

〈献立表〉

6/22～7/5

	月 22	火 23	水 24	木 25	金 26	土 27	日 28
朝食	はちみつブンブン 黄桃缶 牛乳	メロンパン オレンジ 牛乳	カスタードクリームパン 洋ナシ缶 牛乳	いちごジャムパン バナナ 牛乳	ミニ山シュガー りんご缶 牛乳	マルロ-ル30 g × 2 ミカン缶 牛乳	黒糖みるく パン 牛乳
昼食	米飯 豚にら玉炒め 茄子の甘辛炒め 枝豆とトマトのサラダ 中華スープ 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 赤だし	米飯 とんかつ サラダ じゃが芋の煮物 味噌汁 ふりかけ	米飯 ホキのおろしポン酢かけ 厚揚げとコンニャクの煮物 小松菜の和え物 清汁 ふりかけ	菜飯おにぎり 焼うどん 胡瓜のピリ辛炒め 里芋とハムのサラダ 味噌汁	米飯 マスの柚子胡椒焼き さつま芋サラダ ブロッコリーとベーコンの炒め物 味噌汁 ふりかけ	米飯 筑前煮 高野の煮つけ 三度豆の胡麻和え 味噌汁 ふりかけ
夕食	米飯 シルバーのネギ味噌焼き はくさいとわかめのサラダ 里芋とあげの煮物 しその実漬	米飯 和風しそ入りハンバーグ しろなと人参のゴマ和え 厚揚げのねぎあんかけ たくあん	米飯 鯖の梅照り焼き 胡瓜と玉ねぎの胡麻和え 冷や奴 しば漬け	米飯 牛肉ときのこの香り煮 青梗菜の中華あえ たけのこのおかか煮 つぼ漬	米飯 ほきのチーズ焼き フランクと玉ねぎのサラダ ブロッコリーとツナの炒め煮 青かつば漬	米飯 ポークソテーオニオンソース オクラとかにかまのサラダ ちりめん入り炒り玉子 ピーマン漬	米飯 鰯の生姜煮 キャベツの梅ドレあえ 菜の花の煮浸し たくあん
3時	エクレア コーヒー	たい焼き お茶	プチケーキ（2個） 紅茶	黒ボー お茶	ヨーグルトバナナフルーツソース コーヒー	乳華饅頭 お茶	コッ蒸しパン 紅茶
	エネルギー 1622 kcal 蛋白質 61.0 g 脂質 57.3 g 炭水化物 226.1 g 食塩 6.8 g 食物繊維 9.9 g	エネルギー 1638 kcal 蛋白質 57.5 g 脂質 56.2 g 炭水化物 234.4 g 食塩 5.4 g 食物繊維 13.2 g	エネルギー 1626 kcal 蛋白質 54.5 g 脂質 47.4 g 炭水化物 254.8 g 食塩 6.9 g 食物繊維 11.1 g	エネルギー 1613 kcal 蛋白質 54.8 g 脂質 51.2 g 炭水化物 247.8 g 食塩 5.3 g 食物繊維 15.0 g	エネルギー 1600 kcal 蛋白質 58.2 g 脂質 58.9 g 炭水化物 221.1 g 食塩 6.4 g 食物繊維 10.1 g	エネルギー 1613 kcal 蛋白質 65.4 g 脂質 55.5 g 炭水化物 225.5 g 食塩 6.9 g 食物繊維 12.2 g	エネルギー 1603 kcal 蛋白質 65.5 g 脂質 45.9 g 炭水化物 244.9 g 食塩 6.8 g 食物繊維 13.3 g
	月 29	火 30	水 1	木 2	金 3	土 4	日 5
朝食	レーズンドッグ 白桃缶 牛乳	ワッサンデニッシュ オレンジ 牛乳	レーズンペストリー 洋ナシ缶 牛乳	はちみつブンブン バナナ 牛乳	黒糖みるく りんご缶 牛乳	ストロベリーツイスト ミカン缶 牛乳	バターシュガーコッパ パン 牛乳
昼食	米飯 ほっけの胡麻漬け焼き シロナとフランクの炒め物 法連草と海老のサラダ 味噌汁 ふりかけ	カレーライス なすと豆のピリ辛炒め キャベツと胡瓜のゴマドレ和え 福神漬	米飯 鯖のかば焼き レンコンの炒り煮 千切りサラダ 味噌汁 ふりかけ	米飯 ゴーヤチャンプルー カリフラワーとツナのサラダ 切干大根の煮付け 味噌汁 ふりかけ	米飯 アスパラ入りクリームコロッケと枝豆コロッケ ビーフン炒め 青りんごゼリー 味噌汁 ふりかけ	米飯 鶏肉の照り焼き ちくわとピーマンの醤油炒め じゃが芋とハムのサラダ 清汁 ふりかけ	ゆかりおにぎり 近江ちゃんぽん 大豆サラダ フルーチェ（いちご）
夕食	米飯 チキンのソテーデミグラスソース 白菜ともやしの和え物 長芋のピリ辛炒め 桜漬け	米飯 マスの磯部焼 三度豆のゆずドレあえ 味噌汁 ピーマン漬け	米飯 蒸しどりのネギソース 春菊とかまぼこの和え物 大根とハムのサラダ 赤かつば漬	米飯 メバルの酢醤油浸し 白菜の和風サラダ がんもの煮物 赤かつば漬け	米飯 豆腐ハンバーグ 白菜サラダ じゃが芋の煮物 ツボ漬け	米飯 ホキの野菜あんかけ 菜の花とかにかまの中華あえ キャベツとフランクの洋風煮 シソの実漬け	米飯 豚肉の香味焼き 胡瓜とかにかまのサラダ 味噌汁 たくあん
3時	抹茶ミルクゼリー お茶	バタークッキー コーヒー	ミニ今川焼 お茶	いちごロールケーキ 紅茶	黒糖饅頭 お茶	あんずケーキ コーヒー	やわらか大福 お茶
	エネルギー 1619 kcal 蛋白質 56.7 g 脂質 63.1 g 炭水化物 217.5 g 食塩 6.3 g 食物繊維 11.4 g	エネルギー 1641 kcal 蛋白質 54.1 g 脂質 68.9 g 炭水化物 211.6 g 食塩 7.0 g 食物繊維 12.4 g	エネルギー 1666 kcal 蛋白質 59.0 g 脂質 61.8 g 炭水化物 235.5 g 食塩 5.9 g 食物繊維 13.0 g	エネルギー 1607 kcal 蛋白質 61.2 g 脂質 48.0 g 炭水化物 243.2 g 食塩 6.5 g 食物繊維 12.2 g	エネルギー 1680 kcal 蛋白質 42.4 g 脂質 56.1 g 炭水化物 259.0 g 食塩 7.2 g 食物繊維 13.3 g	エネルギー 1612 kcal 蛋白質 55.1 g 脂質 61.5 g 炭水化物 218.5 g 食塩 6.3 g 食物繊維 9.8 g	エネルギー 1572 kcal 蛋白質 55.1 g 脂質 44.8 g 炭水化物 247.4 g 食塩 8.4 g 食物繊維 15.7 g