



月間献立表



						6月 1日(土)					
昼食						にゅうめん レンコン炒め オクラの和え物 フルーツ					
						1114kcal - 402 蛋白質 14.5 脂質 9.0 炭水化物 67.8 水分 476.4 食塩相当 2.8					
3時						レモンケーキ					
						1114kcal - 66 蛋白質 1.4 脂質 2.5 炭水化物 9.5 水分 0.0 食塩相当 0.0					
合計						1114kcal - 467 蛋白質 15.9 脂質 11.5 炭水化物 77.3 水分 476.4 食塩相当 2.8					
6月 3日(月)		6月 4日(火)		6月 5日(水)		6月 6日(木)		6月 7日(金)		6月 8日(土)	
昼食	米飯 110g 豚肉の生姜炒め カリフラワーのツナ和え フルーツ 清汁	米飯 110g 鯖の甘醤油焼き たけのこ煮 フルーツ 味噌汁	米飯 110g 鶏肉の甘酢あんかけ 白菜サラダ フルーツ 中華スープ	米飯 110g 肉豆腐 青梗菜のにんにく炒め フルーツ 味噌汁	チキンカレー ほうれん草のベーコン炒め コーンサラダ フルーツ	米飯 110g 鯖の西京焼 茄子の炒め煮 大根サラダ 漬物 清汁					
	1114kcal - 374 蛋白質 20.8 脂質 7.0 炭水化物 60.2 水分 375.2 食塩相当 1.6	1114kcal - 445 蛋白質 22.6 脂質 15.0 炭水化物 60.3 水分 329.2 食塩相当 2.4	1114kcal - 453 蛋白質 20.6 脂質 12.0 炭水化物 68.9 水分 391.0 食塩相当 2.4	1114kcal - 515 蛋白質 17.6 脂質 25.3 炭水化物 56.6 水分 402.3 食塩相当 2.5	1114kcal - 537 蛋白質 15.9 脂質 16.5 炭水化物 85.8 水分 232.0 食塩相当 2.5	1114kcal - 458 蛋白質 19.9 脂質 18.4 炭水化物 71.4 水分 325.4 食塩相当 3.1					
3時	シューロール	蒸しケーキ	抹茶パウンド	たこ焼き	コーヒーゼリー	クリームパン					
	1114kcal - 109 蛋白質 1.5 脂質 6.7 炭水化物 10.1 水分 0.0 食塩相当 0.1	1114kcal - 63 蛋白質 0.8 脂質 9.4 炭水化物 14.3 水分 9.4 食塩相当 0.1	1114kcal - 113 蛋白質 3.0 脂質 5.7 炭水化物 21.1 水分 63.4 食塩相当 0.0	1114kcal - 91 蛋白質 1.9 脂質 5.1 炭水化物 9.4 水分 52.5 食塩相当 0.6	1114kcal - 86 蛋白質 0.5 脂質 4.2 炭水化物 12.1 水分 75.0 食塩相当 0.0	1114kcal - 104 蛋白質 2.0 脂質 0.0 炭水化物 17.4 水分 0.0 食塩相当 0.0					
合計	1114kcal - 484 蛋白質 22.3 脂質 7.7 炭水化物 70.3 水分 375.2 食塩相当 1.7	1114kcal - 507 蛋白質 23.4 脂質 15.3 炭水化物 74.6 水分 338.6 食塩相当 2.5	1114kcal - 567 蛋白質 23.6 脂質 13.9 炭水化物 40.0 水分 454.4 食塩相当 2.4	1114kcal - 605 蛋白質 19.5 脂質 30.4 炭水化物 68.0 水分 454.9 食塩相当 3.2	1114kcal - 623 蛋白質 16.4 脂質 20.7 炭水化物 97.9 水分 307.1 食塩相当 2.6	1114kcal - 561 蛋白質 21.8 脂質 21.3 炭水化物 72.5 水分 325.4 食塩相当 3.1					
6月 10日(月)		6月 11日(火)		6月 12日(水)		6月 13日(木)		6月 14日(金)		6月 15日(土)	
昼食	米飯 110g 回鍋肉 ナムル フルーツ 中華スープ	米飯 110g かつ煮 スナックえんどうのサラダ フルーツ 味噌汁	米飯 110g ホッケの塩焼 肉じゃが フルーツ 味噌汁	米飯 110g 鶏の照り焼き ひじき煮 青菜としらすの酢味噌和え 清汁	米飯 110g ミートボールのトマトソース煮 キャベツのサラダ フルーツポンチ 漬物 コンソメスープ	中華丼 シューマイ 春雨中華サラダ ジャムヨーグルト					
