



献立表

令和7年6月9～22日



	月 9	火 10	水 11	木 12	金 13	土 14	日 15
朝食	バターシュガーコッペ 黄桃缶 牛乳	レースントッガ オレンジ 牛乳	メロンパン 洋ナシ缶 牛乳	ワッサンデニッシュ バナナ 牛乳	カスタードクリームパン りんご缶 牛乳	ミニ山シュガー ミカン缶 牛乳	ミルクツイスト パイ 牛乳
昼食	米飯 ハンバーグマトリクス さつま芋とレーズンのサラダ 小松菜とツナの炒め物 コンソメスープ ふりかけ	米飯 ブリの胡麻漬け焼き シロナの和え物 大根のそぼろ炒め 味噌汁 ふりかけ	米飯 ムカツ 牛蒡のきんぴら 白菜と胡瓜のサラダ 味噌汁 ふりかけ	米飯 ほっけの甘辛ネギ焼き 切干大根煮 レタスとツナのサラダ 味噌汁 ふりかけ	鯛めし 炊き合わせ アスパラと小柱のバター醤油炒め ピーチゼリー かき玉汁	菜飯おにぎり かきあげうどん ブロッコリーの炒め物 小松菜のからしあえ	* * 松花堂弁当 * * ばら寿司 豚肉の西京焼き 冬瓜の煮物 オクラの胡麻和え 清汁
夕食	米飯 鯖の山椒焼き 白菜と貝柱の梅ドレあえ 厚揚げの煮物 つば漬	米飯 チキンのピザ風味焼き 大豆サラダ 青梗菜とハムの炒め物 赤かつば漬	米飯 マスの味噌煮 青梗菜とかまぼこの中華あえ 里芋の煮物 シソの実漬	米飯 一銭焼風卵焼き 三度豆のゴマあえ 豚肉と豆苗のニンニク炒め 刻みたくなん	米飯 肉団子の野菜あんかけ 胡瓜とかにかまのサラダ 長芋の煮物 ピーマン漬	米飯 タラの梅マヨ焼き シロナとソーセージのサラダ 味噌汁 青かつば漬	米飯 シルバーの生姜焼き インゲンの青じそドレあえ ナスの煮物 シバ漬
3時	しっとり饅頭（吹雪） お茶	チョコバナバロア 紅茶	ふわふわワッフル（宇治抹茶） 紅茶	黒ボー お茶	キャラット蒸しパン コーヒー	若鮎 お茶	サワーチェリーケーキ 紅茶
	エネルギー 1695kcal 蛋白質 58.6g 脂質 49.1g 炭水化物 250.5g 食塩 6.6g 食物繊維 13.9g	エネルギー 1625kcal 蛋白質 59.4g 脂質 52.2g 炭水化物 221.9g 食塩 6.1g 食物繊維 12.5g	エネルギー 1674kcal 蛋白質 49.2g 脂質 50.2g 炭水化物 250.9g 食塩 6.8g 食物繊維 11.8g	エネルギー 1636kcal 蛋白質 56.7g 脂質 50.5g 炭水化物 231.6g 食塩 6.7g 食物繊維 12.2g	エネルギー 1601kcal 蛋白質 48.2g 脂質 45g 炭水化物 247g 食塩 5.1g 食物繊維 9g	エネルギー 1505kcal 蛋白質 49.1g 脂質 38.9g 炭水化物 237.7g 食塩 8.8g 食物繊維 12.3g	エネルギー 1599kcal 蛋白質 54.1g 脂質 54.9g 炭水化物 215.8g 食塩 5.8g 食物繊維 11.8g
	16	17	18	19	20	21	22
朝食	クリームエスカルゴ 白桃缶 牛乳	ワッサンデニッシュ オレンジ 牛乳	ストロベリーツイスト 洋ナシ缶 牛乳	黒糖ロールパン バナナ 牛乳	マルロ30g×2 りんご缶 牛乳	レーズンベストリー ミカン缶 牛乳	バターシュガーコッペ パイ 牛乳
昼食	米飯 白身魚の香草パン粉焼き シロナのお浸し わかとがらりの炒め物 コンソメスープ ふりかけ	米飯 韓国風肉じゃが 小松菜と卵の炒め物 胡瓜のキムチあえ 中華スープ ふりかけ	菜飯おにぎり 冷麺 たけのこの甘辛炒め 大根となめ茸の和え物	米飯 カツ丼 おろし和え 青りんごゼリー 赤だし	米飯 鯖の蒸し焼きネギソース 大根のわさびあえ 竹輪とキャベツのカレー炒め 味噌汁 ふりかけ	米飯 回鍋肉 野菜サラダ 茄子のそぼろ炒め 清汁 ふりかけ	米飯 マスの酒粕焼き 冬瓜の煮物 白菜サラダ 味噌汁 ふりかけ
夕食	米飯 豆腐の肉あんかけ ブロッコリーとかにかまのサラダ 里芋の味噌煮 シバ漬	米飯 メバルの山椒焼き ブロッコリーの和風サラダ 山菜の炒め煮 桜漬	米飯 チーズハンバーグ もやしとわかめの胡麻和え 味噌汁 青かつば漬	米飯 さばの生姜煮 法連草の梅風味あえ エリンギの炒め物 しその実漬	米飯 鶏肉の南蛮漬け 白菜の昆布あえ ピーマン炒め たくなん	米飯 ブリの塩焼き シロナとツナのゆずかつおあえ 大根のあんかけ 赤かつば漬	米飯 鶏肉のおろし煮 青梗菜とツナのゆず醤油あえ 蓮根の炒め物 ピーマン漬
3時	紫いも饅頭 お茶	カフェオレゼリー 紅茶	きなこ蒸しパン お茶	エクレア コーヒー	どらやき（ずんだあん） お茶	焼きドーナツ（チョコ） 紅茶	ミルク餅（あずき） お茶
	エネルギー 1539kcal 蛋白質 55.5g 脂質 42.2g 炭水化物 231.8g 食塩 6.7g 食物繊維 16g	エネルギー 1566kcal 蛋白質 58.2g 脂質 48.6g 炭水化物 217.2g 食塩 6.7g 食物繊維 12.3g	エネルギー 1561kcal 蛋白質 50.1g 脂質 49.1g 炭水化物 226.1g 食塩 7.5g 食物繊維 13.3g	エネルギー 1648kcal 蛋白質 59.6g 脂質 50.6g 炭水化物 234.4g 食塩 6.4g 食物繊維 10.2g	エネルギー 1589kcal 蛋白質 58.2g 脂質 50.3g 炭水化物 217.8g 食塩 7g 食物繊維 11.3g	エネルギー 1656kcal 蛋白質 61.4g 脂質 49.9g 炭水化物 235.4g 食塩 6.4g 食物繊維 11g	エネルギー 1696kcal 蛋白質 65.8g 脂質 43g 炭水化物 252.5g 食塩 7g 食物繊維 14.3g