

2023年6月月間献立表(夕食)

月	火	水	木 1	金 2	土 3	日 4
						
5	6	7	8	9	10	11
ご飯 味噌汁 鶏肉のマヨネーズ焼き アスパラとウインナーのソテー アップルゼリー エネルギー744kcal たんぱく質26.1g 脂質31.5g 食塩相当量3.5g	ご飯 味噌汁 ハンバーグ きゅうりの蟹カマ和え カスタードどら焼き エネルギー618kcal たんぱく質21.1g 脂質12.8g 食塩相当量3.1g	ご飯 マカロニとハムのスープ 卵と海老のオイスター炒め ビーンズサラダ グレープムース エネルギー636kcal たんぱく質24.9g 脂質18.8g 食塩相当量2.9g	ご飯 ジュリエンスープ タンドリーチキン カラフルサラダ ココアワッフル エネルギー688kcal たんぱく質28.3g 脂質24.8g 食塩相当量2.4g	ご飯 味噌汁 ぶり大根 マカロニサラダ レアチーズケーキ エネルギー670kcal たんぱく質22.5g 脂質24.4g 食塩相当量2.7g	ご飯 春雨と白菜のスープ 鶏肉のスタミナ炒め タラモサラダ 焼きプリンタルト エネルギー689kcal たんぱく質20.1g 脂質24.8g 食塩相当量2.2g	ご飯 味噌汁 チキンピカタ 三色お浸し ぶどうゼリー エネルギー649kcal たんぱく質27.8g 脂質18.2g 食塩相当量2.9g
12	13	14	15	16	17	18
ご飯 茄子とコーンのスープ 豚の角煮 小松菜の煮浸し コーヒーゼリー エネルギー727kcal たんぱく質19.7g 脂質29.4g 食塩相当量2.9g	ご飯 けんちん汁 ブリの照焼 もやしとツナの和え物 みかん缶 エネルギー633kcal たんぱく質27.6g 脂質20.2g 食塩相当量2.8g	ご飯 味噌汁 麻婆春雨 ポテトサラダ ワッフル エネルギー665kcal たんぱく質17.8g 脂質20.1g 食塩相当量3.0g	ご飯 味噌汁 鶏肉のネギだれ 菜の花のピーナツ和え 焼きプリンタルト エネルギー759kcal たんぱく質30.1g 脂質28.3g 食塩相当量2.7g	ご飯 ワンタンスープ 麻婆豆腐 菜の花とハムのソテー ぶどうゼリー エネルギー650kcal たんぱく質27.1g 脂質21.4g 食塩相当量2.6g	ご飯 味噌汁 フライ盛合せ 卵の花 カステラ エネルギー680kcal たんぱく質25.4g 脂質26.4g 食塩相当量2.5g	ご飯 味噌汁 サバの味噌煮 さつま芋のレモン煮 黒糖ケーキ エネルギー718kcal たんぱく質27.9g 脂質18.0g 食塩相当量2.6g
19	20	21	22	23	24	25
ご飯 味噌汁 鶏肉のゆず胡椒焼き 大根のきんぴら コーヒーゼリー エネルギー659kcal たんぱく質25.9g 脂質21.3g 食塩相当量3.0g	ご飯 味噌汁 家常豆腐 白菜と油揚げの煮浸し ココアワッフル エネルギー759kcal たんぱく質30.2g 脂質27.9g 食塩相当量2.9g	ご飯 清汁 白身魚のガーリックバタームニエル 南瓜のそぼろあんかけ チョコレートババロア エネルギー648kcal たんぱく質28.8g 脂質12.6g 食塩相当量3.1g	ご飯 味噌汁 ミックスベジとマカロニのスープ 白身魚のチーズ焼き ツナポテト やわらかプリン エネルギー665kcal たんぱく質31.0g 脂質13.7g 食塩相当量3.1g	ご飯 味噌汁 回鍋肉 蕪の昆布茶和え ヨーグルトケーキ エネルギー634kcal たんぱく質23.7g 脂質16.5g 食塩相当量3.3g	ご飯 味噌汁 ホッケ味噌醤油焼 肉じゃが りんごゼリー エネルギー740kcal たんぱく質19.0g 脂質21.5g 食塩相当量2.7g	ご飯 味噌汁 カツオのニンニク味噌焼き ほうれん草ピーナツ和え ヨーグルトババロア エネルギー690kcal たんぱく質23.7g 脂質23.7g 食塩相当量3.0g
26	27	28	29	30		
ご飯 白菜とにらのスープ 白身魚のラビゴットソース 南瓜のそぼろあんかけ ワッフル エネルギー648kcal たんぱく質24.0g 脂質17.5g 食塩相当量2.8g	ご飯 味噌汁 鶏肉のチーズカレー焼き 野菜のトマト煮 ぶどうゼリー エネルギー663kcal たんぱく質26.7g 脂質17.9g 食塩相当量3.2g	ご飯 中華スープ 白身魚の黒胡椒焼き 春雨サラダ ピーチゼリー エネルギー615kcal たんぱく質23.0g 脂質13.8g 食塩相当量2.4g	ご飯 味噌汁 海老の野菜炒め ナムル カスタードどら焼き エネルギー570kcal たんぱく質19.7g 脂質9.6g 食塩相当量2.6g	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 青梗菜と油揚げの煮浸し ココアワッフル エネルギー680kcal たんぱく質26.1g 脂質21.4g 食塩相当量2.4g		

*食材の都合により、一部献立を変更させていただく場合がございます。ご理解のほど、よろしくお願いたします。