

今週の献立

		朝 食				昼 食				おやつ				夕 食			
6月12日	月	ツナと青菜の炒め物 茄子の生姜お浸し あみ佃煮 牛乳・清汁（とろろ昆布）				五目ラーメン 焼売 チョレギサラダ フルーツ				人形焼（くりあん）				メルルーサの味噌マヨネーズ焼き 大豆の甘辛煮 ひじきとほうれん草の胡麻よごし 吉野汁			
		エネルギー		423		エネルギー		510		エネルギー		65		エネルギー		409	
		蛋白質	脂質	15.6	9.6	蛋白質	脂質	20.4	17.2	蛋白質	脂質	1.5	0.3	蛋白質	脂質	20.6	8
		塩分		2.4		塩分		3.8		塩分		0		塩分		2.3	
6月13日	火	ロールパン 野菜のスープ煮 白菜サラダ ジョア				麦めし・揚げたら香味ソースかけ 南瓜のそぼろあん もずく酢 フルーツ・清汁（舞茸）				窯焼きチーズケーキ				豚肉のみぞれ煮 五目金平炒め トマトの和風和え 味噌汁（南瓜）			
		エネルギー		378		エネルギー		518		エネルギー		35		エネルギー		484	
		蛋白質	脂質	16.7	10.7	蛋白質	脂質	22	6.6	蛋白質	脂質	1.2	12.6	蛋白質	脂質	16.7	14.9
		塩分		2.3		塩分		2.7		塩分		0		塩分		2.3	
6月14日	水	和風野菜炒め 小松菜のお浸し ふりかけ 牛乳・清汁（はんぺん）				ポークチャップ 海老とブロッコリーのソテー 野菜のマリネ・フルーツ コンソメスープ（チンゲン菜）				手作りコーヒーゼリー				鯖の南部焼き けんちん煮 黒豆 味噌汁（おくら）			
		エネルギー		434		エネルギー		529		エネルギー		82		エネルギー		544	
		蛋白質	脂質	16.6	11.2	蛋白質	脂質	18.9	19.3	蛋白質	脂質	0.7	1.8	蛋白質	脂質	22.2	10
		塩分		2.3		塩分		2.2		塩分		0		塩分		2.2	
6月15日	木	高野豆腐の卵とじ とろろ ねり梅 牛乳・清汁（なると）				菜飯・鯖のポン酢焼き 大豆と切り昆布の煮物 もやしと竹輪の大葉和え フルーツ・味噌汁（生揚）				黒棒				バターライス クリームシチュー ほうれん草ソテー・トマトサラダ リンゴジュース			
		エネルギー		519		エネルギー		549		エネルギー		69		エネルギー		470	
		蛋白質	脂質	21.3	14.7	蛋白質	脂質	27.9	17.1	蛋白質	脂質	1.4	1.7	蛋白質	脂質	14.3	10.5
		塩分		2.6		塩分		2.7		塩分		0		塩分		2.4	
6月16日	金	ロールパン ウインナーソテー キャベツサラダ ジョア・マカロニスープ				豆腐ハンバーグ さつまいもの甘煮 ひじき入り白菜浅漬 フルーツ・豚汁				手作り フレンチトースト				青椒肉絲 かぶのカニあんかけ 小松菜のナムル 春雨スープ			
		エネルギー		474		エネルギー		561		エネルギー		89		エネルギー		489	
		蛋白質	脂質	19.6	20	蛋白質	脂質	19.3	10.4	蛋白質	脂質	3.1	2.5	蛋白質	脂質	14.3	16.9
		塩分		2.8		塩分		1.9		塩分		0.2		塩分		2.5	
6月17日	土	チンゲン菜と生揚げの炒め物 オクラとなめこの生姜醤油 ふりかけ 牛乳・味噌汁（南瓜）				梅ご飯・豚肉のかぶら蒸し しらたきと野菜の五目炒め アスパラの胡麻酢和え 紫陽花ゼリー・清汁（たけのこ）				あんドーナッツ				あじの南蛮漬 里芋とえびのくず煮 ほうれん草の磯風味 味噌汁（大根）			
		エネルギー		483		エネルギー		538		エネルギー		94		エネルギー		433	
		蛋白質	脂質	18.3	15.2	蛋白質	脂質	15.3	20	蛋白質	脂質	2.7	2.4	蛋白質	脂質	21.5	6.2
		塩分		1.5		塩分		2		塩分		0.1		塩分		2.4	
6月18日	日	がんもの含め煮 春菊のお浸し のり佃煮 牛乳・清汁（かにかま）				たらのピザチーズ焼き ベーコンと茄子のソテー マカロニサラダ フルーツ・コンソメスープ（えのき）				抹茶カステラ				豚肉のしゃぶしゃぶ ひじきと大豆の炒り煮 うずら煮豆 吉野汁			
		エネルギー		485		エネルギー		542		エネルギー		65		エネルギー		508	
		蛋白質	脂質	21.5	13.9	蛋白質	脂質	21.9	15.4	蛋白質	脂質	2	1.1	蛋白質	脂質	19.5	14.7
		塩分		2.5		塩分		2.2		塩分		0		塩分		1.7	



*都合により献立を変更させていただく場合もあります。
株式会社 メフォス

