

# 常食献立表

|    | 6月24日(月)                                                                           | 6月25日(火)                                                                           | 6月26日(水)                                                                          | 6月27日(木)                                                                                 | 6月28日(金)                                                                                | 6月29日(土)                                                                              | 6月30日(日)                                                                           |
|----|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 卓月 | 味噌汁<br>じゃが芋の甘辛煮<br>味噌煮<br>ふりかけ<br>牛乳<br>御飯<br><br>E101キ - 633 Kcal<br>タンバク質 20.5 g | 味噌汁<br>炒り煮<br>姫こうや豆腐<br>味噌つけのり<br>牛乳<br>御飯<br><br>E101キ - 592 Kcal<br>タンバク質 21.8 g | 味噌汁<br>玉子とじ<br>白菜のソテー<br>ふりかけ<br>牛乳<br>御飯<br><br>E101キ - 592 Kcal<br>タンバク質 20.3 g | 味噌汁<br>おふくろ煮<br>オムレツ<br>ふりかけ<br>牛乳<br>御飯<br><br>E101キ - 651 Kcal<br>タンバク質 23.3 g         | 味噌汁<br>切干大根のしのだ煮<br>彩りしんじょう<br>ふりかけ<br>牛乳<br>御飯<br><br>E101キ - 647 Kcal<br>タンバク質 21.7 g | 味噌汁<br>ひじき炒り煮<br>じゃがの鶏肉あんかけ<br>納豆<br>牛乳<br>御飯<br><br>E101キ - 701 Kcal<br>タンバク質 26.3 g | 味噌汁<br>信田煮<br>がんもの煮物<br>味噌つけのり<br>牛乳<br>御飯<br><br>E101キ - 643 Kcal<br>タンバク質 22.9 g |
| 昼  | 魚の中華あんかけ<br>青菜胡麻和え<br>南瓜の田楽<br>フルーツ<br>御飯<br><br>E101キ - 585 Kcal<br>タンバク質 23.1 g  | 山路焼き<br>菜の花の辛子あえ<br>粕煮<br>フルーツ<br>御飯<br><br>E101キ - 724 Kcal<br>タンバク質 29.4 g       | 豚肉のピザ風<br>ミモザサラダ<br>夏豆の信田煮<br>フルーツ<br>御飯<br><br>E101キ - 800 Kcal<br>タンバク質 31.6 g  | たち魚の蒲焼き<br>ソーメンサラダ<br>のっぺい風煮<br>いちじくのコンポート<br>御飯<br><br>E101キ - 697 Kcal<br>タンバク質 21.9 g | 味噌ラーメン<br>おろし和え<br>フルーツヨーグルト<br>ちりめん入りおにぎり<br><br>E101キ - 678 Kcal<br>タンバク質 28.7 g      | 野菜サドイッチ<br>春雨スープ<br>フルーツポンチ<br><br>E101キ - 708 Kcal<br>タンバク質 18.4 g                   | ビビンバキムチ丼<br>冷奴<br>サラダマリネ<br>フルーツくず切り<br><br>E101キ - 768 Kcal<br>タンバク質 27.7 g       |
| 夕  | スコッチイグ<br>長芋の酢の物<br>五目煮豆<br>御飯<br><br>E101キ - 788 Kcal<br>タンバク質 22.8 g             | 鶏肉のホイル焼き<br>胡瓜の酢物<br>北海煮<br>御飯<br><br>E101キ - 679 Kcal<br>タンバク質 26.8 g             | 魚の夏の里蒸し<br>おろし和え<br>マーボ豆腐<br>御飯<br><br>E101キ - 586 Kcal<br>タンバク質 28.5 g           | 鶏肉の南蛮漬け<br>白菜の昆布醤油和え<br>高野豆腐の含め煮<br>御飯<br><br>E101キ - 767 Kcal<br>タンバク質 26.6 g           | 魚の梅ねぎだれ<br>えんどう豆の胡麻マヨ<br>盛り合わせ<br>御飯<br><br>E101キ - 614 Kcal<br>タンバク質 30.5 g            | 昆布巻<br>ナムル盛合わせ<br>茄子の肉味噌かけ<br>御飯<br><br>E101キ - 576 Kcal<br>タンバク質 21.5 g              | 杓と夏野菜のみぞれか<br>山葵あえ<br>しぐれ煮<br>御飯<br><br>E101キ - 650 Kcal<br>タンバク質 26.6 g           |
| 言十 | E101キ - 2,006 Kcal<br>タンバク質 66.4 g                                                 | E101キ - 1,995 Kcal<br>タンバク質 78.0 g                                                 | E101キ - 1,978 Kcal<br>タンバク質 80.4 g                                                | E101キ - 2,115 Kcal<br>タンバク質 71.8 g                                                       | E101キ - 1,939 Kcal<br>タンバク質 80.9 g                                                      | E101キ - 1,985 Kcal<br>タンバク質 66.2 g                                                    | E101キ - 2,061 Kcal<br>タンバク質 77.2 g                                                 |