

週 間 献 立 表 (常食)



今月のグルメの旅は、静岡県です。富士山弁当は東海道新幹線で販売されているお弁当で、車窓から富士山を眺めながら楽しめるお弁当として販売されています。見た目から楽しめるお弁当になっていると思います。



	6月6日 (月)	6月7日 (火)	6月8日 (水)	6月9日 (木)	6月10日 (金)	6月11日 (土)	6月12日 (日)
朝	米飯 味噌汁 目玉焼き キャベツホタテ炒め 佃煮 牛乳	米飯 味噌汁 なすと鶏肉の炒め物 春菊のり佃煮和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 はんぺんチーズ焼き 白菜と厚揚げ煮 漬物 牛乳	米飯 味噌汁 煮奴 ほうれん草ソテー ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 納豆 (のりつく) 野菜チャンプルー 牛乳	米飯 味噌汁 肉詰めいなり煮 茄子生姜和え 梅干 牛乳	米飯 味噌汁 卵とじ ほうれん草おかか和え ふりかけ 牛乳
	I補ㇰ - 446kcal	I補ㇰ - 453kcal	I補ㇰ - 443kcal	I補ㇰ - 457kcal	I補ㇰ - 494kcal	I補ㇰ - 478kcal	I補ㇰ - 462kcal
昼	塩ラーメン 蒸ししゅうまい チンゲン菜しらす和え フルーツ (黄桃缶)	米飯 味噌汁 京風チキン南蛮 ひじきと大豆の煮物 ポテトサラダ フルーツ (パイナップル缶)	米飯 味噌汁 ほっけの煮魚 レバー炒め 小松菜の韓国風 どら焼き (こしあん)	米飯 味噌汁 豚肉の和風おろし さつま芋の甘煮 わさび和え クリームワッフル	《グルメの旅 静岡県》 富士山弁当 富士山ごはん おかず左 おかず右 すまし汁 フルーツ (みかん缶)	米飯 味噌汁 千草焼き 大根と豚バラのソテー スパゲティサラダ フルーツ (白桃缶)	米飯 味噌汁 とうふの肉野菜あん マカロニたらこソテー 白菜の梅風味サラダ ぶどうゼリー
	I補ㇰ - 444kcal	I補ㇰ - 604kcal	I補ㇰ - 504kcal	I補ㇰ - 559kcal	I補ㇰ - 621kcal	I補ㇰ - 592kcal	I補ㇰ - 558kcal
夕	米飯 つくね焼き 冬瓜味噌煮 いんげんカレーマヨ和え	米飯 さわら漬け焼き 南瓜とハムの炒め物 おろし酢	米飯 豚肉バーベキューソース 車麩の煮物 オクラドレッシング和え	米飯 赤魚南部焼き ガーリック炒め かにマヨサラダ	米飯 鶏肉の和風ムニエル キャベツのトマト煮 春菊のめんつゆ和え	米飯 メルルーサチーズ焼き いんげん金平 サウザンドレッシング和え	米飯 たらこの唐揚げ 芋と竹輪の煮物 浅漬け
	I補ㇰ - 474kcal	I補ㇰ - 427kcal	I補ㇰ - 454kcal	I補ㇰ - 373kcal	I補ㇰ - 362kcal	I補ㇰ - 404kcal	I補ㇰ - 402kcal
合計	I補ㇰ - 1364kcal 蛋白質 54.6g 食塩 9.6g	I補ㇰ - 1484kcal 蛋白質 57.6g 食塩 7.5g	I補ㇰ - 1401kcal 蛋白質 60.6g 食塩 6.8g	I補ㇰ - 1389kcal 蛋白質 57.5g 食塩 7.1g	I補ㇰ - 1477kcal 蛋白質 65g 食塩 6.3g	I補ㇰ - 1474kcal 蛋白質 60.8g 食塩 7.6g	I補ㇰ - 1422kcal 蛋白質 54.6g 食塩 6.9g

週 間 献 立 表（軟菜食）

	6月6日（月）	6月7日（火）	6月8日（水）	6月9日（木）	6月10日（金）	6月11日（土）	6月12日（日）
朝	お粥 味噌汁 目玉焼き キャベツホタテ炒め のり佃煮 牛乳	お粥 味噌汁 なすと鶏肉の炒め物 春菊のり佃煮和え ふりかけ 牛乳	お粥 味噌汁 はんぺんチーズ焼き 白菜と厚揚げ煮 たいみそ 牛乳	お粥 味噌汁 煮奴 ほうれん草ソテー ふりかけ 牛乳	お粥 味噌汁 納豆（のりつく） 野菜チャンプルー 牛乳	お粥 味噌汁 肉詰めいなり煮 茄子生姜和え うめびしお 牛乳	お粥 味噌汁 卵とし ほうれん草おかか和え ふりかけ 牛乳
	I補給 - 443kcal	I補給 - 453kcal	I補給 - 468kcal	I補給 - 457kcal	I補給 - 494kcal	I補給 - 479kcal	I補給 - 462kcal
昼	塩ラーメン 蒸ししゅうまい チンゲン菜しらす和え フルーツ（白桃缶）	お粥 味噌汁 松風蒸し（チキン南蛮だれ） ポテトサラダ うめびしお フルーツ（マンゴー缶）	お粥 味噌汁 ほっけの煮魚 小松菜の韓国風 のり佃煮 水ようかん	お粥 味噌汁 和風おろしハンバーグ さつま芋の甘煮 たいみそ プリン	《グルメの旅 静岡県》 富士山弁当 富士山粥 おかず左 おかず右 すまし汁 フルーツ（みかん缶）	お粥 味噌汁 千草蒸し 大根と豚バラのソテー のり佃煮 フルーツ（白桃缶）	お粥 味噌汁 とうふの肉野菜あん 白菜の梅風味サラダ たいみそ ぶどうゼリー
	I補給 - 454kcal	I補給 - 588kcal	I補給 - 420kcal	I補給 - 604kcal	I補給 - 511kcal	I補給 - 526kcal	I補給 - 518kcal
夕	お粥 小判蒸し（照り焼きソース） 冬瓜味噌煮 いんげんカレーマヨ和え	お粥 さわら漬け焼き 南瓜とハムの炒め物 おろし酢	お粥 肉団子バーベキュウソース 車麩の煮物 オクラドレッシング和え	お粥 赤魚塩麹漬け焼き ガーリック炒め かにマヨサラダ	お粥 のし焼き（焼肉だれ） キャベツのトマト煮 春菊のめんつゆ和え	お粥 メルルーサチーズ焼き いんげん金平 サウザンドレッシング和え	お粥 たらの香味焼き 芋と竹輪の煮物 浅漬け
	I補給 - 547kcal	I補給 - 426kcal	I補給 - 537kcal	I補給 - 375kcal	I補給 - 489kcal	I補給 - 392kcal	I補給 - 383kcal
合計	I補給 - 1444kcal	I補給 - 1467kcal	I補給 - 1425kcal	I補給 - 1436kcal	I補給 - 1494kcal	I補給 - 1397kcal	I補給 - 1363kcal
	蛋白質 51.8g 食塩 9.4g	蛋白質 52.6g 食塩 7.7g	蛋白質 57g 食塩 7.9g	蛋白質 54.4g 食塩 7.1g	蛋白質 60.7g 食塩 7.8g	蛋白質 57.9g 食塩 8.1g	蛋白質 52.7g 食塩 6.6g

※食材の納入により献立内容が変更となる場合があります。

栄養管理課