

[ 週間献立表 ]

	6月24日(火曜日)	6月25日(水曜日)	6月26日(木曜日)	6月27日(金曜日)	6月28日(土曜日)	6月29日(日曜日)	6月30日(月曜日)
朝	ご飯 味噌汁 切目入ウインナー オクラのゴマ和え 刻なす	ご飯 味噌汁 さつま揚げの油焼 金時豆 ねり梅	ご飯 味噌汁 つくねの油焼 キャベツのポン酢和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 納豆 ほうれん草の和え物 青かつぱ	ご飯 味噌汁 冷奴 ブロッコリーの温野菜サラダ のり佃煮	ご飯 味噌汁 肉野菜巻き チンゲン菜のゴマ和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 白身魚と豆腐のしんじょう くわいの金平 つぼ漬
	エネルギー 333 kcal 蛋白質 9.0 g 脂質 8.1 g 食塩 3.1 g	エネルギー 312 kcal 蛋白質 10.4 g 脂質 3.9 g 食塩 2.7 g	エネルギー 286 kcal 蛋白質 6.8 g 脂質 4.6 g 食塩 1.9 g	エネルギー 323 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 5.7 g 食塩 2.5 g	エネルギー 319 kcal 蛋白質 10.0 g 脂質 7.6 g 食塩 1.8 g	エネルギー 306 kcal 蛋白質 9.0 g 脂質 4.5 g 食塩 2.4 g	エネルギー 413 kcal 蛋白質 9.1 g 脂質 12.2 g 食塩 2.7 g
昼	ご飯 和風ハンバーグ がんもどきの煮物 キャベツとカニカマのポン酢和え 味噌汁	ご飯 春雨の中華煮 かに入シューマイ ワカメのポン酢和え 味噌汁	ご飯 アジの磯辺焼き 切干大根の炒り煮 小松菜のお浸し 味噌汁	ミートソーススパゲティ さつまいもコロッケ カリフラワーのサラダ コンソメスープ	ご飯 鶏肉の生姜焼き なすとピーマンの炒め煮 インゲンのゴマ和え 味噌汁	あんかけうどん もろこし焼 オクラとワカメのポン酢和え	ご飯 豚肉のブルコギ風 かぶの含め煮 インゲンの和え物 味噌汁
	エネルギー 474 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 14.1 g 食塩 4.4 g	エネルギー 484 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 15.1 g 食塩 2.7 g	エネルギー 436 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 12.2 g 食塩 3.5 g	エネルギー 438 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 14.5 g 食塩 3.1 g	エネルギー 507 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 14.4 g 食塩 3.5 g	エネルギー 357 kcal 蛋白質 11.6 g 脂質 3.5 g 食塩 8.6 g	エネルギー 430 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 13.1 g 食塩 3.2 g
夕	ご飯 厚揚げの味噌炒め 玉子ロール ひじきの炒り煮 味噌汁	ご飯 タラの蒲焼 大根の田楽 ほうれん草とハムのソテー 味噌汁	ご飯 鶏肉の照焼 竹輪の煮物 ブロッコリーの生姜和え 味噌汁	ご飯 豚肉の野菜炒め マッシュポテトサラダ 大根のゆかり和え 味噌汁	ご飯 メバルの煮付 肉団子の甘酢漬け ひじきのドレ和え 清し汁	ご飯 高野豆腐の玉子とじ 里芋の煮物 もやしの梅和え 味噌汁	ご飯 カレイの衣焼 竹輪と玉葱の炒め物 マカロニサラダ 味噌汁
	エネルギー 531 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 24.9 g 食塩 3.2 g	エネルギー 416 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 6.0 g 食塩 4.4 g	エネルギー 522 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 18.1 g 食塩 3.6 g	エネルギー 474 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 17.2 g 食塩 3.0 g	エネルギー 392 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 6.1 g 食塩 3.3 g	エネルギー 435 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 10.7 g 食塩 3.2 g	エネルギー 425 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 11.7 g 食塩 2.8 g
栄養価計	エネルギー 1338 kcal 蛋白質 43.0 g 脂質 47.1 g 食塩 10.7 g	エネルギー 1212 kcal 蛋白質 45.2 g 脂質 25.0 g 食塩 9.8 g	エネルギー 1244 kcal 蛋白質 48.0 g 脂質 34.9 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1235 kcal 蛋白質 44.7 g 脂質 37.4 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1218 kcal 蛋白質 51.0 g 脂質 28.1 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1098 kcal 蛋白質 41.8 g 脂質 18.7 g 食塩 14.2 g	エネルギー 1268 kcal 蛋白質 39.2 g 脂質 37.0 g 食塩 8.7 g