

6月 献立表

日付	月間平均			平成29年06月01日(木)	平成29年06月02日(金)	平成29年06月03日(土)	
朝食	朝食	エネルギー 400 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 9.3 g 食塩 2.5 g	御飯 里芋と鶏そぼろの煮付け 白菜の和え物 ほうれん草の合わせ味噌汁	御飯 なるとの厚揚げ煮 ひじき煮 白味噌汁	御飯 えび団子の煮物 キャベツのゆかり和え 豆腐の合わせ味噌汁		
昼食	昼食	エネルギー 675 kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 20.9 g 食塩 3.5 g	ト郷土料理 沖繩 クフアニューシー ラフティ ゴーヤチャンプルー シーマミー豆腐	御飯 麻婆豆腐 ほうれん草のソテー ナムル 中華スープ	御飯 鮭のバジルバター焼き ちくわの二色揚げ ポテトサラダ 清まし汁		
夕食	夕食	エネルギー 536 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 14.4 g 食塩 2.7 g	御飯 白身魚の梅肉蒸し 半平とピーマンの炒め物 きゅうりのささめ昆布和え 花麩のすまし汁	御飯 魚の昆布蒸し もずくの酢の物 人参のじゃこ煮 清まし汁	御飯 かに玉あんかけ 切干大根煮 杏仁豆腐 里芋の白味噌汁		
一日合計	合計	エネルギー 1611 kcal 蛋白質 63.1 g 脂質 44.7 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1600 kcal 蛋白質 58.0 g 脂質 57.7 g 食塩 10.2 g	エネルギー 1647 kcal 蛋白質 69.3 g 脂質 36.7 g 食塩 7.0 g	エネルギー 1557 kcal 蛋白質 65.9 g 脂質 50.2 g 食塩 8.8 g		
日付	平成29年06月04日(日)	平成29年06月05日(月)	平成29年06月06日(火)	平成29年06月07日(水)	平成29年06月08日(木)	平成29年06月09日(金)	平成29年06月10日(土)
朝食	御飯 アーツユハン キャベツのトマト煮 マカロニサラダ コンソメスープ 牛乳	御飯 オムレツ 大根のごま和え 味噌汁 のり佃煮	御飯 かに高野の煮物 インゲンの香味和え 大根の赤味噌汁	御飯 厚焼卵 里芋の煮付け 豆腐の白味噌汁	御飯 肉信田の煮付け かぶらフラワーのサラダ 里芋の合わせ味噌汁	御飯 半平の煮付け マヨネーズ和え かぼちゃの白味噌汁 梅干し	御飯 高野豆腐の煮付け えんどうのごま和え 大根の合わせ味噌汁
昼食	御飯 かじきのピカタ 切干大根煮 チンゲンサイのじゃこ炒め 大根の合わせ味噌汁	御飯 ハヤシライス ツナじゃが ほうれん草の香味和え ヨーグルト	御飯 豚肉のポトフ風 金平ごぼう にんじんのピーナッツ和え なめこの合わせ味噌汁	御飯 チンジャオロースー 焼売 白菜の和え物 中華スープ	御飯 煮込みハンバーグ 五目豆 野菜サラダ コンソメスープ	御飯 ロースカツ 大根の煮付け 即席漬け じゃが芋のクリームスープ	☆ラーメン♪エア☆ 和節醤油ひき肉タンメン 野菜サラダ 野采豆腐
夕食	御飯 鶏つくねの照り煮 南瓜の煮付 もやしのだし和え 清まし汁	御飯 今川焼き 牛肉コロケ 茄子の香り炒め イタリアンサラダ かきたま汁	御飯 豆腐の炒め物 青菜の和え物 春雨サラダ 吸い物	御飯 えび茶巾の甘辛煮 ふきのおかか煮 もずくの酢の物 すまし汁	御飯 豆腐 カレーポテトサラダ オクラめかぶ和え 味噌汁	御飯 さごしの生姜煮 炒り豆腐 さつま芋の甘煮 しめじの味噌汁	御飯 厚揚げとひき肉の炒め物 アスパラの高菜炒め 春雨の酢の物 清まし汁
