



6月 予定献立表



日付	曜日	朝食	昼食	代替食	夕食	栄養価
1	月	ごはん 味噌汁 納豆柴漬け和え 竹輪とかぶの炒め煮 (496kcal)	タコライス(トマトそぼろごはん) 野菜スープ マカロニサラダ (736kcal)	豚肉の ケチャップ炒め	ごはん 味噌汁 ほっけの粕漬焼き 胡麻和え 厚揚げと野菜のキムチ炒め (703kcal)	エネルギー: 1935kcal たんぱく質: 80.9g 塩分: 8.6g
2	火	ごはん 味噌汁 餡かけ卵焼き ツナと小松菜のあえ物 (459kcal)	冷やし中華 あっさり塩肉じゃが カルシウムヨーグルト (786kcal)	鱈の甘酢餡かけ	ごはん 澄まし汁 豆腐ハンバーグおろしポン酢 ぜんまいの炒め煮 (667kcal)	エネルギー: 1912kcal たんぱく質: 75.1g 塩分: 10.1g
3	水	パン 白菜とベーコンのスープ ブロッコリーの卵サラダ (537kcal)	ごはん 味噌汁 鶏肉のカレー揚げ あさりとキャベツのさっと煮 (751kcal)		いわし かばや 鰯の蒲焼きとニラの卵とじ丼 わかめとカニカマの酢の物 沢煮碗 (646kcal)	エネルギー: 1934kcal たんぱく質: 76.9g 塩分: 9.8g
4	木	ごはん 味噌汁 納豆オクラ和え 大根と薩摩揚げの炒め煮 (476kcal)	ミートローフサンド・ポテトサラダサンド トマトと卵のスープ プリン ひじきとお豆のサラダ (683kcal)	ミートローフ ポテトサラダ	ごはん 味噌汁 豚肉の青椒肉絲 キャベツとパインのサラダ (709kcal)	エネルギー: 1868kcal たんぱく質: 74.6g 塩分: 9.1g
5	金	パン 春雨スープ ミートボール (504kcal)	ごはん 味噌汁 シイラのマヨ玉チーズ焼き 厚揚げと茄子の生姜煮 (683kcal)		ごはん 澄まし汁 鶏肉のさっぱり葱おろし煮 キャベツの鱈子バター炒め (681kcal)	エネルギー: 1868kcal たんぱく質: 80.9g 塩分: 10.1g
6	土	ごはん 味噌汁 肉入り金平牛蒡 鮭フレーク かぶの紫蘇の実和え (482kcal)	冷やしとろろ蕎麦 ふくさ焼き 空豆 (646kcal)		ごはん 澄まし汁 鱈の梅紫蘇フライタルタル添え すき昆布の炒め煮 (789kcal)	エネルギー: 1917kcal たんぱく質: 81.3g 塩分: 9.9g
7	日	パン 野菜スープ スクランブルエッグ (502kcal)	天丼 切り干大根の柚子胡椒マヨポン和え 澄まし汁 (748kcal)		ごはん 味噌汁 鱈と野菜のレモンバター蒸し 南瓜のそぼろ餡かけ (606kcal)	エネルギー: 1856kcal たんぱく質: 76.7g 塩分: 9.6g
8	月	ごはん 味噌汁 納豆おろししらす和え 車麩の煮物 (511kcal)	麻婆飯 カルシウムヨーグルト わかめスープ 小松菜とツナの胡麻サラダ (623kcal)	麻婆豆腐	ごはん 澄まし汁 豚肉の野菜巻き マカロニサラダ わかめの酢味噌和え (797kcal)	エネルギー: 1931kcal たんぱく質: 77.1g 塩分: 9.2g
9	火	ごはん 味噌汁 卵焼き、塩もみ かぶと厚揚げのそぼろ煮 (477kcal)	えび 海老とアスパラのトマトクリームスパゲティ グリルチキンのサラダ ジョア (735kcal)	ポークピカタ	ごはん 澄まし汁 鯖の生姜照り焼き じゃが芋真砂煮 春雨と野菜の中華旨煮 (717kcal)	エネルギー: 1929kcal たんぱく質: 86.5g 塩分: 9.7g
10	水	パン ほうれん草と卵のスープ マカロニサラダ (557kcal)	ごはん 澄まし汁 揚げ鰯のレモン餡かけ 大豆と野菜のカレー炒め (670kcal)		しょうが はん 生姜ごはん 味噌汁 枝豆チーズの塩つくね 茄子と厚揚げのみぞれ煮 (688kcal)	エネルギー: 1915kcal たんぱく質: 77.3g 塩分: 9.8g
11	木	ごはん 味噌汁 納豆とろろ和え ひじき入り金平牛蒡 (527kcal)	えび 海老カツタルタルサンド・ツナサンド ワンタンスープ プリン 海藻サラダ (767kcal)	海老カツ、ヒカツ	ごはん 澄まし汁 かに玉甘酢餡かけ 冷しゃぶの胡麻ドレ和え (621kcal)	エネルギー: 1915kcal たんぱく質: 81.5g 塩分: 9.8g
12	金	パン 野菜スープ オムレツ、小松菜ソテー (442kcal)	ごはん 澄まし汁 鶏肉のにんにく梅マヨ焼き 和風じゃがバター煮 (784kcal)		ごはん 味噌汁 鱈のムニエルラビゴットソース 切り干大根とあさりの煮物 (695kcal)	エネルギー: 1921kcal たんぱく質: 75.5g 塩分: 10.0g
13	土	ごはん 味噌汁 高野豆腐の卵とじ 雌株のなめこ和え (471kcal)	とうにゅう 豆乳豚キムチうどん かに焼売 オレンジ (785kcal)		ごはん そうめん汁 天ぷら盛り合わせ モロヘイヤのあえ物 (679kcal)	エネルギー: 1935kcal たんぱく質: 75.8g 塩分: 8.4g
14	日	パン わかめスープ ブロッコリーのツナサラダ (462kcal)	シーフードカレーライス 中華春雨サラダ 塚田コーヒー牛乳 (793kcal)		ごはん 澄まし汁 シイラのヒリ辛胡麻味噌煮 レバニラ 南瓜とチーズのヨーグルトサラダ (696kcal)	エネルギー: 1951kcal たんぱく質: 79.4g 塩分: 10.0g
15	月	ごはん 味噌汁 納豆たくあん和え キャベツの洋風煮浸し (522kcal)	鮭と高菜のチャーハン 肉団子と白菜のスープ ひじきと根菜の胡麻サラダ (693kcal)	鮭の 薬味葱ダレがけ	ごはん 澄まし汁 鶏肉のオニオンソース もやしソテー 豆腐とカニカマの中華旨煮 (684kcal)	エネルギー: 1899kcal たんぱく質: 76.2g 塩分: 10.8g