



週間献立表



	5月29日(月)	5月30日(火)	5月31日(水)	6月1日(木)	6月2日(金)	6月3日(土)	6月4日(日)
朝	御飯 鶏肉とピーマンのソテー 漬物 味噌汁 乳製品	御飯 白菜の炒め煮 味付けのり 味噌汁 乳製品	御飯 いんげんとハムの炒めもの ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 カブのとろみ煮 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 魚の塩焼き みそ 味噌汁 乳製品	御飯 じゃがいもの炒め煮 みそ 味噌汁 乳製品	パン スクランブルエッグ コンソメスープ 乳製品
昼	御飯 松風焼 マカロニ炒め 胡瓜の胡麻和え 味噌汁	御飯 魚の磯辺揚げ 温奴のかにあんかけ ごぼうサラダ 味噌汁	御飯 肉団子のオイスター炒め 大豆と切昆布の煮物 フルーツ 中華スープ	赤飯 揚げ魚のゆず風味あん(赤魚) 青菜の煮浸し フルーツ 味噌汁	きつねうどん 胡瓜とささみの梅肉ソースかけ フルーツ おにぎり	御飯 トンカツ 切干大根の炒り煮 フルーツ すまし汁	御飯 鶏肉の梅肉焼き インゲンソテー フルーツ 味噌汁
夕	御飯 豚肉ともやしの炒め物 大根の煮物 フルーツ 中華スープ	御飯 鶏肉の薬味醤油焼き なすの味噌炒め フルーツ すまし汁	御飯 魚のおろし煮 ポテトソテー カリフラワーと卵のサラダ 味噌汁	御飯 鶏肉のチーズ焼 里芋の煮物 漬物 すまし汁	御飯 五目卵焼き 焼肉のたれ炒め 漬物 すまし汁	御飯 魚のコーンマヨ焼き(イノ) 漬物 春雨サラダ コンソメスープ	御飯 魚の油淋ソース(魚青) チンゲン菜の中華炒め 漬物 ワカメスープ
日計	1食分:1569kcal タンパク:66.6g 脂質:34.2g 食繊維:9.2g 鉄:8.4mg 食塩相:7.2g	1食分:1607kcal タンパク:57.7g 脂質:41.3g 食繊維:12.1g 鉄:7.9mg 食塩相:7.1g	1食分:1652kcal タンパク:58.3g 脂質:45.3g 食繊維:14.5g 鉄:8.2mg 食塩相:7.4g	1食分:1564kcal タンパク:61.5g 脂質:31.1g 食繊維:11.8g 鉄:8.7mg 食塩相:6.1g	1食分:1526kcal タンパク:58.2g 脂質:33.1g 食繊維:9.8g 鉄:8.2mg 食塩相:7.3g	1食分:1573kcal タンパク:54.2g 脂質:35.0g 食繊維:13.8g 鉄:7.8mg 食塩相:7.4g	1食分:1537kcal タンパク:55.3g 脂質:42.2g 食繊維:9.8g 鉄:7.4mg 食塩相:8.3g





