

献立表

栄養士

もぐもぐ
期 間：2024/6/1～2024/6/30

| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|--|--|---|--|--|--|--|
| 朝食 |  | | | | | | 1 グリルチキン スパサラダ ヨーグルト レーズンドッグ 牛乳 I補†- 537kcal 食塩 2.6g |
| 昼食 | | | | | | | 肉じゃが 金平ごぼう ほうれん草のお浸し 味噌汁 I補†- 335kcal 食塩 2.9g |
| 夕食 | | | | | | | かに玉あんかけ ちくわの磯辺焼き 胡瓜のなめたけ和え 漬物 味噌汁 I補†- 221kcal 食塩 4.2g |
| | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 朝食 | 白身魚のムニエル ブロッコリーの炒め物 クリームエスカルゴ 牛乳 I補†- 357kcal 食塩 1.2g | 和風0-時ハハツ ほうれん草のソテー 味噌汁 I補†- 99kcal 食塩 2.4g | ジャーマンポテト 菜の花の煮付 NEGイロ-ロール 牛乳 (3・4F リンゴジュース) I補†- 404kcal 食塩 1.5g | 赤魚の照焼 切干大根の煮付 味噌汁 I補†- 121kcal 食塩 2.4g | プレーンオムレツ カリフラワーのコンソメ煮 レーズンラウンド 牛乳 I補†- 378kcal 食塩 1.5g | 厚揚げの生姜煮 茄子の煮浸し 味噌汁 I補†- 210kcal 食塩 2.6g | 照焼ハンバーグ マカロニサラダ ヨーグルト シュガーバターコッパ 牛乳 I補†- 587kcal 食塩 2.9g |
| 昼食 | ミラノ風カツ きのご玉子焼 カリフラワーの煮付 味噌汁 I補†- 315kcal 食塩 3.6g | 鶏入り筑前煮 コンフライ チンゲン菜のおかか和え 味噌汁 I補†- 315kcal 食塩 3.3g | 豆腐のあんかけ 冬瓜の煮付 いんげんとツナの炒め物 漬物 味噌汁 I補†- 294kcal 食塩 4.2g | 岡山デミカツ丼 胡瓜とパプリカの酢の物 小松菜のごま和え ゼリー おすまし  I補†- 158kcal 食塩 2.3g | 白身魚のチリソース 大豆煮 小松菜のごま和え 漬物 中華スープ I補†- 249kcal 食塩 3.1g | 照焼チキン 付け合せ(しめじ) ヒジキ煮 枝豆のふんわり天 味噌汁 I補†- 249kcal 食塩 3.1g | 醤油ラーメン ぎょうざ からし菜の炒め物 I補†- 310kcal 食塩 5.3g |
| 夕食 | 鮭の幽庵焼 付け合せ(筍煮) 切干大根の煮付 からし菜の炒め物 味噌汁 I補†- 199kcal 食塩 3.2g | シーフードクリームシチュー ナポリタン えんどうの炒め物 I補†- 290kcal 食塩 3.5g | 親子丼 花型豆腐の煮付 ピーマンの金平 味噌汁 I補†- 301kcal 食塩 3.5g | 海鮮の和風煮込み 南瓜の煮物 ブロッコリーの和え物 漬物 味噌汁 I補†- 203kcal 食塩 3.6g | ロールキャベツコンソメ煮 マカロニとウイナーのカレー 菜の花の和え物 味噌汁 I補†- 164kcal 食塩 2.9g | えびかつ 付け合せ(ポイルキャベツ) 高野の含め煮 ほうれん草の菜種和え 漬物 味噌汁 I補†- 320kcal 食塩 3.6g | 鱈の味噌煮 付け合せ(うぐいす豆) 里芋の含め煮 切干大根の煮付 味噌汁 I補†- 333kcal 食塩 3.7g |
| 朝食 | 9 ジャーマンポテト ほうれん草のソテー レーズンドッグ 牛乳 I補†- 397kcal 食塩 1.3g | 10 和風0-時ハハツ 切干大根の煮付 味噌汁 I補†- 132kcal 食塩 2.6g | 11 プレーンオムレツ 小松菜のソテー ミニ黒糖ツイスト 牛乳 (3・4F リンゴジュース) I補†- 362kcal 食塩 1.3g | 12 さわらの南蛮漬 切干大根の煮浸し 味噌汁 I補†- 210kcal 食塩 2.6g | 13 グリルチキン 小松菜のコンソメ煮 NEGロール 牛乳 I補†- 406kcal 食塩 2.1g | 14 照焼ハンバーグ ヒジキの炒め煮 味噌汁 I補†- 136kcal 食塩 2.8g | 15 スクランブルエッグ アップルポテト ヨーグルト レーズンラウンド 牛乳 I補†- 578kcal 食塩 2g |
