

# 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
6/25 (日)	茶粥 ウインナーソテー 白菜の味噌汁 ヨーグルト	☆昭和喫茶メニュー☆ ホットケーキ コーヒー ポテトサラダ フルーツ寒天 ※主食が粥状の 方は別メニュー	ご飯 赤魚の柚子味噌 豆腐のえびあんかけ もずく酢	煎茶 カスタードワッフル	エネルギー 1653 kcal たんぱく質 52.0 g 塩分相当量 6.2 g
6/26 (月)	食パン いんげんのソテー フルーツ寒天 (パイナップル) 牛乳	ご飯 さばの塩焼き ひじきの煮物 白菜の和え物	ご飯 鶏肉の山椒焼き 車麩の煮物 ほうれん草のお浸し	ココア マスカットゼリー	エネルギー 1742 kcal たんぱく質 67.4 g 塩分相当量 5.9 g
6/27 (火)	鮭雑炊 小松菜のソテー 玉葱の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 鶏肉の磯焼き パプリカの 生姜炒め もやしの和え物	ご飯 あじのパン粉焼き 金時煮豆 トマトサラダ	煎茶 黒糖まんじゅう	エネルギー 1560 kcal たんぱく質 70.4 g 塩分相当量 6.1 g
6/28 (水)	ストロベリーツイスト パンプキンサラダ バナナ 牛乳	ご飯 豆腐の肉味噌焼き 舞茸のすまし汁 ほうれん草の 柚子和え	ご飯 鶏肉とキャベツの ソテー 里芋の煮物 オクラのなめ茸和え	☆ナナカフェ☆ 煎茶 エクレア	エネルギー 1691 kcal たんぱく質 67.8 g 塩分相当量 5.5 g
6/29 (木)	鶏雑炊 ブロッコリーソテー 豆腐の味噌汁 ヨーグルト	麦ご飯 マスのレモン風味 きんぴらごぼう フルーツ(パイナップル)	ご飯 牛焼肉 ふろふき大根 卵豆腐	紅茶 プチシュー	エネルギー 1637 kcal たんぱく質 63.0 g 塩分相当量 6.1 g
6/30 (金)	食パン キャベツのスープ煮 バナナ 牛乳	ご飯 鶏肉の照焼き じゃが芋のカレー煮 ツナサラダ	☆新メニュー☆ ご飯 さわらの黄金焼き 洋野菜の吉野煮 白菜のわさび 醤油和え	☆手作りおやつ☆ 煎茶 水無月	エネルギー 1859 kcal たんぱく質 70.3 g 塩分相当量 6.1 g
7/1 (土)	チョコカスター マカロニサラダ フルーツ寒天 (カクテル) 牛乳	ご飯 赤魚の煮付け 茄子炒め 胡瓜とわかめの 酢の物	ご飯 豚肉のマヨポン炒め 冬瓜のくず煮 もやしの和え物	煎茶 ババロア	エネルギー 1781 kcal たんぱく質 66.8 g 塩分相当量 5.5 g