	1114kcal - 378 蛋白質 22.2 脂質 6.7 炭水化物 60.6 水分 396.6 食塩相当 2.1	1114kcal - 539 蛋白質 21.4 脂質 19.4 炭水化物 74.1 水分 384.5 食塩相当 2.7	1114kcal - 364 蛋白質 18.5 脂質 5.7 炭水化物 62.0 水分 346.2 食塩相当 2.2	1114kcal - 390 蛋白質 26.2 脂質 8.7 炭水化物 56.4 水分 330.1 食塩相当 2.6	1114kcal - 429 蛋白質 13.7 脂質 14.0 炭水化物 75.4 水分 371.8 食塩相当 2.6	1114kcal - 556 蛋白質 21.3 脂質 15.5 炭水化物 100.2 水分 252.1 食塩相当 2.9					
3時	やわらかプリン	飴カステラ	シフォンケーキ	水ようかん	ピーナッツパン	ロールケーキ					
	1114kcal - 115 蛋白質 4.0 脂質 4.5 炭水化物 15.2 水分 80.3 食塩相当 0.1	1114kcal - 68 蛋白質 1.2 脂質 0.7 炭水化物 14.4 水分 0.0 食塩相当 0.0	1114kcal - 66 蛋白質 1.2 脂質 4.4 炭水化物 5.6 水分 6.4 食塩相当 0.1	1114kcal - 73 蛋白質 1.0 脂質 0.1 炭水化物 17.3 水分 32.0 食塩相当 0.0	1114kcal - 110 蛋白質 2.7 脂質 4.0 炭水化物 15.8 水分 0.0 食塩相当 0.2	1114kcal - 95 蛋白質 1.3 脂質 3.9 炭水化物 13.9 水分 0.0 食塩相当 0.1					
合計	1114kcal - 493 蛋白質 26.1 脂質 11.2 炭水化物 75.9 水分 476.9 食塩相当 2.1	1114kcal - 608 蛋白質 22.6 脂質 20.1 炭水化物 98.6 水分 384.5 食塩相当 2.7	1114kcal - 430 蛋白質 19.8 脂質 10.1 炭水化物 67.6 水分 354.6 食塩相当 2.3	1114kcal - 463 蛋白質 27.2 脂質 8.8 炭水化物 75.7 水分 362.1 食塩相当 2.6	1114kcal - 539 蛋白質 16.4 脂質 37.1 炭水化物 91.2 水分 371.8 食塩相当 2.7	1114kcal - 652 蛋白質 22.5 脂質 19.3 炭水化物 100.2 水分 252.1 食塩相当 3.0					
6月 17日(月)		6月 18日(火)		6月 19日(水)		6月 20日(木)		6月 21日(金)		6月 22日(土)	
昼食	麦ご飯 フライ盛合せ とろろ芋 フルーツ 味噌汁	米飯 110g チャンチャン焼 れんこんと鶏肉煮 フルーツ 漬物 清汁	米飯 110g 照り焼きハンバーグ 小松菜の煮浸し フルーツ 味噌汁	シーフードカレー カリフラワーとベーコン炒め ツナサラダ いちごフルーツチェ	米飯 110g 鯖のネギ塩焼き 里芋と牛肉煮 フルーツ 味噌汁	ソース焼きそば 焼餃子 胡瓜のナムル フルーツ					
	1114kcal - 533 蛋白質 11.9 脂質 13.0 炭水化物 95.0 水分 335.7 食塩相当 2.2	1114kcal - 401 蛋白質 23.8 脂質 7.2 炭水化物 65.2 水分 357.7 食塩相当 2.2	1114kcal - 431 蛋白質 15.6 脂質 11.9 炭水化物 68.5 水分 343.3 食塩相当 2.9	1114kcal - 542 蛋白質 18.3 脂質 17.6 炭水化物 75.1 水分 218.7 食塩相当 2.5	1114kcal - 386 蛋白質 20.6 脂質 9.6 炭水化物 91.2 水分 338.9 食塩相当 2.5	1114kcal - 452 蛋白質 15.4 脂質 15.6 炭水化物 70.0 水分 264.8 食塩相当 2.9					
3時	抹茶どらやき	プチシュークリーム	やわらか杏仁豆腐	ドームケーキ(チョコ)	今川焼	スイートポテト					