| 昼食 | オムレツデミソース ちくわの磯辺焼き えんどうの炒め物 コンソメスープ I補†- 265kcal 食塩 4.5g | 赤魚の煮付 付け合せ(筍煮) 花型豆腐の煮付 菜の花の和え物 味噌汁 I補†- 238kcal 食塩 3.8g | コロッケ二種盛 付け合せ(ポイルキャベツ) ヒジキ煮 冬瓜の煮付 漬物 味噌汁 I補†- 296kcal 食塩 3.3g | 豚丼 しょうがの炒め物 いんげんとツナの炒め物 味噌汁 I補†- 342kcal 食塩 3.6g | けんちんうどん 肉団子 菜の花の和え物 I補†- 292kcal 食塩 3.7g | ポトフ オムレツ ブロッコリーの和え物 I補†- 245kcal 食塩 2.7g | 鱈の照焼 付け合せ(しめじ) 高野の含め煮 ほうれん草の菜種和え 漬物 味噌汁 I補†- 306kcal 食塩 3.9g |
| 夕食 | 酢豚 がんも煮 チンゲン菜のおかか和え 味噌汁 I補†- 368kcal 食塩 3.5g | シーフードカレー かぼちゃコロッケ もやしの塩炒め 漬物 I補†- 286kcal 食塩 3.1g | 鶏と厚揚げのオイスター煮 カリフラワーの煮付 ほうれん草の菜種和え 味噌汁 I補†- 283kcal 食塩 4.1g | 豆腐ハンバーグきのこソース 里芋の含め煮 ピーマンの金平 漬物 味噌汁 I補†- 342kcal 食塩 3.8g | 白身魚の野菜あん 大豆煮 小松菜のごま和え 味噌汁 I補†- 265kcal 食塩 2.9g | すき焼風煮 がんも煮 胡瓜のなめたけ和え 漬物 味噌汁 I補†- 307kcal 食塩 3.3g | 中華丼 ぎょうざ からし菜の炒め物 中華スープ I補†- 211kcal 食塩 3.3g |
| 朝食 | 16 白身魚のムニエル 小松菜のソテー なつかしーあんぱん 牛乳 I補†- 422kcal 食塩 1g | 17 和風0-時ハハツ カリフラワーの炒め物 味噌汁 I補†- 98kcal 食塩 2.5g | 18 プレーンオムレツ ポテトサラダ レーズンドッグ 牛乳 (3・4F リンゴジュース) I補†- 429kcal 食塩 1.4g | 19 厚揚げの生姜煮 茄子の煮浸し 味噌汁 I補†- 210kcal 食塩 2.6g | 20 ジャーマンポテト えんどうのソテー ミニストロベリーツイスト 牛乳 I補†- 399kcal 食塩 1.6g | 21 太刀魚のおろし煮 ヒジキの炒め煮 味噌汁 I補†- 161kcal 食塩 2.7g | 22 グリルチキン ほうれん草のソテー ヨーグルト NEGイロ-ロール 牛乳 I補†- 456kcal 食塩 2.2g |
| 昼食 | デミソング 付け合せ(スナップエンドウ) 里芋の含め煮 切干大根の煮付 コンソメスープ I補†- 266kcal 食塩 3g | 豆腐ナゲット 付け合せ(ナポリタン) 茄子の煮浸し チンゲン菜のおかか和え 味噌汁 I補†- 370kcal 食塩 3.3g | はんぺんチーズサンド 付け合せ(ポイルキャベツ) 冬瓜の煮付 いんげんとツナの炒め物 味噌汁 I補†- 239kcal 食塩 2.8g | つくね塩ちゃんこ 大豆煮 小松菜のごま和え 味噌汁 I補†- 326kcal 食塩 3.7g | きつねうどん 肉団子 菜の花の和え物 I補†- 317kcal 食塩 4.1g | はとむぎごはん 鶏のラタトゥイソース 黒豆と大根の煮物 ハネジューメロン 冬瓜のスープ 薬膳の日 I補†- 512kcal 食塩 3.4g | 鮭の幽庵焼 付け合せ(筍煮) 切干大根の煮付 からし菜の炒め物 漬物 味噌汁 I補†- 199kcal 食塩 3.3g |