週間献立表



	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)	6月11日(日)
朝	御飯 なすのそぼろ炒め みそ 味噌汁 乳製品	御飯 がんもの煮物 味付けのり 味噌汁 乳製品	御飯 鶏肉とブロッコリーの ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 キャベツの炒め物 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 白菜の炒め煮 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 ウィンナーと小松菜の炒め物 みそ 味噌汁 乳製品	パン 野菜とハムのバターソテー 豆乳入り コンソメスープ 乳製品
昼	御飯 鶏肉のトマト煮 野菜と卵の炒め物 フルーツ コンソメスープ	御飯 豚肉の生姜焼き 田楽 漬物 すまし汁	御飯 鶏肉の柚子胡椒焼 南瓜の含め煮 漬物 すまし汁	御飯 ビーフカレー 薬味 マカロニ炒め コンソメスープ ヨーグルトかけ	御飯 チキンピカタ スパゲティソテー フルーツ コンソメスープ	御飯 鶏の唐揚げ(おろし添え) 高野豆腐の含め煮 フルーツ 味噌汁	御飯 魚の竜田焼き(鯖) 漬物 しそ風味和え 味噌汁
夕	御飯 魚の利休焼き(赤魚) ひじきの炒り煮 漬物 具だくさん汁	御飯 牛肉コロッケ れんこん金平 フルーツ 味噌汁	御飯 千草焼き もやしとニラの芽のピリ辛炒め フルーツ 味噌汁	御飯 魚の南蛮漬け(鯖) ごぼうの甘辛炒め フルーツ 味噌汁	御飯 魚の煮付け 蓮根の味噌炒め 漬物 すまし汁	御飯 魚のムニエルタルタルソース じゃが芋の炒め煮 漬物 コンソメスープ	御飯 麻婆豆腐 ビーフン炒め フルーツ 中華スープ
日計	1620kcal 塩分:58.8g 脂質:45.0g 食繊維:13.6g 鉄:7.7mg 食塩当:6.2g	1612kcal 塩分:51.5g 脂質:35.6g 食繊維:10.4g 鉄:7.8mg 食塩当:7.0g	1516kcal 塩分:63.8g 脂質:34.2g 食繊維:10.9g 鉄:7.9mg 食塩当:6.7g	1683kcal 塩分:49.2g 脂質:46.9g 食繊維:12.4g 鉄:7.2mg 食塩当:7.3g	1556kcal 塩分:59.9g 脂質:34.4g 食繊維:9.8g 鉄:7.5mg 食塩当:6.8g	1545kcal 塩分:52.7g 脂質:36.8g 食繊維:12.9g 鉄:8.0mg 食塩当:7.2g	1486kcal 塩分:55.3g 脂質:36.6g 食繊維:10.7g 鉄:8.8mg 食塩当:6.2g



LEOC



週間献立表



	6月12日(月)	6月13日(火)	6月14日(水)	6月15日(木)	6月16日(金)	6月17日(土)	6月18日(日)
朝	御飯 南瓜の含め煮 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 冬瓜の煮物 味付けのり 味噌汁 乳製品	御飯 炒り豆腐 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 里芋の煮っころがし みそ 味噌汁 乳製品	御飯 ごぼうと牛肉の 炒め みそ 味噌汁 乳製品	御飯 鶏肉と白菜の煮物 みそ 味噌汁 乳製品	パン ポテトとウィンナーのソテー ポタージュ 乳製品
昼	なめこおろしそば 野菜の天ぷら フルーツ おにぎり	御飯 鶏の照り焼き 小松菜としらすの煮浸し 漬物 味噌汁	御飯 チーズハンバーグ じゃが芋のバター醤油焼き フルーツ オニオンスープ	御飯 豚肉のポークチャップ ひじきと大豆の煮物 漬物 すまし汁	御飯 白身魚フライ 茶碗蒸し(カニあん) フルーツ 味噌汁	チャーハン 揚げ春巻き 三色ナムル 中華スープ	御飯 鶏肉の柚子胡椒焼 大根とちくわの煮物 ぶどうゼリー 味噌汁
夕	御飯 魚のトマトソースかけ (サバ) ハムソテー 漬物 味噌汁	御飯 魚の磯辺揚げ(ホホ) 糸こんにゃくと挽肉のピリ辛炒め フルーツ すまし汁	御飯 鶏肉の治部煮 ゆかり和え 漬物 味噌汁	御飯 豆腐ステーキ 肉じゃが フルーツ すまし汁	御飯 鶏肉味噌焼 椎茸とピーマンのマヨ炒め 漬物 すまし汁	御飯 魚のレモン焼(ホホ) なすのトマト煮 漬物 味噌汁	御飯 ミートボールの酢豚 焼売 漬物 中華スープ
日計	1食分:1508kcal タンパク:45.8g 脂質:28.4g 食繊維:13.1g 鉄:5.9mg 食塩相:6.7g	1食分:1512kcal タンパク:56.3g 脂質:37.4g 食繊維:10.1g 鉄:8.6mg 食塩相:5.5g	1食分:1565kcal タンパク:59.5g 脂質:35.1g 食繊維:7.6g 鉄:7.8mg 食塩相:5.9g	1食分:1598kcal タンパク:61.7g 脂質:36.0g 食繊維:14.4g 鉄:9.9mg 食塩相:7.2g	1食分:1537kcal タンパク:49.4g 脂質:34.1g 食繊維:14.1g 鉄:7.6mg 食塩相:7.2g	1食分:1569kcal タンパク:48.3g 脂質:42.4g 食繊維:9.7g 鉄:6.7mg 食塩相:6.5g	1食分:1664kcal タンパク:52.3g 脂質:52.0g 食繊維:13.6g 鉄:6.6mg 食塩相:8.2g



LEOC