

# 予定献立表



2019年6月3日

～

2019年6月9日

	6月3日 (月)	6月4日 (火)	6月5日 (水)	6月6日 (木)	6月7日 (金)	6月8日 (土)	6月9日 (日)
<b>朝食</b>	ご飯 油麩と茄子の煮物 オクラの青じそ和え たいみそ みそ汁(じゃがいも・ねぎ) ヤクルト	ご飯 温泉卵 竹輪と白菜の炒め煮 やさい豆 みそ汁(かぶ・水菜) 牛乳	ご飯 納豆 ソーセージの炒め煮 アスパラのピーナッツ和え みそ汁(ニラ・もやし) 野菜ジュース	ご飯 チーズオムレツ 小松菜と油揚げの煮浸し ふりかけ みそ汁(キャベツ・高野豆腐) 牛乳	ご飯 めかぶ じゃがいものきんぴら いんげんのごま和え みそ汁(大根・大根葉) 牛乳	ご飯 厚焼きたまご ツナ大根 味付けのり みそ汁(白菜・高野豆腐) ヨーグルト	ご飯 鮭の塩焼き 白菜と舞茸の甘醤油煮 梅干し みそ汁(水菜・白玉麩) 牛乳
エネルギー	420 Kcal	485 Kcal	486 Kcal	456 Kcal	421 Kcal	414 Kcal	473 Kcal
たんぱく質	8.8 g	19.7 g	16.4 g	16.5 g	10.0 g	16.7 g	18.3 g
脂質	7.0 g	12.6 g	10.1 g	12.5 g	6.9 g	7.3 g	12.1 g
食塩	1.5 g	1.9 g	2.6 g	1.8 g	1.8 g	1.8 g	2.8 g
<b>昼食</b>	ご飯 焼肉野菜炒め 揚げ出し豆腐 長芋の梅しそ和え キウイフルーツ みそ汁(あおさ・高野豆腐)	ご飯 白身魚のバジルソースがけ かぼちゃの甘煮 ほうれん草の磯和え バナナ みそ汁(なめこ・白玉麩)	冷やしとろろそば かき揚げ ブロッコリーサラダ マンゴー	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 厚揚げと卵の塩だれ炒め わかめとオクラのポン酢和え オレンジ すまし汁(まいたけ・みつば)	五目チャーハン 焼きぎょうざ もやしのナムル フルーツ杏仁 わかめスープ	ご飯 鱈のタルタル焼き キャベツのカレー炒め 菜の花の錦糸和え バナナ みそ汁(ふのり・かいわれ)	ご飯 鶏肉の香草パン粉焼き スパゲティサラダ キャベツの生姜和え 黄桃缶 みそ汁(豆腐・わかめ)
エネルギー	649 Kcal	463 Kcal	540 Kcal	553 Kcal	615 Kcal	536 Kcal	598 Kcal
たんぱく質	15.9 g	20.2 g	20.4 g	28.0 g	23.3 g	22.3 g	21.6 g
脂質	28.2 g	3.0 g	10.5 g	15.8 g	19.6 g	17.0 g	16.5 g
食塩	1.6 g	2.1 g	2.2 g	2.4 g	3.1 g	2.0 g	1.8 g
<b>おやつ</b>	抹茶プリン	黒蜜きなこパン	いちごババロア	パイナップルゼリー	ポンデドーナツ	ココア蒸しパン	水ようかん
エネルギー	152 Kcal	78 Kcal	154 Kcal	83 Kcal	129 Kcal	105 Kcal	86 Kcal
たんぱく質	3.6 g	2.0 g	3.3 g	1.8 g	1.8 g	2.7 g	1.3 g
脂質	8.5 g	0.7 g	8.9 g	3.8 g	6.8 g	1.9 g	0.1 g
食塩	0.1 g	0.1 g	g	g	0.2 g	0.2 g	0.1 g
<b>夕食</b>	ご飯 赤魚の甘酢あんかけ ひじきと大豆の煮物 小松菜のお浸し みそ汁(とろろ昆布・かいわれ)	ご飯 鶏肉の塩麴焼き 豆腐チャンプル 漬物 みそ汁(茄子・油揚げ)	ご飯 ほっけの利休焼き 里芋の土佐煮 漬物 みそ汁(ねぎ・豆腐)	ご飯 ポークチャップ 冬瓜のカニあんかけ 金時豆 みそ汁(南瓜・水菜)	ご飯 かれいのおろし煮 ほうれん草とベーコンのソテー 漬物 みそ汁(里芋・ニラ)	ご飯 肉じゃが カリフラワーのドレ和え 漬物 みそ汁(もやし・油揚げ)	ご飯 鱈のピリ辛照り焼き かぶのそぼろ煮 春菊のからし和え みそ汁(とろろ昆布・ねぎ)
エネルギー	474 Kcal	612 Kcal	427 Kcal	662 Kcal	460 Kcal	614 Kcal	483 Kcal
たんぱく質	21.4 g	23.8 g	21.3 g	18.8 g	22.3 g	15.0 g	22.9 g
脂質	10.8 g	23.6 g	4.6 g	26.4 g	10.7 g	28.0 g	10.2 g
食塩	2.2 g	3.1 g	2.4 g	1.6 g	3.4 g	1.9 g	2.3 g
1日トータル							
エネルギー	1695 Kcal	1638 Kcal	1607 Kcal	1754 Kcal	1625 Kcal	1669 Kcal	1640 Kcal
たんぱく質	49.7 g	65.7 g	61.4 g	65.1 g	57.4 g	56.7 g	64.1 g
脂質	54.5 g	39.9 g	34.1 g	58.5 g	44.0 g	54.2 g	38.9 g
食塩	5.4 g	7.2 g	7.2 g	5.8 g	8.5 g	5.9 g	6.5 g

※仕入れ等の都合により変更することがあります。