

献立表

期 間：2022/6/19～2022/6/25

| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|---|--|--|---|--|--|---|
| | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 朝食 | 米飯 味噌汁（生揚げ・わかめ） がんもの煮物 キャベツの昆布茶和え 佃煮 | 食パン ヨーグルト ミネストローネ フルーツ | 米飯 味噌汁（白菜・里芋） さつま揚げの煮物 人参とツナの和え物 佃煮 | 食パン ヨーグルト 目玉焼き きゅうりと人参のサラダ | 米飯 味噌汁（なめこ・ふ） 千草焼き かにかまあんかけ 青菜のお浸し 佃煮 | 食パン ヨーグルト オムレツ コールスローサラダ | 米飯 味噌汁（舞茸・大根葉） 野菜の卵とじ おくらのおかか和え 佃煮 |
| | 1食分あたり 358kcal 蛋白質 9.8g 脂質 13g 食塩 2g | 1食分あたり 390kcal 蛋白質 10.9g 脂質 8.3g 食塩 2g | 1食分あたり 357kcal 蛋白質 12.8g 脂質 7.4g 食塩 2.4g | 1食分あたり 409kcal 蛋白質 16.4g 脂質 13.1g 食塩 1.6g | 1食分あたり 302kcal 蛋白質 11.7g 脂質 5.5g 食塩 2.1g | 1食分あたり 379kcal 蛋白質 12.7g 脂質 10.7g 食塩 1.5g | 1食分あたり 346kcal 蛋白質 13.9g 脂質 7g 食塩 2.3g |
| 昼食 | すだちうどん とり天と茄子と大葉の天ぷら 卵豆腐 あじさいゼリー | 米飯 鯖の塩焼き ふきの炒め煮 ブロッコリーの和え物 味噌汁（かいわれ・えのき） | 米飯 鶏の治部煮 野菜ビーフン炒め カリフラワーのマヨ和え 味噌汁（玉ねぎ・いんげん） | 米飯 赤魚の甘酢あんかけ 里芋のごままぶし アスパラの和え物 味噌汁（しめじ・こねぎ） | 米飯 豚肉と茄子の味噌炒め 五目煮豆 ほうれん草の胡麻和え すまし汁（三つ葉・はんぺん） | 中華丼 厚揚げの煮物 オレンジ 春雨のスープ | 米飯 鶏肉のクリーム煮 もやしソテー アスパラのサラダ 青梗菜のスープ |
| | 1食分あたり 558kcal 蛋白質 26.9g 脂質 18.2g 食塩 3g | 1食分あたり 547kcal 蛋白質 20g 脂質 27.4g 食塩 2.3g | 1食分あたり 528kcal 蛋白質 25g 脂質 18.9g 食塩 1.9g | 1食分あたり 465kcal 蛋白質 20.8g 脂質 9.9g 食塩 2g | 1食分あたり 509kcal 蛋白質 26.1g 脂質 18.1g 食塩 2.4g | 1食分あたり 455kcal 蛋白質 20.6g 脂質 15.3g 食塩 2.9g | 1食分あたり 497kcal 蛋白質 25.1g 脂質 17.7g 食塩 2.8g |
| 夕食 | 米飯 むつの照り焼き 春雨の炒めもの アスパラの和えもの 味噌汁（しめじ・ほうれん草） | 米飯 鶏肉の味噌マヨネーズ焼き 五目玉子焼き しらすおろし大根 すまし汁（麩・水菜） | 米飯 鯖の塩こうじ焼き じゃが芋の旨煮 小松菜とえのきの和えもの 味噌汁（おくら・大根） | 米飯 青しそつくね 刻み昆布の煮物 ほうれん草のナムル 味噌汁（豆腐・大根葉） | 米飯 白身魚のムニエル 白菜のミルク煮 南瓜サラダ しめじのスープ | 米飯 牛肉のオイスター炒め じゃが芋の金平風 大根の梅和え 味噌汁（油揚げ・ほうれん草） | 米飯 鰹の胡麻味噌煮 炒り豆腐 人参と蒸し鶏の和え物 すまし汁（昆布・三つ葉） |
| | 1食分あたり 456kcal 蛋白質 22.7g 脂質 14.6g 食塩 2.2g | 1食分あたり 427kcal 蛋白質 23.7g 脂質 14.9g 食塩 2.4g | 1食分あたり 419kcal 蛋白質 21.5g 脂質 9.8g 食塩 3.1g | 1食分あたり 459kcal 蛋白質 20.8g 脂質 12.2g 食塩 2.6g | 1食分あたり 500kcal 蛋白質 18.2g 脂質 19g 食塩 2.1g | 1食分あたり 529kcal 蛋白質 22.4g 脂質 19.1g 食塩 2.5g | 1食分あたり 456kcal 蛋白質 24.8g 脂質 14.6g 食塩 2.2g |
| 3時 | ロールケーキ（ショコラ） | 黒糖まんじゅう | 今川焼き（カスタード） | シュークリーム | スイスロール | いちごのカットケーキ | あんパン |
| | 1食分あたり 44kcal 蛋白質 0.6g 脂質 2.3g 食塩 0g | 1食分あたり 85kcal 蛋白質 2g 脂質 0.8g 食塩 0.1g | 1食分あたり 114kcal 蛋白質 2.6g 脂質 1g 食塩 0.2g | 1食分あたり 105kcal 蛋白質 2.8g 脂質 5.2g 食塩 0.1g | 1食分あたり 121kcal 蛋白質 0g 脂質 0g 食塩 0g | 1食分あたり 60kcal 蛋白質 1.2g 脂質 4.3g 食塩 0.1g | 1食分あたり 125kcal 蛋白質 3.1g 脂質 0.8g 食塩 0.1g |
| | 1食分あたり 1416kcal 蛋白質 60g 脂質 48.1g 食塩 7.2g | 1食分あたり 1449kcal 蛋白質 56.6g 脂質 51.4g 食塩 6.8g | 1食分あたり 1418kcal 蛋白質 61.9g 脂質 37.1g 食塩 7.6g | 1食分あたり 1438kcal 蛋白質 60.8g 脂質 40.4g 食塩 6.3g | 1食分あたり 1432kcal 蛋白質 56g 脂質 42.6g 食塩 6.6g | 1食分あたり 1423kcal 蛋白質 56.9g 脂質 49.4g 食塩 7g | 1食分あたり 1424kcal 蛋白質 66.9g 脂質 40.1g 食塩 7.4g |