

6月10日



週間献立表



※使用しているお米は全て国内産です。

令和6年6月9日～令和6年6月15日

	9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)
朝	ごはん みそ汁(油揚げ・人参) ソーセージソテー かか和え(チンゲン菜) たまごソース 牛乳	ごはん みそ汁(玉ねぎ・青ネギ) 納豆 れんこん金平 漬物(桜漬) 牛乳	ごはん みそ汁(菜の花・油揚げ) かんぴょうの卵とじ わさび和え(チンゲン菜) ササメサラダ 牛乳	ごはん みそ汁(大根・にら) 大豆の煮物 ゆず味噌和え(もやし) ふりかけ(たまご) 牛乳	ごはん みそ汁(かいわれ・いんげん) 切干大根と桜エビの炒め煮 ゆかり和え(白菜) 漬物(青かっぱ) 牛乳	ごはん みそ汁(ほうれん草・干椎茸) 五目炒り卵 オクラの梅肉和え ふりかけ(たらこ) 牛乳	ごはん みそ汁(棒麩・スナッブえんどう) あんかけ豆腐 和え物(ほうれん草) 漬物(しば漬) 牛乳
	ごはん みそ汁(高野豆腐・わけぎ) 豚肉の山椒焼 五目金平 ごま和え(いんげん) 果物(フルーツカクテル缶)	ごはん みそ汁(棒麩・大根葉) サバのねぎ味噌焼 じゃが芋のにんにく炒め 千草和え(小松菜) 果物(マンゴー缶)	ごはん みそ汁(豆麩・青ネギ) 鶏肉の青しそ煮 厚揚げの野菜煮込み ごま和え(いんげん) 果物(オレンジ)	ごはん みそ汁(花麩・青ネギ) 豚肉の甘辛焼 さつま芋と昆布の煮物 オニオンスライス 青りんごゼリー	A シーフードカレー B 挽き肉とニラのチャーハン 春雨スープ マカロニサラダ 果物(洋梨缶)	焼きそば わかめスープ 焼売 フルーツヨーグルト和え	ごはん みそ汁(庄内麩・青ネギ) サバの塩焼 いんげんの炒め煮 和え物(白菜) アセロラゼリー
	ごはん タラの照焼 野菜炒め ドレッシング和え(カリフラワー)	ごはん 豚肉の漬焼 カレー味ピーマン 酢の物(胡瓜)	ごはん 牛肉コロッケ 南瓜のごまよごし かか和え(小松菜)	ごはん スペインオムレツ 大根のそぼろ煮 ドレッシング和え(チンゲン菜)	ごはん ほうれん草とツナの卵焼 ブロッコリーのクリーム煮 からし和え(菜の花)	ごはん 豚肉のオイスター焼 里芋のそぼろ煮 きのこ和え(小松菜)	ごはん 鶏肉の香味焼 長芋の煮物 のり和え(チンゲン菜)
	カロリー 蛋白質 脂質 塩分	1295kcal 52.9g 43.1g 7.0g	1312kcal 48.1g 43.8g 6.1g	1284kcal 47.4g 39.0g 6.5g	1307kcal 47.1g 37.9g 6.4g	1311kcal 45.6g 42.3g 8.6g	1308kcal 55.6g 39.1g 7.6g