

## 週間献立表(常食)



今月より、生フルーツの提供が月に1度行われるようになりました。  
 第一弾目はメロンです。メロンには、ビタミンCがとっても多く含まれています。  
 ビタミンCは抵抗力を高める効果があり、  
 風邪や感染症に強い体づくりができます。  
 軟菜食の方へは安全を考慮し、メロンゼリーが提供になります。



	6月20日(月)	6月21日(火)	6月22日(水)	6月23日(木)	6月24日(金)	6月25日(土)	6月26日(日)
朝	米飯 味噌汁 和風スクランブルエッグ 白菜バター醤油炒め 佃煮 牛乳	米飯 味噌汁 チキンボールのクリーム煮 和風サラダ ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 ゆばひろ煮 茄子のゆず醤油和え 漬物 牛乳	米飯 味噌汁 かぶのポトフ 春菊かつおフレーク和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 納豆 エスニックソテー 牛乳	米飯 味噌汁 オムレツ オクラと人参の青じそサラダ ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 えび入りしんじょ中華煮 チンゲン菜ナムル 梅干 牛乳
	I補給 - 483kcal	I補給 - 542kcal	I補給 - 474kcal	I補給 - 454kcal	I補給 - 478kcal	I補給 - 471kcal	I補給 - 441kcal
昼	ポークカツカレー スープ 野菜サラダ 福神漬 フルーツ(洋梨缶)	いなり たまご巻き 清し汁 レンコン金平 しその実和え 水ようかん	たぬきうどん 野菜コロッケ ごぼうサラダ プリン	米飯 清し汁 ほっけのちゃんちゃん焼き 青菜の煮浸し 浅漬け フルーツ(白桃缶)	《生フルーツ提供の日》 米飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げ 大根と角天煮 ブロッコリーとかにのサラダ メロン	米飯 味噌汁 赤魚の照り焼き 小松菜香味炒め 豆腐サラダ 吹雪饅頭	米飯 味噌汁 他人煮 キャベツソテー カリフラワーピクルス フルーツ(マンゴー缶)
	I補給 - 586kcal	I補給 - 508kcal	I補給 - 587kcal	I補給 - 416kcal	I補給 - 522kcal	I補給 - 533kcal	I補給 - 511kcal
夕	米飯 かれいの煮魚 いんげん油炒め 小松菜白和え	米飯 鶏肉レモン醤油蒸し マカロニソテー ブロッコリー辛子マヨサラダ	米飯 絹揚げ酢豚風 かにしゅうまい オクラ中華サラダ	米飯 蒸し豚の玉葱ソース がんもの煮物 さつま芋サラダ	米飯 揚げだし豆腐 なべしぎ ほうれん草のお浸し	米飯 のし鶏 にんじんしりしり いんげん胡麻和え	米飯 さばくわ焼き さつま芋はちみつバター炒め 大根サラダ
	I補給 - 362kcal	I補給 - 418kcal	I補給 - 428kcal	I補給 - 539kcal	I補給 - 405kcal	I補給 - 431kcal	I補給 - 533kcal
合計	I補給 - 1431kcal	I補給 - 1468kcal	I補給 - 1489kcal	I補給 - 1409kcal	I補給 - 1405kcal	I補給 - 1435kcal	I補給 - 1485kcal
	蛋白質 49.9g 食塩 8.3g	蛋白質 54.8g 食塩 7.2g	蛋白質 40.6g 食塩 7.4g	蛋白質 58.3g 食塩 6.5g	蛋白質 59.2g 食塩 7.4g	蛋白質 59.3g 食塩 6.6g	蛋白質 57g 食塩 7.4g

## 週 間 献 立 表 (軟菜食)

	6月20日 (月)	6月21日 (火)	6月22日 (水)	6月23日 (木)	6月24日 (金)	6月25日 (土)	6月26日 (日)
朝	お粥 味噌汁 和風スクランブルエッグ 白菜バター醤油炒め のり佃煮 牛乳	お粥 味噌汁 チキンボールのクリーム煮 和風サラダ ふりかけ 牛乳	お粥 味噌汁 ゆばひろ煮 茄子のゆず醤油和え たいみそ 牛乳	お粥 味噌汁 かぶのポトフ 春菊かつおフレーク和え ふりかけ 牛乳	お粥 味噌汁 納豆 エスニックソテー 牛乳	お粥 味噌汁 オムレツ オクラと人参の青じそサラダ ふりかけ 牛乳	お粥 味噌汁 えび入りしんじょ中華煮 チンゲン菜ナムル うめびしお 牛乳
	Iネギ - 483kcal	Iネギ - 542kcal	Iネギ - 501kcal	Iネギ - 454kcal	Iネギ - 478kcal	Iネギ - 471kcal	Iネギ - 442kcal
昼	お粥 スープ カレーシチュー (肉団子) 野菜サラダ うめびしお フルーツ (みかん缶)	たまご粥 清し汁 マスの幽庵蒸し ゆかり和え 煮豆 水ようかん	たぬきうどん マッシュかぼちゃ トマトマリネ プリン	お粥 清し汁 ほっけのちゃんちゃん焼き 青菜の煮浸し のり佃煮 フルーツ (白桃缶)	《生フルーツ提供の日》 お粥 味噌汁 肉団子の醤油煮込み ブロッコリーとかにのサラダ うめびしお メロンゼリー	お粥 味噌汁 赤魚の照り焼き 小松菜香味炒め たいみそ デザートムース (きな粉ミルク)	お粥 味噌汁 他人煮 カリフラワーピクルス のり佃煮 フルーツ (マンゴー缶)
	Iネギ - 604kcal	Iネギ - 477kcal	Iネギ - 463kcal	Iネギ - 420kcal	Iネギ - 569kcal	Iネギ - 476kcal	Iネギ - 486kcal
夕	お粥 かれいの煮魚 いんげん油炒め 小松菜白和え	お粥 小判蒸し (レモン醤油) マカロニソテー ブロッコリー辛子マヨサラダ	お粥 絹揚げ酢豚風 かにしゅうまい オクラ中華サラダ	お粥 松風蒸し (玉葱ソース) がんもの煮物 さつま芋サラダ	お粥 豆腐のおろしあんかけ なべしぎ ほうれん草のお浸し	お粥 ハンバーグ (塩だれ) にんじんしりしり いんげん胡麻和え	お粥 さわらくわ焼き さつま芋はちみつバター炒め 大根サラダ
	Iネギ - 363kcal	Iネギ - 567kcal	Iネギ - 427kcal	Iネギ - 637kcal	Iネギ - 394kcal	Iネギ - 533kcal	Iネギ - 484kcal
合計	Iネギ - 1450kcal	Iネギ - 1586kcal	Iネギ - 1391kcal	Iネギ - 1511kcal	Iネギ - 1441kcal	Iネギ - 1480kcal	Iネギ - 1412kcal
	蛋白質 55.5g 食塩 8.2g	蛋白質 63.9g 食塩 6.9g	蛋白質 38.7g 食塩 6.3g	蛋白質 57.1g 食塩 7.4g	蛋白質 58.7g 食塩 8g	蛋白質 55.7g 食塩 7.3g	蛋白質 52.2g 食塩 7.8g

※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