

平成28年6月献立表(昼食)

下記の栄養価には、ご飯160g(エネルギー268kcal、たんぱく質4.0g、脂質0.5g)が含まれています。

|    | 日                                                                    | 月                                                                                                     | 火                                                                       | 水                                                                                                        | 木                                                                  | 金                                                               | 土                                                                   |
|----|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                      |                                                                                                       |                                                                         | 1                                                                                                        | 2                                                                  | 3                                                               | 4                                                                   |
| 昼食 |                                                                      |                                                                                                       |                                                                         | 米飯 160g<br>カレイのおろし煮<br>いんげんのオイスター炒め<br>がんもの煮物<br>昆布とツナのサワー漬け<br>浅漬け                                      | 米飯 160g<br>鶏の生姜焼き<br>大根サラダ<br>キャベツのスープ煮<br>洋風切干大根<br>浅漬け           | 米飯 160g<br>さわらのごま照り<br>煮豆<br>そぼろ芋<br>オクラの生姜和え<br>浅漬け            | 米飯 160g<br>照り焼きハンバーグ<br>海老団子のスープ煮<br>梅ドレッシング和え<br>キャベツのカレー炒め<br>浅漬け |
|    |                                                                      |                                                                                                       |                                                                         | エネルギー 498kcal 蛋白質 23.9g<br>脂質 9g 食塩 3g                                                                   | エネルギー 542kcal 蛋白質 21.2g<br>脂質 16.6g 食塩 1.7g                        | エネルギー 535kcal 蛋白質 24.6g<br>脂質 8.7g 食塩 3.4g                      | エネルギー 508kcal 蛋白質 17.4g<br>脂質 8.4g 食塩 3.5g                          |
|    | 5                                                                    | 6                                                                                                     | 7                                                                       | 8                                                                                                        | 9                                                                  | 10                                                              | 11                                                                  |
| 昼食 | 米飯 160g<br>赤魚の煮付け<br>スナックえんどうのバターしょう<br>さつま芋の甘煮<br>カリフラワーのマリネ<br>浅漬け | 米飯 160g<br>牛肉と大根の旨煮<br>ゴーヤの炒め煮<br>ほうれん草ののり和え<br>しらたきの子まぶし<br>浅漬け                                      | 米飯 160g<br>たらのムニエル<br>スパゲティナポリタン<br>クリーム煮<br>おかか和え<br>浅漬け               | 米飯 160g<br>オムレツハヤシソース<br>キャベツのソース炒め<br>炊き合わせ<br>春雨の中華ドレッシング<br>浅漬け                                       | 米飯 160g<br>あじの照り焼き<br>オクラの生姜和え<br>高野の含め煮<br>ピーマンのおかか炒め<br>浅漬け      | 米飯 160g<br>鶏の味噌焼き<br>キャベツのサラダ<br>こんにゃくの炒り煮<br>にんにくの芽の炒め物<br>浅漬け | 米飯 160g<br>さばの照り煮<br>チャンプルー<br>なすの甘辛煮<br>ブロッコリーのごま浸し<br>浅漬け         |
|    | エネルギー 510kcal 蛋白質 18.8g<br>脂質 6.4g 食塩 2.5g                           | エネルギー 489kcal 蛋白質 22.2g<br>脂質 9.1g 食塩 2.7g                                                            | エネルギー 500kcal 蛋白質 19.5g<br>脂質 10.5g 食塩 2.5g                             | エネルギー 532kcal 蛋白質 21.1g<br>脂質 13.4g 食塩 2.7g                                                              | エネルギー 524kcal 蛋白質 24.4g<br>脂質 10.5g 食塩 3.3g                        | エネルギー 593kcal 蛋白質 24.5g<br>脂質 17.9g 食塩 2.3g                     | エネルギー 609kcal 蛋白質 22.5g<br>脂質 20.1g 食塩 2.6g                         |
|    | 12                                                                   | 13                                                                                                    | 14                                                                      | 15                                                                                                       | 16                                                                 | 17                                                              | 18                                                                  |
