

[週 間 献 立 表]

	6月17日(火曜日)	6月18日(水曜日)	6月19日(木曜日)	6月20日(金曜日)	6月21日(土曜日)	6月22日(日曜日)	6月23日(月曜日)
朝	ご飯 味噌汁 竹輪の蒲焼風炒め 白菜のお浸し 青かつぱ	ご飯 味噌汁 シューマイ 温野菜サラダ ねり梅	ご飯 味噌汁 さつま揚げの油焼 オクラのお浸し ふりかけ	ご飯 味噌汁 ソーセージのソテー 切干大根と昆布のポン酢和え 千切タクアン	ご飯 味噌汁 炒り玉子 スナッPEndウのマヨ添え ふりかけ	ご飯 味噌汁 ソーセージのソテー くわいの金平 のり佃煮	ご飯 味噌汁 ベイクドエッグ なすのおかかポン酢和え ふりかけ
	エネルギー 308 kcal 蛋白質 10.2 g 脂質 4.2 g 食塩 3.4 g	エネルギー 305 kcal 蛋白質 8.0 g 脂質 4.0 g 食塩 2.3 g	エネルギー 305 kcal 蛋白質 10.3 g 脂質 4.3 g 食塩 2.5 g	エネルギー 321 kcal 蛋白質 8.1 g 脂質 7.9 g 食塩 3.0 g	エネルギー 393 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 14.3 g 食塩 2.4 g	エネルギー 342 kcal 蛋白質 9.9 g 脂質 7.2 g 食塩 2.7 g	エネルギー 375 kcal 蛋白質 7.5 g 脂質 13.2 g 食塩 2.0 g
昼	ご飯 肉団子の甘酢炒め チンゲン菜の煮浸し ブロッコリーのドレ和え 味噌汁	トマトソーススパゲティ コーンコロケ コールスローサラダ コンソメスープ	ご飯 親子煮 ひじきの炒り煮 小松菜のなめ茸和え 味噌汁	ご飯 厚揚げの味噌あんかけ かぼちゃの煮物 ほうれん草のナムル 味噌汁	ご飯 鶏肉のチリソース風 野菜春巻 ブロッコリーの中華和え 味噌汁	たぬきそば さつま揚げとインゲンの炒め物 もやしと桜エビの和え物	ご飯 カレーライス マカロニサラダ 味噌汁
	エネルギー 474 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 13.7 g 食塩 3.8 g	エネルギー 420 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 13.0 g 食塩 3.5 g	エネルギー 496 kcal 蛋白質 28.7 g 脂質 15.0 g 食塩 4.1 g	エネルギー 412 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 7.5 g 食塩 3.5 g	エネルギー 481 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 12.1 g 食塩 2.6 g	エネルギー 372 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 5.5 g 食塩 8.4 g	エネルギー 531 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 20.7 g 食塩 4.0 g
夕	ご飯 ブリ大根 ピーマンとハムの炒め物 オクラのゴマ和え 味噌汁	ご飯 豚肉の焼肉風炒め 玉子ロール ほうれん草の和え物 味噌汁	ご飯 アジの塩焼 じゃが芋の金平 白菜の煮浸し 味噌汁	ご飯 ビーフン炒め がんもどきの煮物 カリフラワーのマヨ和え 味噌汁	ご飯 タラのマヨ焼き もろこし焼 ピーマンのおかか和え 味噌汁	ご飯 肉団子の煮物 まめまめ味噌豆 春雨のドレ和え 味噌汁	ご飯 スープ水餃子 ソーセージと小松菜のニンニク炒め ブロッコリーのゴマ和え しそきくらげ
	エネルギー 445 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 13.1 g 食塩 4.1 g	エネルギー 433 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 13.1 g 食塩 2.9 g	エネルギー 387 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 9.1 g 食塩 2.7 g	エネルギー 524 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 17.9 g 食塩 3.2 g	エネルギー 489 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 19.8 g 食塩 2.8 g	エネルギー 599 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 18.9 g 食塩 4.0 g	エネルギー 409 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 8.3 g 食塩 3.0 g
栄養 価 計	エネルギー 1227 kcal 蛋白質 47.1 g 脂質 31.0 g 食塩 11.3 g	エネルギー 1158 kcal 蛋白質 37.2 g 脂質 30.1 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1188 kcal 蛋白質 57.1 g 脂質 28.4 g 食塩 9.3 g	エネルギー 1257 kcal 蛋白質 39.9 g 脂質 33.3 g 食塩 9.7 g	エネルギー 1363 kcal 蛋白質 52.8 g 脂質 46.2 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1313 kcal 蛋白質 48.1 g 脂質 31.6 g 食塩 15.1 g	エネルギー 1315 kcal 蛋白質 34.9 g 脂質 42.2 g 食塩 9.0 g