぼうご飯 茶そばの清汁 コロッケ 青菜と卵の和え物 トコロテン</p> <p><832kcal 蛋白質18.1g 脂質28.7g 塩分2.8g></p>
夕食	<p>麦ご飯 えのきの味噌汁 おろしハンバーグ 茄子炒り ポテトサラダ</p> <p><723kcal 蛋白質21.6g 脂質23.2g 塩分2.6g></p>	<p>麦ご飯 小松菜汁 さばのみそ煮 巾着と長芋の炊き合わせ コーンの白和え</p> <p><600kcal 蛋白質28.5g 脂質13.7g 塩分2.0g></p>	<p>麦ご飯 めかぶ汁 みそカツ ビーフン トコロテン</p> <p><669kcal 蛋白質20.6g 脂質21.0g 塩分2.7g></p>	<p>麦ご飯 大根菜葉と人参の味噌汁 揚げだし豆腐 豚肉と筍のさっと炒め 梅和え</p> <p><614kcal 蛋白質18.7g 脂質18.6g 塩分1.8g></p>	<p>麦ご飯 ジャガイモの味噌汁 八宝菜 ニラ饅頭 つけもの</p> <p><582kcal 蛋白質22.1g 脂質15.2g 塩分2.7g></p>	<p>麦ご飯 山東菜の味噌汁 鮭のマヨネーズ焼き ロールキャベツのトマトソース煮 タラモサラダ</p> <p><683kcal 蛋白質29.2g 脂質23.2g 塩分2.1g></p>	<p>麦ご飯 麩といんげんの味噌汁 焼き魚 (ますの塩焼き) 肉じゃが オクラのツナ和え</p> <p><584kcal 蛋白質30.4g 脂質12.4g 塩分1.9g></p>
計	<2067kcal 蛋白質68.0g 脂質66.0g 塩分7.7g>	<1717kcal 蛋白質73.8g 脂質44.3g 塩分7.4g>	<1993kcal 蛋白質79.0g 脂質60.1g 塩分8.2g>	<1836kcal 蛋白質65.4g 脂質51.0g 塩分5.7g>	<1810kcal 蛋白質68.8g 脂質46.8g 塩分7.2g>	<1714kcal 蛋白質68.5g 脂質49.1g 塩分7.3g>	<1962kcal 蛋白質65.2g 脂質52.7g 塩分6.8g>