

予定献立一覧表

令和 8年 6月 6日 ~ 令和 8年 6月 12日

【 常食1800 】

	6月 6日(土)		6月 7日(日)		6月 8日(月)		6月 9日(火)		6月 10日(水)		6月 11日(木)		6月 12日(金)							
													A	B						
朝	御飯(180g) 味噌汁(青菜・長葱) ミートオムレツ ひじきの和風和え ふりかけ 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(大根・青菜) 豆乳カンモの煮物 コマトしかけ のりの佃煮 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(大葉・長葱) 肉団子 カブサラダ 味のり 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(ナス・万ネギ) だし巻卵 大根の香味和え 五目煮豆 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(チンゲン菜・麩) 豆腐のかき玉あんかけ 白菜のお浸し 梅びしお 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(大根・ミツハ) 納豆 付ねぎ チンゲン菜のソテー ふりかけ 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(里芋・人参) スクランブルエッグ 白菜の中華炒め煮 調味噌 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(里芋・人参) スクランブルエッグ 白菜の中華炒め煮 調味噌 牛乳200					
昼	御飯(180g) 魚の胡麻醤油焼(鯖) 白菜のお浸し フルーツ・オレンジ		御飯(180g) チキンソテーおろしソース 茹かベツのサラダ ライチセリ		御飯(180g) 魚の南部焼(ブリ) もやしソテー フルーツ・バナナ		御飯(180g) 魚の野菜あんかけ(タ) 小松菜のお浸し フルーツ・オレンジ		御飯(180g) 鶏肉のマーマレード 照焼 レタスサラダ フルーツ・バナナ		御飯(180g) 豚肉のオイスター炒め 生姜和え フルーツ・バナナ		スパゲティ付ホリタン 生姜和え フルーツ・バナナ		サンドパン(鶏ごまだれ) サンドパン(白身魚フライ) 大根のおかかマヨかけ ブルーベリーセリ					
夕	御飯(180g) すまし汁(ハンペン・ミツハ) 鶏肉の香草焼 マカロニのコンソメ煮 人参サラダ		御飯(180g) 味噌汁(豆腐・ナメコ) 魚のムニエル・タルタルソース(カレー) 白菜の中華炒め 青菜のゆば和え		御飯(180g) 味噌汁(白菜) ホークチャップ 南瓜のそぼろ煮 モスクとキュウリ酢の物		御飯(180g) 味噌汁(カブ・インゲン) 豚肉の生姜炒め キャベツとピーマンのソテー マカロニサラダ		御飯(180g) 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) 魚の生姜焼(サバ) きんぴら蓮根 オクラのポン酢和え		御飯(180g) 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) ホークステーキ わさび醤油 きんぴら蓮根 オクラのポン酢和え		御飯(180g) 味噌汁(インゲン・小松菜) えび玉あんかけ じゃがバター かぶのサラダ		御飯(180g) 味噌汁(インゲン・小松菜) 牛皿 じゃがバター かぶのサラダ		御飯(180g) 味噌汁(オクラ・わかめ) 鶏肉の山椒焼 南瓜の小豆かけ キャベツのドレッシング和え		御飯(180g) 味噌汁(オクラ・わかめ) 揚出し豆腐のソボロアノケ 南瓜の小豆かけ キャベツのドレッシング和え	
1日合計	kcal	1722.52	kcal	1765.14	kcal	1795.39	kcal	1728.69	kcal	1741.96	1781.98	kcal	1748.86	1716.35	kcal	1871.49	1863.05			
	水分	1108.42	g	1208.3	g	1096.84	g	1152.97	g	1199.61	1242.38	g	1153.51	1129.95	g	1168.91	1053.93			
	蛋白質	70.31	g	69.72	g	68.59	g	67.97	g	68.97	71.48	g	68.36	73.17	g	69.63	68.12			
	脂質	49.37	g	48.26	g	50.54	g	48.1	g	52.03	53.66	g	50.99	46.4	g	50.98	53.09			
	食塩相当	6.89	g	6.88	g	7.02	g	6.82	g	6.92	7.16	g	6.82	7.14	g	6.89	7.2			

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。
 特別メニューはA食とB食から選ぶことができ、B食は別途100円頂きます。
 なお、食種によっては選択できない場合がございます。
 安全のため、グレープフルーツはお出しておりません。予めご了承ください。