

週間献立表



食種: 常食1600

	6月22日(日)	6月23日(月)	6月24日(火)	6月25日(水)	6月26日(木)	6月27日(金)	6月28日(土)
朝食	ご飯(120g) 大根と絹さやの味噌汁 鮭の塩焼き 南瓜のかにあんかけ 味付けのり	ご飯(120g) かぶと葉大根の味噌汁 オムレツ ジャーマンポテト ご飯のお友(たいみそ)	ご飯(120g) 白菜と麴の味噌汁 納豆 ふきのきんぴら キャベツのゆかり和え	ご飯(120g) 大根と小松菜の味噌汁 焼き魚(ホッケ) 里芋の煮物 ふりかけ(Zn)	ご飯(120g) 白菜といんげんの味噌汁 卵とじ(油麴) マロニーのポン酢和え ご飯のお友(かつおみそ)	ご飯(120g) あさりと玉ねぎの味噌汁 あんかけ豆腐 れんこんのきんぴら 減塩のり佃煮	ご飯(120g) じゃが芋と葉大根の味噌汁 豚野菜炒め なめたけ和え 味付けのり
	エネルギー 377 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 4.3 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 397 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 11.3 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 372 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 8.8 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 392 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 8.2 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 404 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 9.3 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 402 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 8.3 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 365 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 7.6 g 食塩相当量 1.8 g
昼食	三色丼 マカロニサラダ フルーツ(洋なし缶) 牛乳	ご飯(120g) ゴーヤチャンプルー 酢の物 フルーツ(パイン缶) 牛乳	麦ごはん(120g) 鶏肉の夏野菜炒め 県産きゅうりのサラダ ももヨーグルト 牛乳	ビビンバ丼 酢の物(春雨・胡瓜) フルーツ(バナナ) 牛乳	パン ボルシチ カラフルサラダ フルーツ(オレンジ) 牛乳	かつ丼 キャベツの塩昆布和え フルーツ(メロン) 牛乳	ご飯(120g) さばの味噌煮 ゆかり和え フルーツ(バナナ) 牛乳
	エネルギー 606 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 575 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 640 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 609 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 577 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 629 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 603 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 1.3 g
おやつ	ビスコ	がんづき	くずまんじゅう(お茶会) 抹茶	ぼたぼた焼き ヤクルト	誕生日会ケーキ	バームクーヘン	ミニたい焼き ジュース
	エネルギー 106 kcal たんぱく質 1.6 g 脂質 0.9 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 109 kcal たんぱく質 2.9 g 脂質 2.1 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 98 kcal たんぱく質 2.8 g 脂質 0.4 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 110 kcal たんぱく質 1.5 g 脂質 1.5 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 159 kcal たんぱく質 3.5 g 脂質 7.6 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 80 kcal たんぱく質 1.6 g 脂質 1.2 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 134 kcal たんぱく質 1.9 g 脂質 1.4 g 食塩相当量 0.2 g
夕食	ご飯(120g) けんちん汁 コロッケ アスパラの酢みそ和え フルーツ(キウイ)	ご飯(120g) せんべい汁 たらの胡麻ダレかけ 切干し大根の炒め煮 フルーツ(マンゴー)	ご飯(120g) かぶスープ 卵とえびの塩ダレ炒め 春雨サラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯(120g) いんげんとさつま芋の味噌汁 ポークソテー玉ねぎソース 海草サラダ フルーツ(黄桃缶)	ご飯(120g) 里芋と小松菜の味噌汁 鶏肉のから揚げ なめたけ和え フルーツ(洋なし缶)	ご飯(120g) 大根とわかめの味噌汁 鰯の香味焼 筑前煮(児) フルーツ(白桃缶)	ご飯(120g) 茄子と玉ねぎの味噌汁 麻婆豆腐 切り干し大根のナムル ビタミンゼリー
	エネルギー 541 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 14.8 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 555 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 521 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 14.8 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 502 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 11.9 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 507 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 13.5 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 506 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 13.0 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 533 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 1.7 g
栄養成分	エネルギー 1630 kcal たんぱく質 66.1 g 脂質 42.9 g 食塩相当量 5.3 g	エネルギー 1636 kcal たんぱく質 69.8 g 脂質 49.8 g 食塩相当量 4.2 g	エネルギー 1631 kcal たんぱく質 66.2 g 脂質 46.6 g 食塩相当量 6.7 g	エネルギー 1613 kcal たんぱく質 63.3 g 脂質 43.0 g 食塩相当量 5.2 g	エネルギー 1647 kcal たんぱく質 68.1 g 脂質 55.0 g 食塩相当量 5.1 g	エネルギー 1617 kcal たんぱく質 71.0 g 脂質 46.9 g 食塩相当量 5.9 g	エネルギー 1635 kcal たんぱく質 69.2 g 脂質 47.0 g 食塩相当量 5.0 g



苦いゴーヤは体の熱を取る作用が強い食材です。

さらに、消化器の働きを助けてくれるので熱中症や

夏バテ予防には最適な栄養豊富な夏野菜です★