


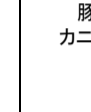
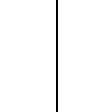


# 6 月 献 立 表

曜日	水		木		金		土																														
日付	6月1日		6月2日		6月3日		6月4日																														
朝			鶏照り焼き 肉じゃが 青菜ソテー 味噌汁		オムレツ スパイシーチキン 野菜サラダ コンソメスープ パン		魚の照焼き 豚肉の豆板醤炒め ひじきのサラダ 味噌汁		鶏肉の味噌照り焼き 茄子のそぼろあん 納豆 コールスロー 味噌汁																												
			エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)																									
			439	11.3	5.3	84.8	2.9	451	11.2	7.3	81.4	3	545	15.1	15.6	81.1	2.8	514	14.9	12.7	81.6	3.2															
夕			豚テキ ナポリタン キャベツの胡麻酢和え 味噌汁		おろしハンバーグ 白身魚フライ パンパンジー 味噌汁		とんかつ あさりのちゃんぶるー 野菜サラダ 味噌汁		チキンカツ 焼きそば フレッシュサラダ 中華スープ																												
			エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)															
			424	8.6	6.1	81.4	2.4	456	11.2	14.6	76.4	2.8	466	18.8	5.7	82.7	3.3	534	18.3	16	76.6	3.9															
日付	6月5日		6月6日		6月7日		6月8日		6月9日		6月10日		6月11日																								
朝			ハンバーグ チキンナゲット コンソメスープ 野菜サラダ パン		白身魚の南蛮 ほうれん草の胡麻和え 味のり 味噌汁		ウインナーソテー ポイルエッグ フライドポテト ミネストローネ パン		肉じゃが 竹輪の磯辺揚げ 茄子の胡麻和え 味噌汁		ホットケーキ メンチカツ フルーツヨーグルト コンソメスープ 野菜サラダ		鮭の塩焼き 金平こんにやく 温泉卵 味噌汁		ポーク味噌焼き 京風がんも 白菜ソナの煮浸し 味噌汁																						
			エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)															
			454	19.6	9.4	70.1	2.7	395	11.2	2.9	80	3.6	424	13	7.5	75	3.2	493	18.9	8.9	81.7	3.3	399	10.8	7.4	69.5	3.5	479	8.7	14.9	75.5	2.7	425	8.7	5.8	82.1	3
夕			カレーライス 一口カツ 野菜サラダ		肉うどん 炊き込みご飯 煮物		豚肉の生姜焼き カニクリームコロッケ 茶そば コールスロー 味噌汁		ミートスパゲティー 一口カツ 玉子スープ 野菜サラダ		鶏の唐揚げ マーボー豆腐 春巻き 中華サラダ 味噌汁		冷やし中華 餃子 若布ご飯		鰯フライ 豚肉の塩ダレ焼き チャブチ 味噌汁																						
			エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)					
			510	14.8	14.8	69.8	3.1	522	16.1	8.8	87.7	3.6	515	19.5	15.7	69.1	3.5	573	12.9	17.8	85.1	3.7	481	13	7.1	89.1	3.7	499	21	6.7	87.4	3.8	627	15.3	22.9	86.7	2.7
日付	6月12日		6月13日		6月14日		6月15日		6月16日		6月17日		6月18日																								
朝			チキンソテーガーリック風味 ミートボール煮 ポテトサラダ コンソメスープ パン		肉豆腐 餃子 玉子焼き フレッシュサラダ 味噌汁		ピリ辛チキン ジャーマンポテト クリームポターージュ パン 野菜サラダ		肉じゃが 塩焼きそば 和風サラダ 味噌汁		ハンバーグ オムレツ 野菜サラダ トマテスープ パン		鶏味噌焼き 菜の花の豆板醤炒め 納豆 味噌汁		豚肉の生姜焼き 竹輪の天ぷら 和風サラダ ふりかけ 味噌汁																						
			エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)					
			463	10.8	8.6	83.3	3.1	400	12.2	6.7	70.6	3	395	11.2	2.9	80.1	2.6	431	13.2	8	75.2	3.4	493	18.9	8.9	81.7	3.3	396	11.1	7.5	68.2	2.5	479	8.7	14.9	75.5	2.8
