



〈献立表〉
6/8~6/21



	月 8	火 9	水 10	木 11	金 12	土 13	日 14
朝食	レーズンペストリー 白桃缶 牛乳	メロンパン りんご 牛乳	はちみつブンブン 洋ナシ缶 牛乳	クリームエスカルゴ バナナ 牛乳	黒糖みるく りんご缶 牛乳	ホワイトミルク ミカン缶 牛乳	ワッパンデニッシュ パン 牛乳
昼食	菜飯おにぎり とんこつラーメン ちくわとピーマンのピリ辛炒め 胡瓜と人参の中華あえ	米飯 煮込みハンバーグ 青梗菜の醤油あえ たけのこの中華炒め 味噌汁 ふりかけ	ちりめん高菜炒飯 蒸し焼売 大豆サラダ 中華スープ	米飯 紀州南高梅しそメンチカツ 玉葱サラダ 法連草とソーセージの醤油炒め コンソメスープ	米飯 マスの七味焼き 小松菜の梅風味あえ 牛蒡のきんぴら 味噌汁 ふりかけ	米飯 ブリの塩麹焼き ひじき煮 春菊のゴマ醤油あえ 味噌汁 ふりかけ	米飯 鶏肉の中華風炒め 卵豆腐 もやしのそぼろ炒め 中華スープ ふりかけ
夕食	米飯 ぶりの焼き浸し 菜の花の和え物 清汁 桜漬け	米飯 シルバーの煮つけ しろなツナの和えもの 南瓜含め煮 つぼ漬け	米飯 鱈のソテー和風きのこソース 水菜とコーンのサラダ 揚げなすのそぼろ炒め たくあん	米飯 鯖の生姜煮 キャベツの棒棒鶏ドレあえ 大根の煮物 青かっぱ漬	米飯 八宝菜 シロナとツナのゆず和え じゃが芋のカレー炒め しその実漬	米飯 豆腐ステーキ 人参サラダ さつま芋の甘辛炒め ピーマン漬け	米飯 ホッケの照り焼き ビーフンのサラダ 切干大根煮 赤かっぱ漬け
3時	揚げパン 紅茶	白こしあん饅頭 お茶	いちごプチシュー コーヒー	どらやき お茶	抹茶蒸しパン コーヒー	ミニあんドーナツ お茶	カフェオレゼリー 紅茶
	1611 kcal 蛋白質 60.0 g 脂質 51.4 g 炭水化物 242.1 g 食塩 10.0 g 食物繊維 12.9 g	1586 kcal 蛋白質 55.8 g 脂質 46.4 g 炭水化物 247.6 g 食塩 7.2 g 食物繊維 13.6 g	1638 kcal 蛋白質 64.6 g 脂質 63.6 g 炭水化物 214.9 g 食塩 6.3 g 食物繊維 11.3 g	1606 kcal 蛋白質 49.7 g 脂質 57.8 g 炭水化物 235.0 g 食塩 7.4 g 食物繊維 12.1 g	1582 kcal 蛋白質 58.5 g 脂質 48.9 g 炭水化物 239.0 g 食塩 7.0 g 食物繊維 12.2 g	1684 kcal 蛋白質 56.1 g 脂質 61.6 g 炭水化物 241.9 g 食塩 5.6 g 食物繊維 13.6 g	1619 kcal 蛋白質 58.2 g 脂質 67.2 g 炭水化物 202.5 g 食塩 7.0 g 食物繊維 9.3 g
	月 15	火 16	水 17	木 18	金 19	土 20	日 21
朝食	チョコカスター 白桃缶 牛乳	黒糖ツイスト りんご 牛乳	バターシュガーコッパ 洋ナシ缶 牛乳	豆乳クリームパン バナナ 牛乳	くるくるミルクデニッシュ りんご缶 牛乳	黒糖ロールパン ミカン缶 牛乳	おいものクリームパン パン 牛乳
昼食	** 松花堂弁当 ** 赤飯 天ぷら盛り合わせ(抹茶塩) 冬瓜のかにかまあんかけ 長芋とオクラのおかか和え 清汁	米飯 肉団子の中華あんかけ ほうれん草とベーコンの炒め物 スパゲッティサラダ 中華スープ ふりかけ	菜飯おにぎり 冷麺 エリンギの炒め物 白菜と人参のキムチあえ	米飯 豚肉のカレー風味焼き さつま芋の煮物 ブロッコリーとツナのサラダ 味噌汁 ふりかけ	米飯 ホキの南蛮漬け 白菜とトマトの梅風味サラダ 大根の炒め煮 味噌汁 ふりかけ	米飯 肉じゃが 大根のわさびあえ 小松菜の鶏ミンチの炒め物 味噌汁 ふりかけ	米飯 マスのムニエル変わり丸丸 五目豆 小松菜とかにかまのサラダ 味噌汁 ふりかけ
夕食	米飯 にんにくの芽と豚肉の炒め物 小松菜とコーンのサラダ ジャーマンポテト しその実漬	米飯 ほっけの生姜煮 大根のなめ茸和 豆腐の味噌煮 ピーマン漬	米飯 鶏の黒コンショウ揚げ ポテトとカニカマのサラダ 味噌汁 つぼ漬	米飯 鱈のごま焼き オクラとソーセージのゆずかつお 里芋のあんかけ たくあん	米飯 鶏つくねの和風焼き 豆苗とコーンのサラダ なすの煮物 青かっぱ漬	米飯 シルバーのかば焼き 青梗菜の中華あえ グリーンピースと卵の炒め物 赤かっぱ漬け	米飯 蒸しどりレモン風味 大根の含め煮 しろなと昆布のゴマ和え 桜漬け
3時	練り切り(花あじさい) お茶	ソーダーゼリー コーヒー	まがりせんべい お茶	リングドーナツ 紅茶	長崎分行(1/2) お茶	きなこ蒸しパン コーヒー	若鮎 お茶
	1658 kcal 蛋白質 51.6 g 脂質 52.8 g 炭水化物 255.2 g 食塩 6.1 g 食物繊維 15.8 g	1572 kcal 蛋白質 52.1 g 脂質 53.5 g 炭水化物 231.5 g 食塩 6.9 g 食物繊維 11.0 g	1639 kcal 蛋白質 52.2 g 脂質 61.3 g 炭水化物 233.4 g 食塩 7.2 g 食物繊維 13.5 g	1613 kcal 蛋白質 60.6 g 脂質 47.7 g 炭水化物 247.8 g 食塩 5.2 g 食物繊維 14.7 g	1669 kcal 蛋白質 57.0 g 脂質 63.8 g 炭水化物 223.6 g 食塩 6.8 g 食物繊維 10.1 g	1589 kcal 蛋白質 59.0 g 脂質 53.6 g 炭水化物 232.2 g 食塩 5.7 g 食物繊維 13.5 g	1609 kcal 蛋白質 58.8 g 脂質 57.5 g 炭水化物 227.2 g 食塩 7.2 g 食物繊維 15.9 g