

[週 間 献 立 表]

	6月10日(火曜日)	6月11日(水曜日)	6月12日(木曜日)	6月13日(金曜日)	6月14日(土曜日)	6月15日(日曜日)	6月16日(月曜日)
朝	ご飯 味噌汁 つくねの油焼 マカロニサラダ ふりかけ	ご飯 味噌汁 肉野菜巻き ピーマンの煮浸し 桜大根	ご飯 味噌汁 もろこし焼 もやしのお浸し のり佃煮	ご飯 味噌汁 刻昆布の炒り煮 インゲンのおかか和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 納豆 ほうれん草のゴマ和え ハリハリ漬	ご飯 味噌汁 ソーセージのソテー チンゲン菜の甘酢和え ねり梅	ご飯 味噌汁 厚揚げの照焼き 黒豆 ふりかけ
	エネルギー 351 kcal 蛋白質 7.8 g 脂質 9.2 g 食塩 1.9 g	エネルギー 308 kcal 蛋白質 9.5 g 脂質 5.3 g 食塩 3.0 g	エネルギー 311 kcal 蛋白質 10.0 g 脂質 4.7 g 食塩 2.1 g	エネルギー 289 kcal 蛋白質 8.8 g 脂質 3.3 g 食塩 3.0 g	エネルギー 333 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 6.2 g 食塩 3.2 g	エネルギー 315 kcal 蛋白質 8.7 g 脂質 4.7 g 食塩 2.7 g	エネルギー 378 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 9.4 g 食塩 2.4 g
昼	ご飯 マグロ野菜カツ がんもどきの含め煮 大根と人参のなます 味噌汁	ご飯 鶏肉の野菜炒め チンゲン菜のサッと煮 マッシュポテトサラダ 味噌汁	あさりのスパゲティ ベイクドエッグ コンソメスープ	ご飯 鶏肉の照焼 竹輪の金平 ブロッコリーのツナマヨ和え 味噌汁	ご飯 なすの肉味噌炒め 大豆の炒り煮 ひじきの和え物 味噌汁	とうもろこしご飯 天ぶらの盛合せ 三角野菜揚げの煮物 かぶのゆかり和え 清し汁	ワカメ冷麦 じゃが芋の煮物 オクラのドレ和え
	エネルギー 451 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 12.9 g 食塩 3.4 g	エネルギー 420 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 7.8 g 食塩 2.9 g	エネルギー 331 kcal 蛋白質 10.9 g 脂質 7.8 g 食塩 3.4 g	エネルギー 574 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 26.6 g 食塩 3.3 g	エネルギー 554 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 26.7 g 食塩 3.3 g	エネルギー 628 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 19.2 g 食塩 2.7 g	エネルギー 349 kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 1.5 g 食塩 9.2 g
夕	ご飯 和風ポトフ ふんわり豆腐ステーキ オクラのおかか和え	ご飯 厚揚げの甘辛煮 インゲンのゴマ味噌和え 春雨サラダ 味噌汁	ご飯 アジの梅煮 かぼちゃのそぼろ煮 ピーマンのボン酢和え 味噌汁	ご飯 肉団子の中華煮 玉子ロール オクラとワカメのボン酢和え 味噌汁	ご飯 白身魚の野菜ソースかけ 冬瓜のあんかけ カリフラワーの生姜和え 味噌汁	ご飯 高野豆腐とキャベツの旨煮 さつま揚げの炒め物 もやしとハムのマヨ和え 味噌汁	ご飯 ハンバーグ ほうれん草とベーコンのソテー マカロニサラダ コンソメスープ
	エネルギー 383 kcal 蛋白質 11.3 g 脂質 12.0 g 食塩 2.9 g	エネルギー 500 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 12.8 g 食塩 3.3 g	エネルギー 400 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 7.4 g 食塩 3.1 g	エネルギー 442 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 11.3 g 食塩 4.1 g	エネルギー 397 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 5.0 g 食塩 3.2 g	エネルギー 490 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 17.0 g 食塩 3.6 g	エネルギー 526 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 20.4 g 食塩 2.6 g
栄養 価 計	エネルギー 1185 kcal 蛋白質 33.5 g 脂質 34.1 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1228 kcal 蛋白質 47.0 g 脂質 25.9 g 食塩 9.2 g	エネルギー 1042 kcal 蛋白質 42.5 g 脂質 19.9 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1305 kcal 蛋白質 47.0 g 脂質 41.2 g 食塩 10.4 g	エネルギー 1284 kcal 蛋白質 48.3 g 脂質 37.9 g 食塩 9.7 g	エネルギー 1433 kcal 蛋白質 54.5 g 脂質 40.9 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1253 kcal 蛋白質 40.5 g 脂質 31.3 g 食塩 14.2 g