| 昼食 | 米飯 160g<br>厚揚げのあんかけ<br>さつま芋のレモン煮<br>キャベツのソテー<br>青梗菜のツナ和え<br>浅漬け      | [ 共通料理 ]<br>米飯 160g<br>白菜の卵とじ<br>金平ごぼう<br>酢の物<br>浅漬け<br>[ A ]<br>鮭の塩麹焼き<br>[ B ]<br>コロケ               | 米飯 160g<br>チンジャオロースー<br>カリフラワーのコンソメ煮<br>青梗菜の炒め煮<br>オクラの青しそドレッシング<br>浅漬け | 米飯 160g<br>ほきのみそ焼き<br>キャベツのナムル<br>さつま芋と厚揚げの煮物<br>アスパラのソテー<br>浅漬け                                         | 米飯 160g<br>鶏肉のしそゴマ焼き<br>ミニロールキャベツ<br>春雨の炒め物<br>白菜ときゅうりのツナ和え<br>浅漬け | 米飯 160g<br>エビいなりの炊き合わせ<br>もやし中華炒め<br>ひじきの煮物<br>青梗菜のおかか和え<br>浅漬け | 米飯 160g<br>麻婆なす<br>かにしゅうまい<br>ちくわと昆布の炒り煮<br>大豆サラダ<br>浅漬け            |
|    | エネルギー 565kcal 蛋白質 20g<br>脂質 12.5g 食塩 1.6g                            | [A]<br>エネルギー 483kcal 蛋白質 23.4g<br>脂質 7.5g 食塩 2.8g<br>[B]<br>エネルギー 537kcal 蛋白質 12.8g<br>脂質 13.5g 食塩 2g | エネルギー 523kcal 蛋白質 22.1g<br>脂質 13.6g 食塩 2.6g                             | エネルギー 491kcal 蛋白質 20.3g<br>脂質 8.1g 食塩 2.4g                                                               | エネルギー 562kcal 蛋白質 23.5g<br>脂質 18.5g 食塩 1.8g                        | エネルギー 478kcal 蛋白質 18g<br>脂質 8.3g 食塩 2.9g                        | エネルギー 519kcal 蛋白質 21.2g<br>脂質 11.3g 食塩 2.4g                         |
|    | 19                                                                   | 20                                                                                                    | 21                                                                      | 22                                                                                                       | 23                                                                 | 24                                                              | 25                                                                  |
| 昼食 | 米飯 160g<br>あじの生姜焼き<br>じゃが芋ソテー<br>彩りきんぴら<br>もやしの和え物<br>浅漬け            | 米飯 160g<br>里芋と牛肉の旨煮<br>ほうれん草のピーナツ和え<br>卵炒め<br>五目煮豆<br>浅漬け                                             | 米飯 160g<br>野菜と豚肉の塩味炒め<br>さつま芋と昆布の煮物<br>大根と鶏肉の煮物<br>オクラとわかめの酢の物<br>浅漬け   | [ 共通料理 ]<br>米飯 160g<br>ごぼうのごまサラダ<br>さつま揚げの炒り煮<br>ほうれん草のソテー<br>浅漬け<br>[ A ]<br>さばの梅照り<br>[ B ]<br>白身魚フライ  | 米飯 160g<br>豚肉の甘辛焼き<br>かぼちゃの胡麻煮<br>大根の金平<br>白菜の二色和え<br>浅漬け          | 米飯 160g<br>鶏肉の和風ロースト<br>キャベツのスープ煮<br>なすのトマト煮<br>青梗菜のごま浸し<br>浅漬け | 米飯 160g<br>めばるの煮付け<br>カリフラワーの炒め物<br>高野豆腐卵とじ<br>かぼちゃサラダ<br>浅漬け       |
|    | エネルギー 509kcal 蛋白質 20.3g<br>脂質 10.1g 食塩 2.1g                          | エネルギー 571kcal 蛋白質 26.6g<br>脂質 13.6g 食塩 2.7g                                                           | エネルギー 546kcal 蛋白質 22.1g<br>脂質 8.7g 食塩 3.2g                              | [A]<br>エネルギー 613kcal 蛋白質 19.8g<br>脂質 22.7g 食塩 3.2g<br>[B]<br>エネルギー 527kcal 蛋白質 16.6g<br>脂質 12.5g 食塩 1.8g | エネルギー 541kcal 蛋白質 24g<br>脂質 8.6g 食塩 2.7g                           | エネルギー 559kcal 蛋白質 23.1g<br>脂質 18.8g 食塩 1.9g                     | エネルギー 513kcal 蛋白質 24.3g<br>脂質 9.9g 食塩 2.8g                          |
|    | 26                                                                   | 27                                                                                                    | 28                                                                      | 29                                                                                                       | 30                                                                 |                                                                 |                                                                     |
| 昼食 | 米飯 160g<br>さわらの香味焼き<br>春雨の生姜炒め<br>とりとじゃが芋の卵とじ<br>三色ナムル<br>浅漬け        | 米飯 160g<br>鶏の照り焼き<br>白菜の旨煮<br>里芋のごまみそ煮<br>大根サラダ<br>浅漬け                                                | 米飯 160g<br>枝豆がんもの炊き合わせ<br>玉子焼き<br>鶏とピーマンのピリ辛ケチャップ<br>酢の物<br>浅漬け         | 米飯 160g<br>つくねの照り焼き<br>ほうれん草のソテー<br>金平ごぼう<br>マカロニサラダ<br>浅漬け                                              | 米飯 160g<br>ほきの甘酢あん<br>青梗菜と豚肉の煮物<br>大根のそぼろ煮<br>オクラののり和え<br>浅漬け      |                                                                 |                                                                     |
|    | エネルギー 537kcal 蛋白質 24.2g<br>脂質 12.7g 食塩 2.6g                          | エネルギー 577kcal 蛋白質 23.3g<br>脂質 14.6g 食塩 3g                                                             | エネルギー 537kcal 蛋白質 20.7g<br>脂質 15.5g 食塩 2.6g                             | エネルギー 625kcal 蛋白質 20.4g<br>脂質 17.6g 食塩 3.6g                                                              | エネルギー 522kcal 蛋白質 19.1g<br>脂質 8.6g 食塩 2.7g                         |                                                                 |                                                                     |

\* 仕入れの状況により、メニューが一部変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。