



# 週間献立表



6月2日(月)～6月8日(日)

日付	6月2日(月)	6月3日(火)	6月4日(水)	6月5日(木)	6月6日(金)	6月7日(土)	6月8日(日)	
朝食	A	南瓜のそぼろ煮 小松菜の和え物 ごはん・味噌汁 フルーツ I補給 - 368kcal	あらめ炒り煮 白菜の塩昆布和え ごはん・味噌汁 フルーツ I補給 - 318kcal	がんもの煮つけ もやしの生姜醤油和え ごはん・味噌汁 フルーツ I補給 - 369kcal	きのご和風ソテー 三度豆のレモン醤油和え ごはん・味噌汁 フルーツ I補給 - 338kcal	お麩の卵とし かつらぶのおかか和え ごはん・味噌汁 フルーツ I補給 - 376kcal	小松菜の煮浸し もずく酢 ごはん・味噌汁 フルーツ I補給 - 347kcal	鶏じゃが 大根なます なめ茸粥・味噌汁 フルーツ I補給 - 382kcal
		南瓜のソテー煮 パン コーヒーor紅茶 フルーツ I補給 - 318kcal	マセドアンサラダ チョコ食パン コーヒーor紅茶 フルーツ I補給 - 355kcal	白菜の豆乳スープ煮 パン コーヒーor紅茶 フルーツ I補給 - 328kcal	ハムエッグ パン コーヒーor紅茶 フルーツ I補給 - 345kcal	アスパラのソテー パン コーヒーor紅茶 フルーツ I補給 - 320kcal	チーズオムレツ パン コーヒーor紅茶 フルーツ I補給 - 377kcal	木の葉草と卵のソテー パン コーヒーor紅茶 フルーツ I補給 - 336kcal
	A	鶏の唐揚げ ミニトマトの甘酢あんかけ オクラの梅肉和え ごはん・味噌汁 I補給 - 617kcal	白身魚のきのごあんかけ 炒めナムル 冷やっこ ごはん・味噌汁 I補給 - 436kcal	鱈フライ ピーマンのカレー風味ソテー キャベツのしその実和え ごはん・味噌汁 I補給 - 578kcal	鯖の塩焼き れんこんの胡麻煮 ブロッコリーサラダ ごはん・かき玉汁 I補給 - 504kcal	蒸し鶏のねぎソース 長芋の白煮 ほうれん草の沢庵和え ごはん・味噌汁 I補給 - 489kcal	鶏肉と大豆の甘味噌炒め 春巻き 白菜のゆかり和え ごはん・味噌汁 I補給 - 701kcal	八宝菜 里芋と平天の煮物 オクラとみょうがの和え ごはん・味噌汁 I補給 - 554kcal
		B	京風にゅうめん ミニトマトの甘酢あんかけ オクラの梅肉和え ごはん I補給 - 518kcal	他人丼 炒めナムル 冷やっこ 味噌汁 I補給 - 505kcal	冷麺 ピーマンのカレー風味ソテー キャベツのしその実和え ごはん I補給 - 608kcal	キャベツとパプリカのソテー れんこんの胡麻煮 ブロッコリーサラダ かき玉汁 I補給 - 545kcal	ビビンバ丼 長芋の白煮 ほうれん草の沢庵和え 味噌汁 I補給 - 578kcal	山菜ピラフ 春巻き 白菜のゆかり和え スープ I補給 - 534kcal
夕食	A	白身魚のピカタ チンゲン菜とえびの炒め物 ブロッコリーのツナ和え ごはん さつま汁 I補給 - 553kcal	赤魚の治部煮 三度豆とうすあげの炒め煮 バナナソテー風サラダ ごはん・味噌汁 ミニチョコマフィン I補給 - 598kcal	鯖の南部焼き 蒸しシュウマイ 春雨と焼き豚のサラダ ごはん 味噌汁 I補給 - 566kcal	*お誕生日会* 	ぶり大根 高野豆腐とサマイの煮物 いかと葱の酢味噌和え ごはん・味噌汁 ふっくらしっとり蒸しケーキ I補給 - 640kcal	鱈のとろろ蒸し 茄子と海老茶巾の炊き合わせ ブロッコリーとバナナの胡麻和え ごはん 味噌汁 I補給 - 418kcal	白身魚の銀あんかけ ビーフン炒め 温野菜のサラダ ごはん・味噌汁 大学芋 I補給 - 662kcal
		豚しゃぶのごまだれかけ チンゲン菜とえびの炒め物 ブロッコリーのツナ和え ごはん さつま汁 I補給 - 524kcal	ピーマンの肉詰め 三度豆とうすあげの炒め煮 バナナソテー風サラダ ごはん・味噌汁 ミニチョコマフィン I補給 - 682kcal	牛肉と茄子のしぐれ煮 蒸しシュウマイ 春雨と焼き豚のサラダ ごはん 味噌汁 I補給 - 582kcal		牛肉のソテー おろしソースかけ 高野豆腐とサマイの煮物 いかと葱の酢味噌和え ごはん・味噌汁 ふっくらしっとり蒸しケーキ I補給 - 602kcal	回鍋肉 茄子と海老茶巾の炊き合わせ ブロッコリーとバナナの胡麻和え ごはん 味噌汁 I補給 - 508kcal	鶏肉のしそ巻きフライ ビーフン炒め 温野菜のサラダ ごはん・味噌汁 大学芋 I補給 - 796kcal



物



物

