

今週の献立

	06月10日(月)				06月11日(火)				06月12日(水)				06月13日(木)				06月14日(金)				06月15日(土)				06月16日(日)			
朝	ご飯 和風野菜炒め いんげんのピーナッツ和え あみ佃煮 牛乳 清汁(豆腐)				ご飯 ホキの粕漬け ひじきの煮物 ふりかけ 牛乳 味噌汁(さつま芋)				ご飯 ツナと青菜の炒め物 もやしの梅風味 たいみそ 牛乳 清汁(とろろ昆布)				ロールパン チーズ入りスクランブルエッグ 白菜サラダ りんごジュース コンソメスープ(ポテト)				ご飯 海老と野菜の炒め物 小松菜のなめ茸和え のり佃煮 牛乳 清汁(はんぺん)				ジャムパン ベーコンと南瓜のクリーム煮 ごぼうのきなこマヨ ショア				ご飯 チンゲン菜とさつま揚げの炒め物 かぶ甘酢漬け ふりかけ 牛乳 味噌汁(白菜)			
	I補給 - 477				I補給 - 536				I補給 - 427				I補給 - 434				I補給 - 416				I補給 - 540				I補給 - 445			
	たんぱく質	脂質	17.3	15.5	たんぱく質	脂質	26.9	16.6	たんぱく質	脂質	17.1	9.8	たんぱく質	脂質	14	14.1	たんぱく質	脂質	19.2	8.5	たんぱく質	脂質	17.2	20.2	たんぱく質	脂質	17.1	11.3
	塩分		2.4		塩分		1.8		塩分		2.1		塩分		2.3		塩分		2.8		塩分		2.3		塩分		1.9	
昼	カレーライス ブロッコリーとカニのサラダ プリンアラモード コンソメスープ(ベーコン)				たぬきうどん 里芋の胡麻味噌にっころがし トマトの和風和え フルーツ				ゆかり御飯 鶏肉のわさび醤油焼き じゃが芋と豆のウインナー炒め もずく和え フルーツ 味噌汁(おくら)				ご飯 たらちりソースかけ 茄子の中華炒め しらたきの中華サラダ フルーツ 中華スープ(にら)				ご飯 豚肉のマスタード焼き ベーコンとキャベツのソテー トマトと胡瓜のサラダ フルーツ 野菜スープ				赤飯 鱈の柚子味噌蒸し 新じゃがと牛肉の肉じゃが オクラと海老のポン酢和え フルーツ 清汁(花魁)				ご飯 春巻 ニラ玉炒め 小松菜のナムル フルーツ 春雨スープ			
	I補給 - 609				I補給 - 489				I補給 - 488				I補給 - 462				I補給 - 621				I補給 - 477				I補給 - 433			
	たんぱく質	脂質	19.2	21.6	たんぱく質	脂質	14.7	8.8	たんぱく質	脂質	26	11.7	たんぱく質	脂質	21.9	6.1	たんぱく質	脂質	18.6	30.3	たんぱく質	脂質	23.1	7.1	たんぱく質	脂質	11.8	9.1
	塩分		3.6		塩分		4.1		塩分		2.6		塩分		3.4		塩分		2.4		塩分		3.3		塩分		2.4	
おやつ	手作りデザートぶどうムース				やわらか団子(よもぎ)				窯焼きチーズケーキ				たこ焼き				ミルクワッフル				チョコクリームブッセ				ロールケーキ(抹茶)			
	I補給 - 13				I補給 - 42				I補給 - 35				I補給 - 26				I補給 - 53				I補給 - 67				I補給 - 70			
	たんぱく質	脂質	0.3	0	たんぱく質	脂質	0.9	0.1	たんぱく質	脂質	1.2	12.6	たんぱく質	脂質	1.1	0.7	たんぱく質	脂質	1.8	1.6	たんぱく質	脂質	1.1	3.4	たんぱく質	脂質	1.3	2.3
	塩分		0.1		塩分		0.1		塩分		0		塩分		0.1		塩分		0		塩分		0		塩分		0.1	
夕	麦めし 豆腐ハンバーグ ほうれん草とあさりの炒め物 長芋のわさび酢和え 吉野汁				ご飯 海老とアスパラのキッシュ キャベツとしめじのソテー 南瓜のマリネ マカロニスープ				ご飯 麻婆茄子 春雨の中華煮 カリフラワーのたらこ和え 中華スープ(なると)				ご飯 治部煮 人参とツナの炒め物 黒豆 味噌汁(あさり)				ご飯 秋刀魚の塩焼き 揚げ出し豆腐の野菜あん れんこんとひじきの梅ゴマ和え かきたま汁				ご飯 豚肉のガーリック炒め もやしのソテー レタスとピーマンのマリネ コンソメスープ(えのき)				ご飯 ミートボール黒酢あん 南瓜のいとこ煮 茄子のしらす和え けんちん汁			
	I補給 - 370				I補給 - 509				I補給 - 395				I補給 - 500				I補給 - 561				I補給 - 500				I補給 - 453			
	たんぱく質	脂質	16.5	4.1	たんぱく質	脂質	18.7	19.2	たんぱく質	脂質	15.1	6.1	たんぱく質	脂質	24	7.3	たんぱく質	脂質	20.6	23.9	たんぱく質	脂質	18.3	21.4	たんぱく質	脂質	14.7	7.4
	塩分		2.2		塩分		2.1		塩分		2.5		塩分		2.4		塩分		2.2		塩分		2.4		塩分		2.6	

