

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
6/4 (日)	かに雑炊 ほうれん草ソテー 揚げの味噌汁 ヨーグルト	☆ 麺メニュー ☆ 焼うどん 南瓜のそぼろ煮 カクテルフルーツ	ご飯 鶏肉のカレー風味 ピーマンのソテー 茄子の和え物	煎茶 ブルーチェ	エネルギー 1709 kcal たんぱく質 67.6 g 塩分相当量 6.5 g
6/5 (月)	食パン オムレツ フルーツ寒天 (黄桃) 牛乳	☆ カレーランチ ☆ トマトカレー ブロッコリーソテー ツナサラダ	ご飯 ホキの香味焼き 冬瓜のくず煮 ほうれん草のお浸し	煎茶 ババロア	エネルギー 1787 kcal たんぱく質 69.8 g 塩分相当量 5.7 g
6/6 (火)	菜飯がゆ 肉団子の和風煮 しめじの味噌汁 ヨーグルト	麦ご飯 カレイの煮付け れんこんの甘酢炒め 白菜の和え物	ご飯 八宝菜 じゃが芋の白煮 もやしの和え物	煎茶 ココアワッフル	エネルギー 1533 kcal たんぱく質 64.9 g 塩分相当量 5.4 g
6/7 (水)	クリームパン 大豆のトマト煮 バナナ 牛乳	ご飯 鶏肉のチーズ焼き じゃが芋のソテー コールスローサラダ	ご飯 メヌケの蒸し物 さつま芋のレモン煮 わかめの酢の物	煎茶 スイスパウム	エネルギー 1724 kcal たんぱく質 76.6 g 塩分相当量 6.3 g
6/8 (木)	鶏雑炊 キャベツの炒め物 豆腐の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 赤魚のみそ焼き 厚揚げのおろし煮 蒸し鶏の和え物	ご飯 筑前煮 ツナと青菜の炒め物 マカロニサラダ	☆ ナナカフェ ☆ 煎茶 カステラ	エネルギー 1737 kcal たんぱく質 67.6 g 塩分相当量 6.3 g
6/9 (金)	食パン ブロッコリーソテー バナナ 牛乳	☆ 新メニュー ☆ ご飯 油淋鶏 大根の練り味噌がけ 小松菜の からし和え	ご飯 さわらの照焼き 煮奴 白菜のゆかり和え	紅茶 プチシュー	エネルギー 1742 kcal たんぱく質 71.6 g 塩分相当量 6.3 g
6/10 (土)	ジャムパン もやしの炒め物 フルーツ寒天 (カクテル) 牛乳	ご飯 たらのカレーマリネ コンソメスープ ごぼうのごま和え	ご飯 家常豆腐 小松菜の煮浸し 春雨の和え物	煎茶 ようかん	エネルギー 1736 kcal たんぱく質 65.4 g 塩分相当量 5.6 g