| 夕食 | 鶏の唐揚げおろしソース ヒジキ煮 枝豆のふんわり天 味噌汁 I補†- 481kcal 食塩 4.2g | 豚の生姜焼き きのご玉子焼 ブロッコリーの煮付 漬物 味噌汁 I補†- 289kcal 食塩 3.3g | チキンカレー 花型豆腐の煮付 ピーマンの金平 漬物 I補†- 346kcal 食塩 3.5g | カレーの煮付 付け合せ(赤板) オムレツ ブロッコリーの和え物 漬物 味噌汁 I補†- 181kcal 食塩 3.8g | メンチカツ 付け合せ(ポイルキャベツ) 高野の含め煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁 I補†- 344kcal 食塩 3.2g | かに玉あんかけ ちくわの磯辺焼き 胡瓜のなめたけ和え 漬物 味噌汁 I補†- 223kcal 食塩 4.3g | 豚とキャベツのみそ炒め 南瓜の煮物 枝豆のふんわり天 味噌汁 I補†- 325kcal 食塩 3.3g |
| 朝食 | 23 さわらの南蛮漬 ブロッコリーの炒め物 レーズンラウンド 牛乳 I補†- 417kcal 食塩 1.8g | 24 赤魚の照焼 菜の花の煮付 味噌汁 I補†- 93kcal 食塩 2.3g | 25 デミハンバーグ えんどうのソテー カスタードクリームパン 牛乳 (3・4F リンゴジュース) I補†- 487kcal 食塩 1.2g | 26 グリルチキン 茄子の煮浸し 味噌汁 I補†- 212kcal 食塩 3.3g | 27 ジャーマンポテト ブロッコリーの炒め物 レーズンドッグ 牛乳 I補†- 400kcal 食塩 1.5g | 28 厚揚げの生姜煮 小松菜のソテー 味噌汁 I補†- 115kcal 食塩 2.1g | 29 白身魚のムニエル スパサラダ ヨーグルト ミニ抹茶ツイスト 牛乳 I補†- 489kcal 食塩 2.1g |
| 昼食 | ミラノ風カツ きのご玉子焼 カリフラワーの煮付 コンソメスープ I補†- 301kcal 食塩 3.3g | 海鮮の和風煮込み コンフライ ピーマンの金平 味噌汁 I補†- 245kcal 食塩 3.3g | 親子丼 南瓜の煮物 ブロッコリーの和え物 漬物 味噌汁 I補†- 266kcal 食塩 3.3g | 味噌ラーメン ぎょうざ からし菜のゆかり和え I補†- 322kcal 食塩 7.3g | シーフードカレー きのご玉子焼 ほうれん草の菜種和え 漬物 I補†- 261kcal 食塩 3.9g | 鱈の味噌煮 付け合せ(うぐいす豆) 切干大根の煮付 キャベツの塩昆布炒め 味噌汁 I補†- 305kcal 食塩 3.8g | 酢豚 付け合せ(うぐいす豆) チンゲン菜のおかか和え 漬物 中華スープ I補†- 352kcal 食塩 3.3g |
| 夕食 | つくね大葉巻 付け合せ(大根おろし) さつま芋の白煮 えんどうの炒め物 味噌汁 I補†- 346kcal 食塩 4g | 豆腐のあんかけ 冬瓜の煮付 いんげんとツナの炒め物 味噌汁 I補†- 294kcal 食塩 4.2g | 白身魚のチリソース 大豆煮 小松菜のごま和え 中華スープ I補†- 247kcal 食塩 2.9g | ロールキャベツマトソース マカロニとウイナーのソテー 菜の花の和え物 漬物 味噌汁 I補†- 175kcal 食塩 3.2g | 照焼チキン 付け合せ(しめじ) ヒジキ煮 枝豆のふんわり天 味噌汁 I補†- 249kcal 食塩 3.1g | 肉じゃが 麩のだし煮 胡瓜のなめたけ和え 漬物 味噌汁 I補†- 298kcal 食塩 3g | オムレツデミソース ちくわの磯辺焼き えんどうの炒め物 コンソメスープ I補†- 264kcal 食塩 4.5g |
| 朝食 | 30 グリルチキン ほうれん草のソテー NEGロール 牛乳 I補†- 404kcal 食塩 2g | <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;">◆仕入れなどにより、メニューが変更になる場合がございます。</div>   | | | | | |
| 昼食 | えびかつ 付け合せ(ポイルキャベツ) 高野の含め煮 もやしの塩炒め 味噌汁 I補†- 306kcal 食塩 3g | | | | | | |
| 夕食 | 赤魚の煮付 付け合せ(筍煮) 花型豆腐の煮付 菜の花の和え物 味噌汁 I補†- 238kcal 食塩 3.8g | | | | | | |