



週間献立表



	6月19日(月)	6月20日(火)	6月21日(水)	6月22日(木)	6月23日(金)	6月24日(土)	6月25日(日)
朝	御飯 大豆の煮物 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 根菜の煮物 味付けのり 味噌汁 乳製品	御飯 インゲンののかか炒め ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 葱入り卵焼き みそ 味噌汁 乳製品	御飯 ジャーマンポテト みそ 味噌汁 乳製品	御飯 魚の塩焼き(サバ) みそ 味噌汁 乳製品	パン いんげんと鶏肉の炒め物 コンソメスープ 乳製品
昼	御飯 チキン南蛮 白菜の炒め煮 漬物 味噌汁	ハヤシライス 揚げもの 春雨ともやしのおえもの フルーツヨーグルトかけ	御飯 鶏肉のクリームソース スパゲッティナポリタン フルーツ コンソメスープ	五目あんかけ ラーメン シューマイ 玉子チャーハン ミルクゼリー	御飯 油淋鶏 春雨とチンゲン菜の中華炒め 漬物 中華スープ	親子とじ 茄子こんにゃくの味噌炒め 漬物 すまし汁 御飯	御飯 魚の粒マスタード焼き (ホキ) スナップエンドウとウィンナー炒め フルーツ 味噌汁
夕	御飯 魚のカレームニエル (サバ) 青梗菜のクリーム煮 フルーツ すまし汁	御飯 揚げ魚のおろし煮 (赤魚) 白菜のヒュッパツ和え 漬物 味噌汁	御飯 魚の菜種焼き がんと南瓜の煮物 漬物 味噌汁	御飯 メンチカツ 里芋の煮物 漬物 味噌汁	御飯 魚の味噌煮 きゅうりの酢のもの フルーツ すまし汁	わかめ御飯 豆腐のふわふわ揚げ ごぼうのそぼろ炒め フルーツ 味噌汁	御飯 和風ハンバーグ じゃが芋の炒め 漬物 味噌汁
日計	1561kcal タバク:53.4g 脂質:41.2g 食繊維:14.0g 鉄:6.2mg 食塩相:6.6g	1533kcal タバク:55.1g 脂質:34.9g 食繊維:7.6g 鉄:3.7mg 食塩相:7.3g	1610kcal タバク:62.6g 脂質:42.0g 食繊維:10.0g 鉄:3.8mg 食塩相:6.2g	1984kcal タバク:62.8g 脂質:42.9g 食繊維:10.3g 鉄:6.6mg 食塩相:9.6g	1733kcal タバク:61.9g 脂質:52.3g 食繊維:13.6g 鉄:5.6mg 食塩相:6.8g	1652kcal タバク:53.6g 脂質:50.7g 食繊維:9.9g 鉄:5.1mg 食塩相:7.1g	1532kcal タバク:45.2g 脂質:47.9g 食繊維:12.7g 鉄:3.6mg 食塩相:7.6g



週間献立表

	6月26日(月)	6月27日(火)	6月28日(水)	6月29日(木)	6月30日(金)		
朝	御飯 南瓜の煮物 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 もやしのソテー 味付けのり 味噌汁 乳製品	御飯 カリフラワーの炒めもの ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 じゃが芋のツナ煮 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 にらの卵とじ みそ 味噌汁 乳製品		
昼	御飯 鶏肉の味噌だれ焼き キャベツの塩炒め 漬物 すまし汁	カレーうどん 青梗菜のお浸し ゼリー おにぎり	たきこみ御飯 魚の塩麹焼 厚揚げの煮物 フルーツ 味噌汁	御飯 豚肉の塩だれ炒め 蒸し野菜の蟹風味あんかけ 漬物 中華スープ	御飯 白身フライのトマトソースかけ 白菜の豆乳クリーム煮 フルーツ コンソメスープ		
夕	御飯 魚の2色揚げ 春雨の和え物 フルーツ 味噌汁	御飯 スパニッシュオムレツ いんげんソテー 漬物 味噌汁	御飯 鶏肉の柚子香焼き なすのオイスター炒め 漬物	御飯 魚の梅かつお焼(サバ) 大根のそぼろ炒め フルーツ 味噌汁	御飯 鶏肉のグリル はちみつ風味 きのこのマヨポン酢炒め 漬物 味噌汁		
日計	1人分:-1593kcal タバク:57.9g 脂質:40.7g 食繊維:10.9g 鉄:3.7mg 食塩相:7.0g	1人分:-1612kcal タバク:53.1g 脂質:43.4g 食繊維:11.4g 鉄:4.6mg 食塩相:6.8g	1人分:-1713kcal タバク:61.2g 脂質:48.9g 食繊維:10.2g 鉄:5.4mg 食塩相:6.5g	1人分:-1572kcal タバク:58.5g 脂質:35.9g 食繊維:13.6g 鉄:4.8mg 食塩相:7.1g	1人分:-1548kcal タバク:56.3g 脂質:37.8g 食繊維:9.3g 鉄:4.7mg 食塩相:6.4g		

