

## 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
							1
朝食							グリルチキン スパサダ 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 フロッキーの炒め物 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 コーンフライ 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 きょうざ 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 ビーマンの金平 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
	9	10	11	12	13	14	15
朝食	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	和風0-時ハハツ 切干大根の煮付 味噌汁 I補†- 132kcal 食塩 2.6g	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	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	グリルチキン えんどうのコンソメ煮 NEGロール 牛乳 I補†- 406kcal 食塩 2.1g	照焼ハンバーグ ヒジキの炒め煮 味噌汁 I補†- 136kcal 食塩 2.8g	ス克蘭ブルエッグ 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 コリアンダー 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 ビーマンの金平 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 きょうざ からし菜の炒め物 中華スープ I補†- 211kcal 食塩 3.3g
	16	17	18	19	20	21	22
朝食	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	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	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	厚揚げの生姜煮 茄子の煮浸し 味噌汁 I補†- 210kcal 食塩 2.6g	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	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	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(スナックエンドウ) 里芋の含め煮 切干大根の煮付 コリアンダー 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 ハネジューズ 冬瓜のスープ <div style="border: 1px solid blue; padding: 2px; display: inline-block;">薬膳の日</div> 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 ビーマンの金平 漬物 I補†- 346kcal 食塩 3.5g	カレイの煮付 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
	23	24	25	26	27	28	29
朝食	さわらの南蛮漬 フロッキーの炒め物 レーズンラウンド 牛乳 I補†- 417kcal 食塩 1.8g	赤魚の照焼 菜の花の煮付 味噌汁 I補†- 93kcal 食塩 2.3g	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	グリルチキン 茄子の煮浸し 味噌汁 I補†- 212kcal 食塩 3.3g	ジャーマンポテト フロッキーの炒め物 レーズンドッグ 牛乳 I補†- 400kcal 食塩 1.5g	厚揚げの生姜煮 小松菜のソテー 味噌汁 I補†- 115kcal 食塩 2.1g	白身魚のムニエル スパサダ 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 コーンフライ ビーマンの金平 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 きょうざ 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 コリアンダー I補†- 264kcal 食塩 4.5g
	30						
朝食	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 blue; 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> <div style="text-align: right; margin-top: 20px;">   </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						