※都合により献立を変更させていただく場合もあります。

今週の献立

	06月 17日 (月)				06月 18日 (火)				06月 19日 (水)				06月 20日 (木)				06月 21日 (金)				06月 22日 (土)				06月 23日 (日)			
朝	ご飯 車麩の卵とし とろろ ねり梅 牛乳 清汁(なると)				ご飯 がんもの含め煮 キャベツのもみ漬け ふりかけ 牛乳 味噌汁(麩)				食パン プレーンオムレツ ブロッコリーサラダ ジョア コーンスープ				ご飯 車麩と野菜の煮物 白菜のツナ和え ふりかけ 牛乳 野菜スープ				ご飯 和風炒め 納豆 漬け物(しば漬け) 牛乳 味噌汁(なめこ)				ご飯 竹輪の煮物 いんげんの生姜お浸し たいみそ 牛乳 清汁(とろろ昆布)				チョココロネ トマトスープ煮 白菜サラダ りんごジュース			
	I補給 - 477				I補給 - 492				I補給 - 454				I補給 - 440				I補給 - 482				I補給 - 437				I補給 - 522			
	タバノク質	脂質	18.4	11.5	タバノク質	脂質	19.5	14.5	タバノク質	脂質	20.1	14.8	タバノク質	脂質	18.3	9.6	タバノク質	脂質	21.4	14.5	タバノク質	脂質	16.6	9.7	タバノク質	脂質	12.9	22.5
	塩分		2.5		塩分		1.9		塩分		1.7		塩分		1.9		塩分		2		塩分		2.2		塩分		2.5	
昼	ご飯 カレーのエスカベージュ あさりとアスパラのカレー炒め ツナとカリフラワーのサラダ フルーツ コンソメスープ(しいたけ)				ご飯 酢豚風 もやしの中華ソテー レタスとコーンの中華サラダ フルーツ 中華スープ(ウインナー)				麦めし 鮭のゆずこしょう焼き 茄子と豚ひきの炒め物 長芋の和風サラダ フルーツ 味噌汁(茎わかめ)				ハンバーガー ハッシュドポテト 人参サラダ コーヒー牛乳 ミネストローネ				ご飯 鱈の山椒焼 大学芋 オクラと大豆のしそ風味 フルーツ 豚汁				ご飯 芙蓉蟹 豆腐炒り煮 レタスとひじきの中華和え フルーツ 中華スープ(なると)				ご飯 白身魚のすり身蒸し ふろふき蕪 なめこと春菊の酢の物 フルーツ かきたま汁			
	I補給 - 436				I補給 - 588				I補給 - 559				I補給 - 630				I補給 - 590				I補給 - 453				I補給 - 411			
	タバノク質	脂質	16.2	14.3	タバノク質	脂質	18.1	21.8	タバノク質	脂質	23.1	11	タバノク質	脂質	22.6	26.1	タバノク質	脂質	25.1	17.6	タバノク質	脂質	15.5	12.9	タバノク質	脂質	20.8	3.1
	塩分		2.3		塩分		3.8		塩分		2.1		塩分		3.3		塩分		1.8		塩分		2.5		塩分		1.9	
おやつ	金時芋あんまんじゅう				手作りマーブルパウンドケーキ				黒棒				あんドーナツ				手作りバニラババロア				人形焼き(くりあん)				黒糖カステラ			
	I補給 - 53				I補給 - 77				I補給 - 69				I補給 - 94				I補給 - 81				I補給 - 65				I補給 - 67			
	タバノク質	脂質	1.3	0.3	タバノク質	脂質	2.8	2.2	タバノク質	脂質	1.4	1.7	タバノク質	脂質	2.7	2.4	タバノク質	脂質	1.7	3.7	タバノク質	脂質	1.5	0.3	タバノク質	脂質	1.5	0.9
	塩分		0		塩分		0		塩分		0		塩分		0.1		塩分		0		塩分		0		塩分		0	
夕	ご飯 青椒肉絲 ムキエビと白菜の炒め物 うぐいす豆 中華スープ(菜の花)				麦めし ほきのみりん焼き 里芋の白煮 オクラの梅カツオ和え 豚汁				ご飯 鶏肉和風きのこソース さつま芋と切り昆布の煮物 春菊の磯風味 清汁(海老ボール)				ご飯 秋刀魚の梅照り焼き れんこんしらす炒め ひじきといんげんの胡麻和え 吉野汁				麦めし ミートローフ アスパラと海老のソテー カリフラワーのマリネ コンソメスープ(魚肉ソーセージ)				ご飯 赤魚の照り煮 じゃが芋と豆のベーコン炒め もずく酢 味噌汁(麩)				麦めし 鶏肉のクリームソース 茄子としめじのバター醤油 レタスサラダ マカロニスープ			
	I補給 - 508				I補給 - 441				I補給 - 447				I補給 - 513				I補給 - 467				I補給 - 438				I補給 - 434			
	タバノク質	脂質	16.4	16.6	タバノク質	脂質	18.8	7.4	タバノク質	脂質	23.3	7.8	タバノク質	脂質	20	17.3	タバノク質	脂質	20.4	11.4	タバノク質	脂質	20.7	9.4	タバノク質	脂質	22.4	9.1
	塩分		2.4		塩分		1.5		塩分		2.6		塩分		2.7		塩分		2.8		塩分		2		塩分		2.8	

