

献立表

2023 ねん 6 が つ

にち 日	げつ 月	か 火	すい 水	もく 木 1日	きん 金 2日	ど 土
				ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き 高野豆腐の煮物 もやしのなめ茸和え	ごはん みそ汁 鶏肉の塩だれ焼き 小松菜ときのこのソテー 和風ポテトサラダ	
	5日	6日	7日	8日	9日	
ごはん みそ汁 さわらのマスタード焼き ほうれん草の洋風煮 りんごゼリー	ごはん もやしのスープ チンジャオロースー かにしゅうまい 白菜の和え物	ごはん みそ汁 チキン南蛮 大豆とひじきの炒り煮 きゅうりともやしの梅肉和え	ごはん 春雨スープ 麻婆豆腐 きんぴられんこん トマトと玉葱の和え物	ごはん みそ汁 ハンバーグ ケチャップソース じゃがいものカレー炒め 春雨サラダ		
1エネルギー 596 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 22.1 g 食塩 2.9 g	1エネルギー 596 kcal 蛋白質 29.0 g 脂質 18.6 g 食塩 3.2 g	1エネルギー 660 kcal 蛋白質 31.5 g 脂質 23.3 g 食塩 3.8 g	1エネルギー 612 kcal 蛋白質 26.6 g 脂質 20.4 g 食塩 3.4 g	1エネルギー 676 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 27.3 g 食塩 3.7 g		
12日	13日	14日	15日	16日		
ごはん みそ汁 鶏肉のカレーソテー かぶのクリーム煮 やさいサラダ	ごはん みそ汁 白身魚フライとコロッケ がんもの煮物 きゅうりと甘酢しょうが	ミートソースパスタ オニオンスープ フレンチサラダ フルーツ(みかん)	ごはん みそ汁 鶏肉の甘辛炒め かぶのくず煮 さつまいもサラダ	ごはん みそ汁 ほっけのねぎ焼き なすの揚げ出し マカロニサラダ		
1エネルギー 599 kcal 蛋白質 34.0 g 脂質 16.1 g 食塩 3.5 g	1エネルギー 604 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 19.8 g 食塩 3.2 g	1エネルギー 689 kcal 蛋白質 28.9 g 脂質 19.0 g 食塩 3.4 g	1エネルギー 607 kcal 蛋白質 27.3 g 脂質 15.7 g 食塩 3.5 g	1エネルギー 582 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 19.8 g 食塩 3.5 g		
19日	20日	21日	22日	23日		
ごはん みそ汁 ハンバーグ 中華ソース さつまいもの甘煮 きゅうりのおかか和え	親子丼 みそ汁 こまつなのごま和え フルーツ(もも)	ごはん みそ汁 揚げ鮭の香味ソースがけ 大根の煮物 ほうれん草のからし和え	ごはん みそ汁 鶏肉のケチャップ煮 春巻き 玉葱サラダ	ごはん みそ汁 豚肉と春雨のオイスター炒め 里芋と竹輪の煮物 もやしの胡麻酢和え		
1エネルギー 636 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 17.4 g 食塩 3.8 g	1エネルギー 585 kcal 蛋白質 31.4 g 脂質 13.5 g 食塩 3.1 g	1エネルギー 590 kcal 蛋白質 30.0 g 脂質 17.2 g 食塩 3.6 g	1エネルギー 626 kcal 蛋白質 33.2 g 脂質 17.6 g 食塩 3.5 g	1エネルギー 607 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 18.3 g 食塩 3.3 g		
26日	27日	28日	29日	30日		
ごはん みそ汁 揚げ魚のおろし煮 きんぴらごぼう こまつなのわさび和え	ごはん すまし汁 鶏肉の味噌漬け焼き かぼちゃの煮物 チンゲン菜のごまマヨ和え	ごはん 中華風スープ 厚揚げの酢豚 たたききゅうり フルーツ(パイナップル)	キーマカレー ほうれん草のスープ たまごサラダ もやしの甘酢和え	ごはん みそ汁 さばの照焼き 切干大根の炒り煮 わかめサラダ		
1エネルギー 588 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 17.9 g 食塩 3.1 g	1エネルギー 609 kcal 蛋白質 31.9 g 脂質 18.8 g 食塩 2.9 g	1エネルギー 680 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 23.2 g 食塩 2.6 g	1エネルギー 629 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 21.0 g 食塩 3.9 g	1エネルギー 585 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 21.2 g 食塩 3.7 g		

※入庫(にゅうこ)の都合(つごう)により、メニュー(めにゅー)を変更(へんこう)する場合があります(ばあい)がありますのでご了承(りようしょう)ください。