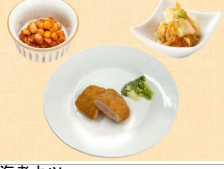


6 月 献 立 表

	2	3	4	5	6	7
昼食	 赤飯（北海道産小豆使用） 鮭の塩焼き 茹でほうれん草（付け合わせ） 切り昆布と油揚げの煮物 粒マスタード入りポテトサラダ 汁物の具（大根、玉ねぎ）● エネルギー 197 kcal 蛋白質 17.91 g 脂質 8.31 g 炭水化物 16.47 g 食塩 1.85 g	 生姜香るタラの竜田揚げ マッシュポテト わかめと玉ねぎのツナサラダ 汁物の具（チンゲン菜、人参） エネルギー 231 kcal 蛋白質 17.25 g 脂質 10.37 g 炭水化物 18.28 g 食塩 1.56 g	 冷やしとろろそば（刻みの） 小松菜と薄揚げの煮びたし カリフラワーのサラダ ぶどうジュレ エネルギー 330 kcal 蛋白質 11.31 g 脂質 3.01 g 炭水化物 64.83 g 食塩 4.91 g	 豚丼 豆乳がんもの含め煮 柚子白菜 汁物の具（キャベツ、揚げ） エネルギー 258 kcal 蛋白質 14.98 g 脂質 13.80 g 炭水化物 18.91 g 食塩 3.36 g 芒種	 さばの味噌煮（白） ビーフン こぼろサラダ 汁物の具（玉ねぎ、椎茸）● エネルギー 227 kcal 蛋白質 13.92 g 脂質 13.97 g 炭水化物 16.22 g 食塩 1.85 g	 鶏肉のねぎ塩焼き フライドポテト（カレー） もやしの酢の物 汁物の具（麩、わかめ） エネルギー 239 kcal 蛋白質 15.64 g 脂質 12.32 g 炭水化物 17.34 g 食塩 1.50 g
昼食	 海老カツ 茹でブロッコリー（付け合わせ） とうもろこしと豆のチリソース煮 キャベツのマリネ 汁物の具（えのき、人参） エネルギー 256 kcal 蛋白質 11.10 g 脂質 14.12 g 炭水化物 22.62 g 食塩 1.38 g	 冷やしおろしうどん（海苔） しっとり炒り高野 ほうれん草のピーナツ和え 杏仁豆腐 エネルギー 339 kcal 蛋白質 12.08 g 脂質 6.55 g 炭水化物 54.91 g 食塩 3.11 g	 梅じそご飯 豚しゃぶ（ボン酢） 茹でキャベツ人参（付け合わせ） ちくわの磯辺揚げ きゅうりとねぎの塩だれ和え あじさいジュレ 汁物の具（大根、玉ねぎ） エネルギー 368 kcal 蛋白質 17.69 g 脂質 20.81 g 炭水化物 29.57 g 食塩 3.83 g 入梅	 にしんの柚子すだちおろし煮 茄子の吉野煮 わかめと玉ねぎのツナサラダ 汁物の具（キャベツ、揚げ） エネルギー 202 kcal 蛋白質 10.59 g 脂質 13.80 g 炭水化物 10.22 g 食塩 1.88 g	 親子丼 青菜とピーマンのカラフル炒め カリフラワーのマリネ 汁物の具（えのき、人参）● エネルギー 188 kcal 蛋白質 10.88 g 脂質 9.12 g 炭水化物 14.93 g 食塩 2.01 g	 赤魚の煮付け からし菜ときくらげの田舎風 オクラとろろ 汁物の具（チンゲン菜、人参） エネルギー 154 kcal 蛋白質 12.79 g 脂質 2.66 g 炭水化物 19.51 g 食塩 2.21 g
昼食	 チキンステーキ かぼちゃのマッシュ（付け合わせ） チャブチェ ほうれん草の胡麻和え 汁物の具（えのき、人参） エネルギー 297 kcal 蛋白質 19.72 g 脂質 17.42 g 炭水化物 17.94 g 食塩 2.57 g	 にしんの生姜煮 ナゲット キャベツとソーセージのフレンチサラダ 汁物の具（大根、玉ねぎ） エネルギー 245 kcal 蛋白質 18.11 g 脂質 14.13 g 炭水化物 13.61 g 食塩 1.55 g	 豆腐ハンバーグ（おろしあん） 茹ででんげん（付け合わせ） 春雨の五目炒め ツナマヨコーン 汁物の具（キャベツ、玉ねぎ） エネルギー 259 kcal 蛋白質 16.28 g 脂質 11.82 g 炭水化物 22.95 g 食塩 2.03 g	 トマトとチキンのキーマカレー 一口コロケ かにかまと玉ねぎのサラダ 白桃ジュレ エネルギー 296 kcal 蛋白質 8.47 g 脂質 13.85 g 炭水化物 37.70 g 食塩 2.92 g	 タラの煮物 しゅうまい もやしの酢の物 汁物の具（チンゲン菜、人参）● エネルギー 155 kcal 蛋白質 15.39 g 脂質 2.32 g 炭水化物 19.24 g 食塩 1.75 g	 冷やし中華（かにかま） カリフラワーの豆乳クリーム和え ナゲット ラムネジュレ エネルギー 402 kcal 蛋白質 12.99 g 脂質 4.17 g 炭水化物 76.74 g 食塩 3.78 g 夏至
昼食	 田舎ちらし寿司 かぼちゃの含め煮 キャベツとコーンのお浸し 汁物の具（ほうれん草、揚げ） エネルギー 174 kcal 蛋白質 6.38 g 脂質 4.29 g 炭水化物 30.27 g 食塩 2.87 g	 ポークチャップ ビーフン ブロッコリーの胡麻和え 汁物の具（キャベツ、人参）★ エネルギー 212 kcal 蛋白質 15.01 g 脂質 7.38 g 炭水化物 22.50 g 食塩 2.29 g	 骨ごと食べられるさばのみぞれ煮 豆腐けんちん煮 キャベツと青さのナムル 汁物の具（もやし、椎茸） エネルギー 257 kcal 蛋白質 17.82 g 脂質 24.47 g 炭水化物 15.89 g 食塩 1.70 g	 えび団子と白菜の中華あん 人参とわかめの土佐煮 オクラとろろ 汁物の具（ほうれん草、揚げ） エネルギー 136 kcal 蛋白質 6.05 g 脂質 4.72 g 炭水化物 17.67 g 食塩 2.04 g	 ナポリタン ナゲット 根菜サラダ 汁物の具（チンゲン菜、人参）★ エネルギー 438 kcal 蛋白質 15.23 g 脂質 18.93 g 炭水化物 54.38 g 食塩 3.17 g	 さわらの西京焼き 味付け花人参（付け合わせ） 青菜とピーマンのカラフル炒め チーズ入磯辺かまぼこ 汁物の具（キャベツ、玉ねぎ）● エネルギー 216 kcal 蛋白質 17.72 g 脂質 11.77 g 炭水化物 10.75 g 食塩 1.12 g
昼食	 にしんの山椒煮 きんぴらこぼろ キャベツとコーンのお浸し 汁物の具（玉ねぎ、椎茸） エネルギー 196 kcal 蛋白質 10.89 g 脂質 9.30 g 炭水化物 19.61 g 食塩 1.49 g	 おやつは日替わりで 提供させていただきます 麺の日以外には ご飯・汁物 デザートが付きます 写真は盛り付け参考例です				