※都合により献立を変更させていただく場合もあります。

今週の献立

	06月24日(月)				06月25日(火)				06月26日(水)				06月27日(木)				06月28日(金)				06月29日(土)				06月30日(日)			
朝	ご飯 さつま揚げと野菜の含め煮 小松菜胡麻よごし ふりかけ 牛乳 清汁(はんぺん)				ご飯 ウインナー入り野菜炒め とろろ 漬け物(たくあん) 牛乳 吉野汁				ロールパン スクランブルエッグ ビーンズサラダ ジョア コンソメスープ(いんげん)				ご飯 揚げボールと野菜の含め煮 茄子の胡麻酢風味 ふりかけ 牛乳 味噌汁(小松菜)				ご飯 はんぺんの卵とし もやしの辛子醤油 のり佃煮 牛乳 清汁(なると)				ご飯 がんもと野菜の煮物 小松菜とえのきたけの青のり和え ふりかけ 牛乳 味噌汁(さつま芋)				あんぱん 野菜ソテー タラモサラダ 乳酸菌飲料 コンソメスープ			
	I補給-		474		I補給-		468		I補給-		471		I補給-		510		I補給-		445		I補給-		516		I補給-		562	
	たんぱく質	脂質	19.5	12	たんぱく質	脂質	16.3	14	たんぱく質	脂質	21	16.7	たんぱく質	脂質	20.4	12.7	たんぱく質	脂質	19.2	11.9	たんぱく質	脂質	20.3	16.1	たんぱく質	脂質	18.7	15.1
	塩分		2.2		塩分		1.9		塩分		2.9		塩分		2.1		塩分		2.5		塩分		1.7		塩分		2.4	
昼	豚丼 アスパラのオイマヨ炒め まさご和え フルーツポンチ 味噌汁(あさり)				ご飯 メルルーサのカレー風味ムニエル さつま芋のはちみつ煮 ほうれん草サラダ フルーツ コンソメスープ(ベーコン)				麦めし 棒々鶏 レンコンとこんにゃくのピリ辛炒 ひじきと切り干し大根のポン酢和 フルーツ 春雨スープ				ご飯 エビカツ ほうれん草と卵のソテー カリフラワーサラダ フルーツ コンソメスープ(ベーコン)				山菜おろしそば 里芋のそぼろあん トマトの和風ドレ フルーツ				ひじきご飯 タラのねぎ梅ソース 南瓜の含め煮 胡瓜とみょうがの酢の物 フルーツ 清汁(はんぺん)				ご飯 チキンのきのこソース いんげんのカレーソテー トマトとチーズのサラダ フルーツ マカロニスープ			
	I補給-		544		I補給-		500		I補給-		435		I補給-		464		I補給-		558		I補給-		426		I補給-		527	
