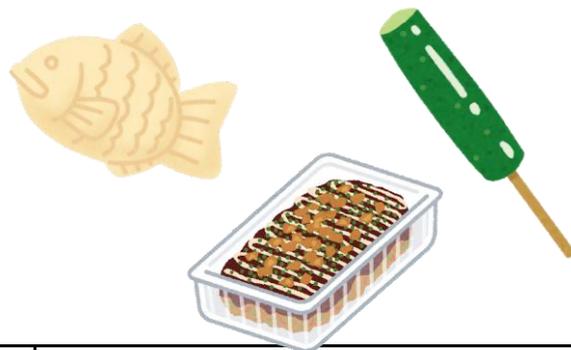




## 週間献立表(常食)

今年は、3年ぶりに北海道神宮祭が開催されるようです。あさがおでも、お祭りの雰囲気味わって頂きたいと思い、屋台風のメニューになっています。



	6月13日(月)	6月14日(火)	6月15日(水)	6月16日(木)	6月17日(金)	6月18日(土)	6月19日(日)
朝	米飯 味噌汁 絹揚げ中華煮 オクラめんつゆ和え 漬物 牛乳	米飯 味噌汁 厚焼きたまご和風あん 茄子オイスター炒め たいみそ 牛乳	米飯 味噌汁 いんげんと豚バラの煮物 香味玉葱サラダ ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 納豆(なめ茸) 冬瓜煮 牛乳	米飯 味噌汁 いわし蒲焼き 大根サラダ ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 温泉たまご ほうれん草とじゃこ炒め 煮豆 牛乳	米飯 味噌汁 けんちん炒め 春菊おかか和え ふりかけ 牛乳
	I補給 - 454kcal	I補給 - 522kcal	I補給 - 482kcal	I補給 - 468kcal	I補給 - 476kcal	I補給 - 515kcal	I補給 - 480kcal
昼	米飯 味噌汁 鶏肉のチリソースかけ ウインナーソテー もやし大葉和え フルーツ(りんご缶)	米飯 味噌汁 かれの塩焼き 炒りどり 塩昆布和え どら焼き(カスタード)	《北海道神宮祭》 お赤飯 清し汁 ささみのおこのみ揚げ お煮しめ 甘酢和え ミニたい焼き	米飯 スープ 煮込みハンバーグ カレージャーマン ほうれん草サラダ フルーツ(みかん缶)	とろろそば スナップえんどうソテー なめ茸和え フルーツ(バナナ)	米飯 味噌汁 肉野菜炒め かぶのかにあんかけ 味噌和え バニラクレープ	米飯 味噌汁 メルルーサわさびマヨ焼き 里芋のごまだれかけ 焼き茄子 フルーツ(マンゴー缶)
	I補給 - 482kcal	I補給 - 499kcal	I補給 - 524kcal	I補給 - 525kcal	I補給 - 435kcal	I補給 - 527kcal	I補給 - 515kcal
夕	米飯 さばの味噌焼き 白菜と角天の炒り煮 ゆかり酢	米飯 豆腐バーグ甘酢かけ ほうれん草バター炒め キャベツ生姜和え	米飯 さわらの幽庵焼き ふろふき大根 チンゲン菜ナムル	米飯 赤魚揚げみぞれ煮 ブロッコリーと竹輪炒め オクラの梅和え	米飯 肉豆腐 ツナマヨサラダ 漬物	米飯 メバルのトマトソース 白菜コンソメ煮 胡瓜とカリフラワーサラダ	米飯 五目卵焼き チンゲン菜煮浸し ポテトサラダ
	I補給 - 469kcal	I補給 - 395kcal	I補給 - 404kcal	I補給 - 414kcal	I補給 - 487kcal	I補給 - 375kcal	I補給 - 472kcal
合計	I補給 - 1405kcal 蛋白質 56.1g 食塩 7.4g	I補給 - 1416kcal 蛋白質 55.6g 食塩 8.4g	I補給 - 1410kcal 蛋白質 58.7g 食塩 7.5g	I補給 - 1407kcal 蛋白質 56.8g 食塩 7.2g	I補給 - 1398kcal 蛋白質 58.6g 食塩 8.4g	I補給 - 1417kcal 蛋白質 59.6g 食塩 7.9g	I補給 - 1467kcal 蛋白質 55.2g 食塩 7.3g