一日合計	エネルギー 1637 kcal 蛋白質 68.7 g 脂質 43.8 g 食塩 7.2 g	エネルギー 1686 kcal 蛋白質 50.4 g 脂質 42.1 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1666 kcal 蛋白質 59.3 g 脂質 52.0 g 食塩 7.4 g	エネルギー 1616 kcal 蛋白質 57.0 g 脂質 37.8 g 食塩 10.2 g	エネルギー 1792 kcal 蛋白質 62.8 g 脂質 45.5 g 食塩 10.2 g	エネルギー 1595 kcal 蛋白質 63.3 g 脂質 34.6 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1471 kcal 蛋白質 62.4 g 脂質 37.6 g 食塩 9.7 g
日付	平成29年06月11日(日)	平成29年06月12日(月)	平成29年06月13日(火)	平成29年06月14日(水)	平成29年06月15日(木)	平成29年06月16日(金)	平成29年06月17日(土)
朝食	御飯 黒糖ハン エビ入りソテー フロッキーサラダ パンツキンスープ 牛乳	雑炊 干しえびの炒り卵 チキンサラダ キャベツの赤味噌汁	御飯 塩鮭 小松菜のピーナッツ和え 味噌汁	御飯 ウインナーのポトフ 白菜の煮浸し 茄子の白味噌汁	かに雑炊 白菜とつくねの煮物 いかと青菜の酢味噌和え 里芋のあわせ味噌汁	御飯 南瓜の煮付け ピーマンじゃこ炒め なめこの白味噌汁	御飯 竹輪とこんにやくの煮物 春雨の和え物 里芋の合わせ味噌汁
昼食	御飯 さばの胡麻揚げ 牛肉の金平風煮付け 生姜和え 厚揚げの白味噌汁	御飯 ふりの照り焼 お好み半平の炒め煮 すき焼き 湯葉のすまし汁	うどん エビ団子の煮物 インゲンのピーナッツ和え	梅ご飯 赤魚のおろし煮 南瓜のそぼろ煮 ちま豆腐 清まし汁	御飯 手作りハンバーグ サイコロポテトサラダ チンゲンサイのソテー ほうれん草のポタージュ	御飯 フィッシュアンドリー風 トマトと茄子のサラダ ひじきの煮物 コンソメスープ	御飯 鶏の揚げ浸し なすの味噌煮 キャベツのわさび和え 中華スープ
夕食	御飯 肉団子と春雨の煮物 ごぼうの卵とじ キャベツのわさび和え 赤味噌汁	御飯 干し焼 スパサラダ 金平ごぼう けんちん汁	御飯 揚げ出し豆腐の肉味噌かけ なすのしらすのせ チンゲン菜の浸し のっぺい汁	御飯 味噌カツ 長芋の海苔和え 塩昆布和え 味噌汁	御飯 さごしのもつと焼き 山菜信田の煮物 なすのお浸し もやしの合わせ味噌汁	御飯 鮭のマリネ 茄子の炒り煮 ほうれん草の磯和え 昆布のすまし汁	御飯 ゆかりごはん にゅう麺 ピーナッツ和え れんこんの炒め物
一日合計	エネルギー 1702 kcal 蛋白質 66.0 g 脂質 65.1 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1588 kcal 蛋白質 65.7 g 脂質 50.1 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1296 kcal 蛋白質 53.3 g 脂質 31.9 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1740 kcal 蛋白質 70.4 g 脂質 44.9 g 食塩 9.5 g	エネルギー 1603 kcal 蛋白質 66.3 g 脂質 36.4 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1495 kcal 蛋白質 60.5 g 脂質 33.3 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1525 kcal 蛋白質 51.6 g 脂質 35.1 g 食塩 8.2 g
日付	平成29年06月18日(日)	平成29年06月19日(月)	平成29年06月20日(火)	平成29年06月21日(水)	平成29年06月22日(木)	平成29年06月23日(金)	平成29年06月24日(土)
朝食	御飯 クリームハン 野菜のカレーソテー コールスローサラダ コンソメスープ 牛乳	御飯 厚揚げの煮付け 卵豆腐 さつま芋の赤味噌汁	御飯 五目煮豆 大根のゆかり和え 味噌汁	御飯 キャベツとベーコンの炒め物 長芋の梅肉和え 白味噌汁 納豆	御飯 がんもの煮付け アスパラベーコンのレモンマヨ和 ほうれん草の合わせ味噌汁	御飯 ウインナー炒め 五目豆 えのぎの白味噌汁	御飯 大根と貝割れのサラダ じゃが芋の合わせ味噌汁
