



# 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   |
|----------|--|---|--|-------------------------------------|---|
| 6/11 (日) | ゆかり雑炊<br>小松菜のソテー<br>白菜の味噌汁<br>ヨーグルト            | ☆入梅の日☆<br>あじさいご飯<br>和風ハンバーグ<br>～さっぱり梅おろし～<br>マカロニソテー<br>ほうれん草の和え物 | ご飯<br>さばの味噌煮<br>ブロッコリーソテー<br>キャベツの<br>おかか和え    | 煎茶<br>あじさいゼリー                       | エネルギー<br>1704 kcal<br>たんぱく質<br>61.6 g<br>塩分相当量<br>6.4 g |
| 6/12 (月) | 食パン<br>ポテトサラダ<br>フルーツ寒天<br>(みかん)<br>牛乳         | 麦ご飯<br>赤魚の幽庵焼き<br>里芋の土佐煮<br>もやしの和え物                               | ご飯<br>豚肉のマヨポン炒め<br>玉子豆腐<br>小松菜の菜種和え            | 紅茶<br>プチシュー                         | エネルギー<br>1787 kcal<br>たんぱく質<br>68.6 g<br>塩分相当量<br>5.8 g |
| 6/13 (火) | 梅しらす雑炊<br>ブロッコリーソテー<br>しめじの味噌汁<br>ヨーグルト        | ご飯<br>豚肉のおろし<br>あんかけ<br>五目豆<br>春雨の和え物                             | ご飯<br>赤魚のごぼう煮<br>茄子の味噌炒め<br>青梗菜の<br>ごま和え       | ☆おやつ盛合せ☆<br>煎茶<br>マドレーヌ<br>ほくほくかぼちゃ | エネルギー<br>1583 kcal<br>たんぱく質<br>69.2 g<br>塩分相当量<br>6.3 g |
| 6/14 (水) | チョコカスター<br>スクランブルエッグ<br>バナナ<br>牛乳              | ご飯<br>マスの<br>クリームソース<br>オニオンスープ<br>玉子サラダ                          | ご飯<br>豆腐の肉味噌焼き<br>いんげんのソテー<br>白菜の磯香和え          | 煎茶<br>ババロア                          | エネルギー<br>1743 kcal<br>たんぱく質<br>68.2 g<br>塩分相当量<br>4.8 g |
| 6/15 (木) | わかめ雑炊<br>はんぺんの煮物<br>油揚げの味噌汁<br>ヨーグルト           | ご飯<br>鶏と野菜の<br>さっぱり煮<br>さつま揚げの炒め物<br>花野菜の和え物                      | ご飯<br>さわらの西京焼き<br>高野豆腐の<br>炊き合わせ<br>蒸し鶏の和え物    | 煎茶<br>ようかん                          | エネルギー<br>1633 kcal<br>たんぱく質<br>68.8 g<br>塩分相当量<br>6.3 g |
| 6/16 (金) | 食パン<br>白菜のスープ煮<br>バナナ<br>牛乳                    | ご飯<br>かれのバター醤油<br>パプリカの生姜炒め<br>おくらの和え物                            | ご飯<br>チキンの<br>マスタード焼き<br>ズッキーニのソテー<br>フルーツ(黄桃) | 煎茶<br>味噌あん饅頭                        | エネルギー<br>1717 kcal<br>たんぱく質<br>68.4 g<br>塩分相当量<br>6.1 g |
| 6/17 (土) | りんりんりんご<br>マカロニサラダ<br>フルーツ寒天<br>(パイナップル)<br>牛乳 | ご飯<br>チキンステーキ<br>スイートエンドウの<br>炒め物<br>ピーマンの和え物                     | ご飯<br>海鮮八宝菜<br>がんもの煮物<br>大根の青じそ和え              | 煎茶<br>プリン                           | エネルギー<br>1687 kcal<br>たんぱく質<br>70.9 g<br>塩分相当量<br>5.5 g |