## 週間献立表(軟菜食)

	6月13日(月)	6月14日(火)	6月15日(水)	6月16日(木)	6月17日(金)	6月18日(土)	6月19日(日)
朝	お粥 味噌汁 絹揚げ中華煮 オクラめんつゆ和え うめびしお 牛乳	お粥 味噌汁 厚焼きたまご和風あん 茄子オイスター炒め たいみそ 牛乳	お粥 味噌汁 いんげんと豚バラの煮物 香味玉葱サラダ ふりかけ 牛乳	お粥 味噌汁 納豆(なめ茸) 冬瓜煮 牛乳	お粥 味噌汁 いわし蒲焼き 大根サラダ ふりかけ 牛乳	お粥 味噌汁 温泉たまご ほうれん草とじゃこ炒め 煮豆 牛乳	お粥 味噌汁 けんちん炒め 春菊おかか和え ふりかけ 牛乳
	I補給 - 458kcal	I補給 - 522kcal	I補給 - 482kcal	I補給 - 468kcal	I補給 - 476kcal	I補給 - 515kcal	I補給 - 480kcal
昼	お粥 味噌汁 肉団子チリソース煮 ウイナーソテー のり佃煮 フルーツ(マンゴー缶)	お粥 味噌汁 かれの塩焼き 炒りどり のり佃煮 いちごババロア	《北海道神宮祭》 小豆粥 清し汁 松風蒸し(お好み焼き風) お煮しめ 甘酢和え ようかん	お粥 スープ 煮込みハンバーグ ほうれん草サラダ うめびしお フルーツ(みかん缶)	とろろそば かぼちゃ小倉あん なめ茸和え フルーツ(白桃缶)	お粥 味噌汁 のし焼き(焼肉だれ) かぶのかにあんかけ のり佃煮 ミルクプリン	お粥 味噌汁 メルルーサわさびマヨ焼き 焼き茄子 たいみそ フルーツ(マンゴー缶)
	I補給 - 576kcal	I補給 - 526kcal	I補給 - 682kcal	I補給 - 559kcal	I補給 - 451kcal	I補給 - 591kcal	I補給 - 467kcal
夕	お粥 ほっけの味噌焼き 白菜と角天の炒り煮 ゆかり酢	お粥 豆腐バーグ甘酢かけ ほうれん草バター炒め キャベツ生姜和え	お粥 さわらの幽庵焼き ふろふき大根 チンゲン菜ナムル	お粥 赤魚みぞれ煮 ブロッコリーと竹輪炒め オクラの梅和え	お粥 肉豆腐(肉団子) ツナマヨサラダ たいみそ	お粥 メバルのトマトソース 白菜コンソメ煮 胡瓜とカリフラワーサラダ	お粥 五目卵焼き チンゲン菜煮浸し ポテトサラダ
	I補給 - 383kcal	I補給 - 397kcal	I補給 - 395kcal	I補給 - 356kcal	I補給 - 591kcal	I補給 - 380kcal	I補給 - 470kcal
合計	I補給 - 1417kcal	I補給 - 1445kcal	I補給 - 1559kcal	I補給 - 1383kcal	I補給 - 1518kcal	I補給 - 1486kcal	I補給 - 1417kcal
	蛋白質 54.6g 食塩 7.9g	蛋白質 55.7g 食塩 8.4g	蛋白質 56.4g 食塩 7.4g	蛋白質 58.8g 食塩 7.5g	蛋白質 59.6g 食塩 9g	蛋白質 59.6g 食塩 8.1g	蛋白質 54.4g 食塩 7.5g

※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