



# 予定献立表



## 基本食1400

	6月17日 (月)	6月18日 (火)	6月19日 (水)	6月20日 (木)	6月21日 (金)	6月22日 (土)	6月23日 (日)
朝食	御飯130g 味噌汁 オムレツ ゆずみそ 牛乳	御飯130g 味噌汁 卵焼き のり佃煮 牛乳	御飯130g 味噌汁 オクラ納豆 うめびしお 牛乳	御飯130g 味噌汁 大豆五目煮 ゆずみそ 牛乳	御飯130g 味噌汁 スクランブルエッグ たいみそ 牛乳	御飯130g 味噌汁 青菜とさつま揚げの炒め煮 のり佃煮 牛乳	御飯130g 味噌汁 目玉焼き ゆずみそ 牛乳
昼食	御飯130g ささみの丁寧に炒め 豆腐サラダ 野菜スープ 果物	御飯130g 豚の生姜焼き さつまいもハニーサラダ 中華スープ 果物	御飯130g ハンバーグ 春雨の酢の物 卵スープ 漬物	御飯130g 白身魚のピザ焼き ほうれん草の胡麻和え コンソメスープ 漬物	御飯130g 豚肉の梅風味焼き 南瓜のヨーグルトサラダ 赤出し 果物	御飯130g 麻婆豆腐 菜の花がら 清汁 漬物	御飯130g チキンチャップ オクラの和風マヨ和え ワカメスープ 果物
間食	★こしあん饅頭	★クリームコンフェ	クリームソーダ風ゼリー	★バームクーヘン	★チョコプリン	★紅茶ケーキ	★パバロア (いちご)
夕食	御飯130g ブリの照り焼き 韓国風サラダ さつま芋の甘煮	御飯130g 揚げ魚のレモン煮 味噌マネーサラダ 南瓜のそぼろ煮	御飯130g あじの南蛮漬け ブロックリーのごま和え 煮豆	御飯130g 鶏の唐揚げ 茄子のマリネ 中華風炒め物	御飯130g さわらの味噌焼き マカロニサラダ 卵と絹さやの炒め物	御飯130g 魚のオーロラソースかけ ほうれん草の辛子和え 南瓜の煮物	御飯130g 白身魚のフライ もやしの和え物 ごぼうのピリカラ炒め
成分	エネルギー(kcal) 1409 たんぱく質 58.2 脂質 42.1	1411 60.5 40.0	1406 52.9 40.2	1401 61.3 47.0	1396 65.3 44.7	1400 56.9 47.7	1403 58.9 43.7



食材の入荷状況によりメニューを変更する場合がございますのでご了承ください。

R6. 6. 17