昼食	御飯 さごしの西京味噌焼き じゃが芋の金平風 いんげんのサラダ 清まし汁	御飯 田舎うどん 里芋とオクラの煮付け 菜花のなめ茸和え	☆ラーメン♪エア☆ 五目野菜温玉ごうじ味噌ラーメン スナップエンドウのソテー がなんもの煮付け	新生姜の炊き込みごはん さんまの照り煮 ピーマンソテー 山菜ともやしの和え物 茄子の赤味噌汁	カレーライス ハンバーグ 野菜サラダ ヨーグルト	御飯 カレイの照焼き 揚げだしなす ごぼうサラダ たまご豆腐の清汁	さしめん 大ぶら オクラのツナ和え
夕食	御飯 牛肉のしぐれ煮 がんもの煮付け にんじんのピーナッツ和え なめこの赤味噌汁	御飯 厚揚げとひき肉の炒め物 アスパラの炒め物 焼きなす かきたま汁	御飯 鶏肉とピーマンの炒め物 炒り豆腐 なすの煮浸し しめじの白味噌汁	御飯 五目卵焼き かぼちゃの煮付け 春雨の酢の物 味噌汁	御飯 キャベツとツナのオムレツ ひじきの五目炒め スナップエンドウのマヨサラダ 湯葉のすまし汁	御飯 豚しゃぶおろしソース じゃこ煮 ささめ昆布和え 半平のすまし汁	御飯 鯖の辛味噌炒め チンゲン菜と筍のさつと煮 長いものわさび和え 小松菜の白味噌汁
一日合計	エネルギー 1561 kcal 蛋白質 56.3 g 脂質 59.9 g 食塩 7.0 g	エネルギー 1292 kcal 蛋白質 51.7 g 脂質 31.7 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1632 kcal 蛋白質 67.8 g 脂質 48.8 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1711 kcal 蛋白質 71.1 g 脂質 48.2 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1926 kcal 蛋白質 64.1 g 脂質 73.2 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1703 kcal 蛋白質 70.2 g 脂質 42.9 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1539 kcal 蛋白質 52.7 g 脂質 46.6 g 食塩 8.2 g
日付	平成29年06月25日(日)	平成29年06月26日(月)	平成29年06月27日(火)	平成29年06月28日(水)			
朝食	御飯 黒糖ハン ツナソテー もやしサラダ ポタージュスープ 牛乳	御飯 里芋の煮付け キャベツのごま和え 大根の赤味噌汁	御飯 チキンボールの煮物 バター炒め 味噌汁 ふりかけ	御飯 切干大根煮 アスパラベーコンソテー あげの味噌汁			
昼食	御飯 十五穀ごはん 魚の五目あんかけ 大芋芋 土佐酢和え 白菜の白味噌汁	炒飯 豆腐と牛肉の中華炒め 青菜とヤングコーンのゆずぼん和 春雨の炒め物 春雨スープ 杏仁豆腐	御飯 スバサラダ 大根の煮付 味噌汁	御飯 から揚げ じゃが芋のおかか煮 小松菜と人参の胡麻マヨ和え のっぺい汁 ミニケーキ			
夕食	御飯 エビ団子のクリーム煮 セロリと竹輪の炒め物 いんげんのピーナッツ和え コンソメ	御飯 さわらの信濃蒸し 揚げ大根の味噌かけ 高野豆腐の煮付け たけのこのすまし汁	御飯 卵の袋煮 ひじきと大豆の煮付け チンゲン菜のきのこ和え さつま芋の合わせ味噌汁	御飯 豚肉と厚揚げの味噌炒め がんもの煮付け インゲンの炒め煮 フルーツ			
一日合計	エネルギー 1601 kcal 蛋白質 64.9 g 脂質 49.3 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1726 kcal 蛋白質 81.6 g 脂質 46.3 g 食塩 11.1 g	エネルギー 1512 kcal 蛋白質 67.7 g 脂質 37.2 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1789 kcal 蛋白質 68.3 g 脂質 52.0 g 食塩 7.9 g			

I