

〇〇 献立一覧表 〇〇

平成28年 6月

[常食]

		1(水)	2(木)	3(金)
		御飯 白身魚の山椒焼き 青菜と高野豆腐の煮浸し フルーツ(キウイ) すまし汁(里芋とわかめ)	御飯 鶏肉のバーベキューソース 大根とグリーンピースの煮物 フルーツ(オレンジ) 澄まし汁(小松菜)	御飯 白身魚の幽庵焼 青菜と人参の辛し和え フルーツ(リンゴ) すまし汁(玉ねぎと卵)
		エネルギー : 548 kcal 蛋白質 : 25.9 g 脂質 : 9.4 g 塩分 : 2.1 g	609 kcal 20.2 g 14.4 g 2.3 g	551 kcal 24.6 g 10.0 g 2.4 g
6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)
御飯 ヒレカツのソース煮 ほうれん草のお浸し フルーツ(オレンジ) すまし汁(オクラとしめじ)	御飯 さけの照り焼き なすの煮物 フルーツ(キウイ) すまし汁(小松菜と玉ねぎ)	親子どんぶり いんげんとしめじの煮物 すまし汁(なすとねぎ) フルーツ(オレンジ)	御飯 ほっけの色づけ 南瓜とふきの煮物 フルーツ(メロン) 澄まし汁(つまみなとえのき)	三色丼 ふろふき大根 フルーツ(キウイ) すまし汁(わかめとキャベツ)
エネルギー : 594 kcal 蛋白質 : 24.9 g 脂質 : 11.3 g 塩分 : 2.3 g	563 kcal 22.2 g 8.6 g 2.7 g	593 kcal 24.1 g 12.5 g 3.0 g	525 kcal 22.3 g 4.1 g 2.1 g	616 kcal 22.1 g 13.5 g 3.5 g
13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)
御飯 肉じゃが煮 蒸し茄子の酢醤油和え フルーツ(オレンジ) すまし汁(えのきと三つ葉)	御飯 さけの南蛮漬け 南瓜の含め煮 フルーツ(メロン) すまし汁(しめじとねぎ)	ハヤシライス 野菜サラダ フルーツヨーグルト	山菜御飯 あじフライ 海藻サラダ みかんゼリー すまし汁(白菜と三つ葉)	御飯 サバの煮つけ ほうれん草の白和え すまし汁(大根と三つ葉) フルーツ(オレンジ)
エネルギー : 590 kcal 蛋白質 : 18.5 g 脂質 : 11.8 g 塩分 : 2.6 g	626 kcal 23.1 g 10.9 g 2.2 g	670 kcal 21.9 g 17.1 g 2.1 g	624 kcal 22.2 g 17.3 g 2.8 g	614 kcal 25.5 g 14.8 g 2.9 g

*都合により献立を変更することがあります。

〇〇 献立一覧表 〇〇

平成28年 6月

[常食]

20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)
ちらしずし 茄子のそぼろ煮 フルーツ(キウイ) すまし汁(青菜とかまぼこ)	生姜御飯 鶏の照り焼き きゅうりとみょうがの酢の物 フルーツ(メロン) 茶そば	御飯 魚の味噌漬け焼き 青菜の煮浸し 澄まし汁(花フと若布) フルーツ(オレンジ)	御飯 鶏肉のさっぱり煮 野菜サラダ フルーツ(キウイ) すまし汁(青菜としめじ)	御飯 アジの磯辺揚げ かぶらの煮物 フルーツ(メロン) すまし汁(あさりとわかめ)
エネルギー : 549 kcal 蛋白質 : 16.6 g 脂質 : 7.0 g 塩分 : 3.1 g	572 kcal 21.4 g 17.2 g 3.4 g	547 kcal 25.3 g 9.8 g 2.5 g	611 kcal 20.3 g 14.7 g 2.7 g	631 kcal 27.6 g 14.8 g 2.4 g
27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	
御飯 チキンソテー 青菜と椎茸の煮浸し すまし汁(玉ねぎとかにかま) フルーツ(キウイ)	御飯 さばの塩焼き 茄子といんげんの煮物 フルーツ(オレンジ) 澄まし汁(チンゲン菜)	御飯 筑前煮 きゃべつとりんごのサラダ 澄まし汁(筍) みかんゼリー	御飯 豚肉のしょうが焼き ポパイサラダ フルーツ(キウイ) 澄まし汁(うずら卵と三つ葉)	
エネルギー : 559 kcal 蛋白質 : 22.0 g 脂質 : 10.8 g 塩分 : 2.0 g	532 kcal 24.2 g 9.4 g 2.1 g	687 kcal 19.5 g 18.3 g 2.5 g	641 kcal 22.6 g 19.2 g 2.3 g	

*都合により献立を変更することがあります。