

# 週間献立表

※食材の入荷の都合により変更させていただく場合もございます。

|          | 朝食  | 昼食   | 夕食  | おやつ                    | 栄養量  |
|----------|---|--|---|------------------------|--|
| 6/26 (日) | たまご雑炊<br>野菜炒め<br>深ネギの味噌汁<br>ヨーグルト                   | ご飯<br>冷しゃぶ<br>スイートエンドウと<br>ツナの炒め物<br>梅肉冷奴                    | ご飯<br>鰯のゆず味噌焼き<br>いんげんソテー<br>白菜のお浸し             | ヤクルト<br>ミニ栗まんじゅう       | エネルギー<br>1702 kcal<br>たんぱく質<br>74.7 g<br>塩分相当量<br>6.7 g        |
| 6/27 (月) | 食パン<br>ハムサラダ<br>フルーツ寒天<br>(みかん)<br>牛乳               | ハンバーガー<br>ポテトサラダ<br>コンソメスープ<br>フルーツ (パイナップル)                 | ご飯<br>鱈の野菜あんかけ<br>がんもの煮物<br>もやしの青じそ和え           | 煎茶<br>ミニエクレア           | エネルギー<br>1711 kcal<br>たんぱく質<br>65.7 g<br>塩分相当量<br>7.8 g        |
| 6/28 (火) | 五目雑炊<br>竹輪の煮物<br>豆腐の味噌汁<br>ヨーグルト                    | ご飯<br>魚のフライタルタル<br>蒸し鶏とブロッコリーの<br>温野菜サラダ<br>しめじとピーマンの<br>マリネ | ご飯<br>麻婆茄子<br>ぜんまいの炒め煮<br>キャベツの<br>ゆかり和え        | 煎茶<br>ロールケーキ<br>(いちご)  | エネルギー<br>1748 kcal<br>たんぱく質<br>56.3 g<br>塩分相当量<br>7.2 g        |
| 6/29 (水) | オレンジリング<br>パンプキンサラダ<br>フルーツ<br>(バナナ、洋梨)<br>牛乳       | ご飯<br>豆腐の肉味噌焼き<br>ほうれん草のゆず和え<br>かきたま汁                        | ご飯<br>鶏肉の山椒焼き<br>里芋の煮物<br>めかぶとろろ                | ココア<br>フルーチェ<br>(オレンジ) | エネルギー<br>1687 kcal<br>たんぱく質<br>58.5 g<br>塩分相当量<br>4.9 g        |
| 6/30 (木) | とり雑炊<br>小松菜のソテー<br>もやしの味噌汁<br>ヨーグルト                 | ご飯<br>鯖の塩焼き<br>大豆の煮物<br>トマトのサラダ                              | ご飯<br>牛肉の柳川煮<br>玉子豆腐<br>カリフラワーの<br>塩昆布サラダ       | 煎茶<br>手づくり水無月          | エネルギー<br>1724 kcal<br>たんぱく質<br>63.1 g<br>塩分相当量<br>6.9 g<br>7.0 |
| 7/1 (金)  | 食パン<br>ブロッコリーと<br>ツナのサラダ<br>フルーツ<br>(バナナ、黄桃)<br>牛乳  | 麦ご飯<br>鶏肉の照り焼き<br>じゃが芋金平<br>胡瓜とわかめの<br>酢の物                   | ご飯<br>鱈のムニエル<br>蓮根のカレー炒め<br>白菜とカニカマの<br>わさび醤油和え | 煎茶<br>杏ケーキ             | エネルギー<br>1749 kcal<br>たんぱく質<br>65.9 g<br>塩分相当量<br>6.3 g        |
| 7/2 (土)  | チョコカスタードパン<br>マカロニサラダ<br>フルーツ寒天<br>(カクテルフルーツ)<br>牛乳 | ご飯<br>赤魚の煮つけ<br>茄子の揚げだし<br>おろし和え                             | ご飯<br>豚肉のマヨぼん炒め<br>ひじきの煮物<br>小松菜の胡麻和え           | 煎茶<br>マスカットゼリー         | エネルギー<br>1708 kcal<br>たんぱく質<br>62.6 g<br>塩分相当量<br>5.3 g        |

## 【プチ情報】

6/30のおやつは手作りの水無月です。三角形の形は氷のかけらや氷の角を表しており、小豆は邪気払いや悪魔祓いという意味でのせられています。本物の氷が手に入らなかった庶民の知恵で、水無月を食べることにより暑い夏を乗りきるといった由来のあるお菓子です。