

〔 6 月 献 立 表 〕

月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日
カレーライス 牛乳 ほうれん草の卵とし マカロニサラダ ボイルキャベツ  33	ご飯 牛乳 豚肉と小松菜炒め 大根そぼろ煮 カリフラワーのカレーマリネ 味噌汁(キャベツ)  34	ご飯麺セット 牛乳 ワカメうどん 豆苗とちくわの炒め物 野菜コロッケ ほうれん草かつお和え  35	ご飯 牛乳 チキン南蛮 高野豆腐含め煮 ピーマンじゃこ炒め ボイルキャベツ, 中華スープ  36	ご飯 牛乳 鮭の香草焼き ジャガイモコンソメ炒め 白菜煮浸し ひじきサラダ, 味噌汁  37
エネルギー 825 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 27.1 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 728 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 708 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 912 kcal たんぱく質 35.0 g 脂質 33.7 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 804 kcal たんぱく質 35.9 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 3.5 g
9日	10日	11日	12日	13日
ご飯 牛乳 すき焼き風煮 ごぼうサラダ ボイル野菜 小松菜玉子炒め  38	ご飯 牛乳 和風おろし豚カツ レンコンきんぴら 油揚げともやしの辛し和え ボイルブロッコリー, 味噌汁  39	ご飯麺セット 牛乳 スパゲティ・ミートソース ホーレン草コーンソテー じゃが芋とベーコン煮 たこ胡瓜マリネ  40	ご飯 牛乳 鯖の生姜煮 きゅうりの酢の物 ウインナーとキャベツソテー かぼちゃの甘煮, けんちん汁  41	かき揚げ丼 牛乳 切干大根煮付け 青菜玉子とし オレンジゼリー 味噌汁(キャベツ)  42
エネルギー 841 kcal たんぱく質 34.0 g 脂質 27.2 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 931 kcal たんぱく質 41.9 g 脂質 33.9 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 883 kcal たんぱく質 41.8 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 938 kcal たんぱく質 42.5 g 脂質 32.1 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 863 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 28.1 g 食塩相当量 3.7 g
16日	17日	18日	19日	20日
ご飯 牛乳 八宝菜 春雨の中華風和え物 焼豆腐煮 玉子スープ  43	ご飯 牛乳 ポークチャップ パンプキンサラダ 大根と油揚げ煮 ボイルキャベツ, 味噌汁(玉ねぎ)  44	ご飯麺セット 牛乳 中華そば 春巻き ブロッコリーかつお和え 粉ふきいも  45	ご飯 牛乳 白身魚の麻婆あんかけ ハムとキャベツのソテー いんげんピーナッツ和え 南瓜天ぷら, 味噌汁  46	ご飯 牛乳 ビーフシチュー インゲンとコーンのソテー スパゲティサラダ ミニオムレツ  47
エネルギー 733 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 886 kcal たんぱく質 34.6 g 脂質 34.4 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 815 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 813 kcal たんぱく質 38.8 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 900 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 30.1 g 食塩相当量 2.9 g
23日	24日	25日	26日	27日
ご飯 牛乳 回鍋肉 春雨のマヨネーズサラダ じゃがいも煮付け オクラ胡麻和え, 中華スープ  48	ご飯 牛乳 鶏の唐揚げネギソース スパゲティソテー 里芋そぼろ煮 ボイルキャベツ, 具だくさん味噌汁  49	ご飯 牛乳 煮込みハンバーグ 人参グラッセ 小松菜ソテー ツナとジャガイモのサラダ, 野菜スープ  50	ご飯 牛乳 鶏モモ肉の照り焼き こんにゃくの土佐煮 彩りサラダ ボイルキャベツ, 麩とワカメのすまし汁  51	山菜ピラフ 牛乳 ミンチカツ 根菜サラダ ブロッコリーかつお和え 五目スープ  52
エネルギー 885 kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 907 kcal たんぱく質 54.2 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 886 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 30.7 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 912 kcal たんぱく質 35.9 g 脂質 27.8 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 900 kcal たんぱく質 35.7 g 脂質 25.8 g 食塩相当量 3.3 g
30日	中華丼 牛乳 スクランブルエッグ 春雨酢の物 ボイルキャベツ わかめスープ  53   			
エネルギー 797 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 2.5 g				