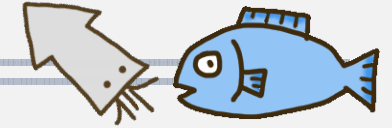
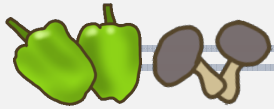


2022年6月 週間献立表

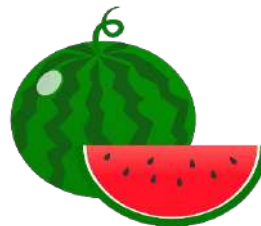


月日	13日 (月)	14日 (火)	15日 (水)	16日 (木)	17日 (金)	18日 (土)	19日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 フキの煮びたし 磯香和え 漬物	ご飯 味噌汁 はんぺん煮 和え物 漬物	ご飯 味噌汁 小松菜の煮びたし 納豆 ふりかけ	ご飯 味噌汁 筍の煮物 ドレッシング和え 漬物	ご飯 味噌汁 切り干しの柔らか煮 酢の物 佃煮	ご飯 味噌汁 白菜の炒り煮 チキンボール煮付 漬物	ご飯 味噌汁 焼きナスの煮びたし 白和え 佃煮
昼食	ご飯 かき揚げうどん キャベツ煮 ポテトサラダ デザート	ご飯 筑前煮 茶碗蒸し 菜の花の和え物 吸物 果物	あんかけチャーハン さつまいもレモン煮 彩大根なます 吸物 デザート	ご飯 麻婆豆腐 シウマイ盛り合わせ お浸し 中華味のスープ デザート	ご飯 カレー風味煮魚 付け合わせ 人参しりしり オクラのごま和え 味噌汁 果物	ご飯 干草カニあんかけ 付け合わせ 切干昆布煮 ドレッシング和え 松茸風味吸い物 デザート	ご飯 白身魚の更紗蒸し 付け合わせ 青梗菜の和え物 大豆五目煮 のっぺい汁 デザート
夕食	ご飯 肉団子の甘酢煮 炒り豆腐 和え物 フカヒレ味スープ	ご飯 イワシの梅煮 付け合わせ 茄子の炒め煮 カリフラワー柑橘和 赤だし	ご飯 西京焼き 付け合わせ 卵サラダ レンコン炒り煮 澄まし汁	ご飯 鯖の幽庵焼き 付け合わせ がんもの煮物 人参ナムル 味噌汁	ご飯 コロッケセット 付け合わせ もやしナムル ずいきの炒め煮 和風スープ	ご飯 豚しょうが焼き 付け合わせ 里芋含め煮 ゆかり和え 味噌汁	ご飯 鶏天 付け合わせ 南瓜煮 マカロニサラダ 味噌汁
カロリー	1659Kcal	1629Kcal	1655Kcal	1534Kcal	1617Kcal	1653Kcal	1596Kcal
蛋白質	58.8g	62.5g	59.3g	60.1g	60.2g	58.0g	57.5g
食塩	8.3g	8.1g	8.0g	8.4g	8.5g	7.9g	8.4g

★一言コラム★

『西瓜(スイカ)』

スイカは毎年5月中旬頃から小玉スイカの収穫が各地で始まり、続いてハウス物の大玉スイカが収穫され出荷され始めます。露地物も出始め、収穫のピークは6月中旬から7月にかけてとなります。スイカの効能としてスイカの種子と果肉には、カリウムという疲労回復や利尿作用がある成分を多く含んでいます。暑さで疲れ切った身体に優しく、水分補給もできる果物の一つです。旬の果物を楽しみましょう♪



※食材の仕入れの都合により献立が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

※エネルギー量やたんぱく質、塩分量などを掲示いたしますが、あくまでも計算上の数値となります。実際にお召し上がりになる量は少し違いますので、あらかじめご了承くださいませ。

