



週間献立表(常食)

今週は月に1度の松花堂弁当です。彩り鮮やかなお弁当をお楽しみ下さい！
 今週も和食、洋食、中華と豊富な献立になっています。
 さまざまな食材を満遍なく食べる事で栄養に偏りがなく、
 丈夫なからだをつくる事が期待できます。



	6月27日(月)	6月28日(火)	6月29日(水)	6月30日(木)	6月31日(金)	7月2日(土)	7月3日(日)
朝	米飯 味噌汁 目玉焼き ほうれん草ソテー ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 肉詰めいなり煮 春菊のめんつゆ和え たいみそ 牛乳	米飯 味噌汁 魚河岸煮 錦糸和え 佃煮 牛乳	米飯 味噌汁 オクラ納豆 小松菜の野菜炒め 牛乳	米飯 味噌汁 卵とじ 焼きなす ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 鶏肉と野菜チャンプルー とろろ芋 煮豆 牛乳	米飯 味噌汁 フィッシュボール甘酢炒め おかかチーズ和え ふりかけ 牛乳
	I補給 - 481kcal	I補給 - 521kcal	I補給 - 546kcal	I補給 - 474kcal	I補給 - 469kcal	I補給 - 505kcal	I補給 - 507kcal
昼	米飯 味噌汁 白身フライ 高野豆腐の煮物 ビーフンサラダ フルーツ(みかん缶)	《松花堂弁当》 中華おこわ 清し汁 さわらのさらさ蒸し エビとブロッコリーのソテー オクラと長芋のポン酢和え ロールケーキ	米飯 中華スープ 焼き餃子 麻婆春雨 ザーサイきゅうり コーヒーゼリー	オムライス スープ グリーンサラダ フルーツ(りんご缶)	かき揚げそうめん さつま芋レモン煮 菜の花の辛子和え フルーツカクテル	米飯 味噌汁 鶏肉の治部煮 ガーリックソテー カニマヨサラダ ミルクプリン	米飯 味噌汁 揚げ出し豆腐 青菜そぼろ炒め 梅和え フルーツ(みかん缶)
	I補給 - 602kcal	I補給 - 439kcal	I補給 - 588kcal	I補給 - 435kcal	I補給 - 427kcal	I補給 - 517kcal	I補給 - 466kcal
夕	米飯 鶏肉の韓国風焼き 冬瓜みそ煮 小松菜なめ苺和え	米飯 豚肉と絹揚げのオイスター炒め じゃが芋コンソメ煮 漬物	米飯 ほっけの煮付け いんげんと角天の油炒め 大根なます	米飯 メンチカツ ブロッコリー中華あんかけ マカロニサラダ	米飯 さばの味噌漬け焼き 豚肉とかぶの炒め物 白菜サラダ	米飯 赤魚の山椒照り焼き かぼちゃ煮付け 酢味噌和え	米飯 塩かに玉 水餃子 冷やしトマト
	I補給 - 349kcal	I補給 - 453kcal	I補給 - 344kcal	I補給 - 503kcal	I補給 - 499kcal	I補給 - 385kcal	I補給 - 435kcal
合計	I補給 - 1432kcal	I補給 - 1413kcal	I補給 - 1478kcal	I補給 - 1412kcal	I補給 - 1395kcal	I補給 - 1407kcal	I補給 - 1408kcal
	蛋白質 57.2g 食塩 8g	蛋白質 56.8g 食塩 7.5g	蛋白質 52.2g 食塩 7.7g	蛋白質 50.5g 食塩 7g	蛋白質 49.2g 食塩 8.7g	蛋白質 59.9g 食塩 6.4g	蛋白質 50.6g 食塩 7.4g

週 間 献 立 表 (軟菜食)

	6月27日 (月)	6月28日 (火)	6月29日 (水)	6月30日 (木)	7月1日 (金)	7月2日 (土)	7月3日 (日)
朝	お粥 味噌汁 目玉焼き ほうれん草ソテー ふりかけ 牛乳	お粥 味噌汁 肉詰めいなり煮 春菊のめんつゆ和え たいみそ 牛乳	お粥 味噌汁 魚河岸煮 錦糸和え のり佃煮 牛乳	お粥 味噌汁 オクラ納豆 小松菜の野菜炒め 牛乳	お粥 味噌汁 卵とじ 焼きなす ふりかけ 牛乳	お粥 味噌汁 鶏肉と野菜チャンプルー とろろ芋 煮豆 牛乳	お粥 味噌汁 フィッシュボール甘酢炒め おかかチーズ和え ふりかけ 牛乳
	I補給 - 447kcal	I補給 - 521kcal	I補給 - 543kcal	I補給 - 474kcal	I補給 - 469kcal	I補給 - 512kcal	I補給 - 507kcal
昼	お粥 味噌汁 マスの塩麹焼き 豆腐と白菜の煮浸し たいみそ フルーツ (みかん缶)	《松花堂弁当》 しらす菜めし粥 清し汁 さわらのさらさ蒸し ブロッコリーとほたてのソテー オクラ山かけ いちごケーキ	お粥 中華スープ 小判蒸し (うま塩だれ) 麻婆茄子 うめびしお コーヒーゼリー	洋風粥 スープ かれいムニエル トマトとじゃこサラダ フルーツ (白桃缶)	にゅうめん さつま芋レモン煮 キャベツの辛子和え フルーツ (マンゴー缶)	お粥 味噌汁 肉団子治部煮 カニマヨサラダ たいみそ ミルクプリン	お粥 味噌汁 豆腐ステーキ 青菜そぼろ炒め のり佃煮 フルーツ (みかん缶)
	I補給 - 457kcal	I補給 - 468kcal	I補給 - 617kcal	I補給 - 387kcal	I補給 - 444kcal	I補給 - 626kcal	I補給 - 456kcal
夕	お粥 のし焼き (韓国風だれ) 冬瓜みそ煮 小松菜なめ茸和え	お粥 豚肉と絹揚げのオイスター炒め じゃが芋コンソメ煮 うめびしお	お粥 ほっけの煮付け いんげんと角天の油炒め 大根なます	お粥 メンチカツ風ムースパッサンダかけ ブロッコリー中華あんかけ マカロニサラダ	お粥 メバルの味噌漬け焼き 豚肉とかぶの炒め物 白菜サラダ	お粥 赤魚の山椒照り焼き かぼちゃ煮付け 酢味噌和え	お粥 塩かに玉 水餃子 冷やしトマト
	I補給 - 501kcal	I補給 - 458kcal	I補給 - 343kcal	I補給 - 508kcal	I補給 - 424kcal	I補給 - 373kcal	I補給 - 420kcal
合計	I補給 - 1405kcal	I補給 - 1447kcal	I補給 - 1503kcal	I補給 - 1369kcal	I補給 - 1337kcal	I補給 - 1511kcal	I補給 - 1383kcal
	蛋白質 57.4g 食塩 8.5g	蛋白質 55.2g 食塩 8.3g	蛋白質 55g 食塩 8.4g	蛋白質 54.5g 食塩 6.9g	蛋白質 52.5g 食塩 8.9g	蛋白質 57g 食塩 6.8g	蛋白質 51.4g 食塩 7.6g

※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