

# 予定献立一覧表

令和 8年 6月10日 ~ 令和 8年 6月16日

【常食】

	6月10日(水)		6月11日(木)		6月12日(金)		6月13日(土)		6月14日(日)		6月15日(月)		6月16日(火)			
朝	御飯(180g) 味噌汁(モヤシ・ホウレンソウ) 豆腐のみぞれあん 玉葱のソテー 味付けのり ヨーグルト		御飯(180g) 味噌汁(菜花・麩) チキンボール煮 青梗菜のお浸し ふりかけ 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(青菜・高野) 豆乳がんモの煮物 キャベツの中華炒め 味付けのり 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(白菜・エノキ) 魚の塩焼(サハ) ブロッコリーのシラス和え ふりかけ 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(麩・ナス) 炒り豆腐 ホウレンソウと油揚げの炒り煮 味付けのり 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(大根・麩) 海老団子のコンソメ煮 インゲンのドレッシングかけ ふりかけ 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(キャベツ・モヤシ) 納豆 茄子の炒り煮 味付けのり 牛乳200			
昼	御飯(180g) 鶏肉の葱ソースかけ 海老炒め 南瓜のドレッシングかけ フルーツポンチ		カレーライス マカロニのコンソメソテー 胡麻和え オレンジ・白桃缶		御飯(180g) 魚のしそ味噌焼(フリ) 冬瓜の炒り煮 カリフラワーの梅風味 フルーツ		御飯(180g) スパニッシュオムレツ 竹輪と大根の炒り煮 小松菜の中華サラダ バナナ・洋梨缶		御飯(180g) 魚の柚子味噌焼(メルルサ) 白菜と生揚げの炒め物 生姜酢和え フルーツヨーグルト		御飯(180g) 蒸魚の葱ソース(サワラ) アスパラの炒め物 キャベツのゆかり和え チョコバナナ		御飯(180g) 豚肉の咖喱風味 エビとブロッコリーの塩炒め なます パン・オレンジ			
夕	A 御飯(180g) 味噌汁(ジャガイモ・油揚げ) 魚の漬け焼(サワラ) 小松菜と春雨の炒め物 ササミと大根の和え物	B 仙合麩の卵とじ 味噌汁(ジャガイモ・油揚げ) 小松菜と春雨の炒め物 ササミと大根の和え物	A 御飯(180g) すまし汁(豆腐) 魚の野菜マヨネーズ焼(タラ) 高野と白菜の炒り煮 キャベツの酢の物	B 焼そば 高野と白菜の炒り煮 キャベツの酢の物	御飯(180g) 味噌汁(ナメコ・インゲン) 豚肉の生姜焼 南瓜のそぼろ煮 ワカメの酢の物		御飯(180g) 味噌汁(アサリ・高野) 魚の蒲焼(アジ) 茄子炒め かぶの甘酢		御飯(180g) 味噌汁(里芋・オクラ) 鶏肉のマーメイド照焼 大根とベーコンのソテー きんとん		御飯(180g) すまし汁(花麩) 豆腐の肉味噌かけ 肉じゃが煮 白菜の酢の物		A 御飯(180g) 味噌汁(豆腐・青菜) 魚の薬味焼(サハ) ピーマン炒め オクラとエノキの和え物	B 豚玉井 味噌汁(豆腐・青菜) ピーマン炒め オクラとエノキの和え物		
1日合計	kcal 1761.99 蛋白質 70.69 脂質 44.89 炭水化物 283.8 食塩相当 6.65	kcal 1842.53 蛋白質 71.15 脂質 48.31 炭水化物 295.04 食塩相当 6.92	kcal 1801.57 蛋白質 67.24 脂質 53.6 炭水化物 281.76 食塩相当 7.17	kcal 1756.9 蛋白質 63.4 脂質 50.36 炭水化物 275.46 食塩相当 7.69	kcal 1789.94 蛋白質 70.44 脂質 52.19 炭水化物 277.87 食塩相当 6.53	kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当	kcal 1762.27 蛋白質 64.12 脂質 49.83 炭水化物 279.76 食塩相当 6.61	kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当	kcal 1765.36 蛋白質 66.12 脂質 48.57 炭水化物 282.35 食塩相当 6.1	kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当	kcal 1826.75 蛋白質 70.78 脂質 53.74 炭水化物 282.29 食塩相当 6.75	kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当	kcal 1772.82 蛋白質 77.8 脂質 50.73 炭水化物 272.33 食塩相当 6.2	kcal 1751.58 蛋白質 79.36 脂質 45.84 炭水化物 274.04 食塩相当 6.24		
備考	都合により、献立内容や食材の一部に変更が生じる場合がございます。 あらかじめご了承ください。															