夕			ハヤシライス チキンナゲット 野菜サラダ フルーツゼリー		天井 冷やしそば 澄し汁 和風サラダ 香の物		とんかつ 焼きそば コールスロー 味噌汁		鶏もも照焼き ちらし寿司 卵スープ		夕食会		おろしハンバーグ 野菜炒め メンチカツ ポテトサラダ 味噌汁		鯖の照焼き 肉じゃが 大豆煮 和風サラダ 味噌汁																						
			エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)					
			549	22.2	14.4	78.8	3.9	606	15.2	17.5	93.4	3.2	449	18.5	6.7	76.2	2.6	509	16.9	12.2	81.9	2.3	493	18.9	8.9	81.7	3.3	396	11.1	7.5	68.2	2.5	511	11.2	10.4	90.5	3.1
日付	6月19日		6月20日		6月21日		6月22日		6月23日		6月24日		6月25日																								
朝			ウインナーソテー フルーツヨーグルト 野菜サラダ ホットケーキ		鯖の塩焼き 揚げだし豆腐 玉子焼き フレッシュサラダ 味噌汁		ピリ辛チキン フランクソテー 野菜サラダ クリームポターージュ パン		鶏肉の味噌焼き 冷奴 海苔の佃煮 コールスロー 味噌汁		ハンバーグ チキンナゲット 野菜サラダ フルーツ トマテスープ パン		鯖の胡麻焼き 茄子のピリ辛ソテー 出汁巻き玉子 和風サラダ 味噌汁		豚肉の塩ダレ焼き イカの酢味噌和え フレッシュサラダ 味噌汁																						
			エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)					
			452	8.6	8.8	82.2	2.9	440	10	6.9	82.9	3.2	400	12.2	6.7	70.7	3.1	545	13.4	14.1	89	2.7	457	10.5	5.8	87.9	3.6	450	12.4	6.8	82.6	2.4	440	10.7	6.6	82.4	2.8
夕			カレーライス 一口カツ 野菜サラダ フルーツゼリー		照焼きハンバーグ チキン南蛮 煮物 コールスロー 味噌汁		チャーハン ラーメン 餃子 中華サラダ		ハヤシライス チキンカツ 野菜サラダ		バイキング		チャンボン 春巻き 野菜サラダ		鶏蒲焼き井 茶そば 和風サラダ 味噌汁																						
			エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)					
			535	12.5	16.7	80.2	3.6	504	20.2	11.2	78.8	3.4	525	18	14.3	77.8	2.4	581	22.6	19.7	74.4	2.1	493	18.9	8.9	81.7	3.3	492	22.7	10.3	72.9	2.2	483	17.7	5.8	89.1	3.2
日付	6月26日		6月27日		6月28日		6月29日		6月30日																												
朝			スパイシーチキン ハムソテー スパゲティーサラダ ポターージュスープ パン		豚肉の南蛮 あさりとほうれん草の玉子閉じ 味噌汁		チキンガーリックソテー マカロニサラダ フルーツヨーグルト ホットケーキ		鯖の南部焼き 厚揚げ煮 菜の花の炒め物 味噌汁		チキンソテー ジャーマンポテト フランクソテー コンソメスープ パン																										
			エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)					
			480	11.8	10.6	82.1	3.2	443	12.4	6.8	81.1	2.1	502	14	12.5	80.7	2.5	474	12	9.9	81.9	2.2	462	13.8	5.8	86.7	2.7										
夕			クリームシチュー ハンバーグ デザート		鶏そぼろ丼 鶏ささみのわさび和え 和風サラダ 味噌汁		冷やし中華 餃子 中華サラダ		とんかつ 焼きナス コールスロー 味噌汁		エビフライ チキン南蛮 キムチ和え 野菜サラダ 味噌汁																										
			エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)					
			493	22.2	11	72.2	4.3	597	19.6	16.1	91.9	3.8	490	18.1	4.3	92.2	2.5	671	19.6	25.6	87.1	2.9	700	18.3	26.8	93.4	3.3										

※表示してあります栄養価は主食を含まない栄養価計算になっております。(施設により主食はお持ちしていませんので、予めご了承ください)

	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)
ご飯150g	252	3.8	0.5	55.7	0
食パン(8枚切り)2枚	238	8.4	4	42	1.2
ロールパン(30g)2ヶ	190	6.1	5.4	29.2	0.7