	たんぱく質	脂質	19.3	21	たんぱく質	脂質	17.9	7.2	たんぱく質	脂質	21.5	3.2	たんぱく質	脂質	17.5	13.7	たんぱく質	脂質	21.8	8.4	たんぱく質	脂質	17.8	3.5	たんぱく質	脂質	23.6	16.6
	塩分		3.6		塩分		2		塩分		2.9		塩分		2.5		塩分		3.1		塩分		2.8		塩分		3.3	
おやつ	紫芋クリームブッセ				もみじまんじゅう(こしあん)				手作りブルーベリージャムパイ				エクレア				ドーナッツ(シナモン)				手作り紅茶ゼリー				たまごロールケーキ			
	I補給-		51		I補給-		53		I補給-		62		I補給-		49		I補給-		78		I補給-		55		I補給-		69	
	たんぱく質	脂質	0.9	2.6	たんぱく質	脂質	1.3	0.3	たんぱく質	脂質	0.9	2.8	たんぱく質	脂質	1.5	2.3	たんぱく質	脂質	1.7	2.3	たんぱく質	脂質	0.7	1.8	たんぱく質	脂質	1.2	3.8
	塩分		0		塩分		0		塩分		0		塩分		0		塩分		0.1		塩分		0		塩分		0.1	
夕	ご飯 たらの白菜あんかけしょうが チンゲン菜の華風炒め カリフラワーのポン酢和え 中華スープ(かにかま)				麦めし 豚肉の生姜焼き 野菜のごった煮 黒豆 味噌汁(なめこ)				ご飯 鯖の味噌煮 里芋とえびのくず煮 レタスとツナの和風ドレ 清汁(とろろ昆布)				麦めし 焼き豆腐のしぐれ煮 人参のたらこ炒め 菜の花のゆず醤油 吉野汁				ご飯 鮭のピザチーズ焼き アスパラとウインナーのソテー 白菜とコーンのサラダ コンソメスープ(かにかま)				ご飯 海老水ぎょうざ かぶのピリ辛炒め しらたきのゴマだれサラダ 中華スープ(木耳)				麦めし 鱈の香味焼き ブロッコリーのカーンあんかけ 黒豆 味噌汁(南瓜)			
	I補給-		331		I補給-		575		I補給-		492		I補給-		479		I補給-		427		I補給-		456		I補給-		556	
	たんぱく質	脂質	20.5	3.3	たんぱく質	脂質	22.9	20	たんぱく質	脂質	24.1	13.9	たんぱく質	脂質	18.8	14.9	たんぱく質	脂質	22.4	11.8	たんぱく質	脂質	12.6	13	たんぱく質	脂質	27.1	8.8
	塩分		2.4		塩分		2.3		塩分		2.4		塩分		2		塩分		2.5		塩分		3.3		塩分		2.4	

※都合により献立を変更させていただく場合もあります。