	1114kcal - 117 蛋白質 2.6 脂質 1.3 炭水化物 6.2 水分 12.9 食塩相当 0.2	1114kcal - 73 蛋白質 1.3 脂質 14.4 炭水化物 6.5 水分 14.4 食塩相当 0.0	1114kcal - 74 蛋白質 1.9 脂質 1.1 炭水化物 14.2 水分 66.8 食塩相当 0.0	1114kcal - 104 蛋白質 2.2 脂質 3.5 炭水化物 15.9 水分 17.6 食塩相当 0.2	1114kcal - 87 蛋白質 1.8 脂質 0.4 炭水化物 19.4 水分 18.2 食塩相当 0.0	1114kcal - 112 蛋白質 0.8 脂質 3.8 炭水化物 18.7 水分 17.4 食塩相当 0.0					
合計	1114kcal - 649 蛋白質 14.5 脂質 14.2 炭水化物 118.2 水分 348.3 食塩相当 2.4	1114kcal - 474 蛋白質 25.1 脂質 11.8 炭水化物 69.7 水分 372.1 食塩相当 2.2	1114kcal - 505 蛋白質 17.5 脂質 13.0 炭水化物 82.7 水分 410.1 食塩相当 2.9	1114kcal - 646 蛋白質 20.5 脂質 21.1 炭水化物 91.0 水分 236.3 食塩相当 2.7	1114kcal - 473 蛋白質 22.4 脂質 14.0 炭水化物 78.3 水分 358.1 食塩相当 2.5	1114kcal - 564 蛋白質 16.2 脂質 19.4 炭水化物 68.7 水分 282.2 食塩相当 3.0					
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)	
昼食	米飯 110g 鶏の治部煮 さつまいもの甘露煮 ほうれん草の胡麻和え 漬物 味噌汁	米飯 110g ロールキャベツコンソメ煮 スパゲティサラダ フルーツ クリームスープ	他人丼 金平ごぼう もやしの和え物 フルーツ	雑穀ご飯 焼き豆腐の中華炒め オクラの和風和え フルーツ 清汁	米飯 110g 鶏肉の胡麻照り焼き 大根の煮物 トマトサラダ 味噌汁	米飯 110g 赤魚の竜田揚げねぎソース ポテトサラダ フルーツ 味噌汁					
	1114kcal - 466 蛋白質 24.2 脂質 5.7 炭水化物 65.1 水分 337.2 食塩相当 5.4	1114kcal - 477 蛋白質 14.9 脂質 11.2 炭水化物 81.0 水分 338.8 食塩相当 2.8	1114kcal - 556 蛋白質 21.4 脂質 15.5 炭水化物 85.5 水分 290.2 食塩相当 2.5	1114kcal - 458 蛋白質 22.9 脂質 10.4 炭水化物 68.7 水分 360.0 食塩相当 2.3	1114kcal - 395 蛋白質 23.6 脂質 9.8 炭水化物 57.4 水分 372.0 食塩相当 3.2	1114kcal - 466 蛋白質 18.4 脂質 15.2 炭水化物 68.2 水分 336.5 食塩相当 2.5					
3時	よもぎまんじゅう・おかき	チョコプリン	ワトメリカワッフル	マラーカオ	エクレア	カステラ					
	1114kcal - 110 蛋白質 1.5 脂質 2.6 炭水化物 16.3 水分 0.1 食塩相当 0.3	1114kcal - 103 蛋白質 2.0 脂質 4.9 炭水化物 2.5 水分 57.2 食塩相当 0.1	1114kcal - 94 蛋白質 1.8 脂質 3.5 炭水化物 11.1 水分 4.9 食塩相当 0.0	1114kcal - 133 蛋白質 3.1 脂質 4.2 炭水化物 21.2 水分 19.9 食塩相当 0.3	1114kcal - 105 蛋白質 1.5 脂質 7.7 炭水化物 7.8 水分 12.8 食塩相当 0.1	1114kcal - 110 蛋白質 2.4 脂質 1.3 炭水化物 22.1 水分 0.0 食塩相当 0.0					
合計	1114kcal - 576 蛋白質 25.8 脂質 8.3 炭水化物 101.4 水分 337.3 食塩相当 5.7	1114kcal - 580 蛋白質 16.8 脂質 16.2 炭水化物 83.5 水分 396.0 食塩相当 2.9	1114kcal - 650 蛋白質 23.3 脂質 20.4 炭水化物 96.6 水分 283.7 食塩相当 2.6	1114kcal - 591 蛋白質 26.0 脂質 14.5 炭水化物 89.9 水分 379.9 食塩相当 2.6	1114kcal - 500 蛋白質 25.1 脂質 17.4 炭水化物 65.0 水分 384.8 食塩相当 3.3	1114kcal - 576 蛋白質 20.8 脂質 16.6 炭水化物 50.4 水分 336.5 食塩相当 2.6					