



6月の予定献立表



はずみ園 2019年5月21日

日	曜日	献立名	Kcal	蛋白質g	脂質g	塩分g
1	土					
2	日					
3	月	1.ご飯 2.ミートローフ 3.いんげんソテー 4.中華サラダ 5.味噌汁(千切り大根/葉大根)	601	20.3	23	3.7
4	火	1.ご飯 2.さば竜田揚げ 3.豚とキャベツ炒め 4.ほうれん草の土佐和え 5.味噌汁(じゃがいも/たまねぎ)	629	21.3	26.5	3
5	水	1.ご飯 2.豚玉煮 3.五目金平 4.えびとブロッコリーのサラダ 5.味噌汁(白菜/青ねぎ)	617	20.6	23.9	3.6
6	木	1.しらすと高菜ご飯 2.鮭の塩焼き 3.高野豆腐含め煮 4.ポテトサラダ 5.味噌汁(絹ごし豆腐/油揚げ)	583	28.3	18.7	4.6
7	金	1.ご飯 2.鶏のネギソース 3.炒り豆腐 4.ひじきサラダ 5.味噌汁(えのきたけ/たまねぎ)	593	23.3	22.9	3.5
8	土					
9	日					
10	月	1.ご飯 2.赤魚の煮付け 3.揚げなすそぼろあん 4.さつま芋サラダ 5.味噌汁(大根/油揚げ)	587	21.6	18.6	3.5
11	火	1.焼肉丼 2.ぜんまいナムル 3.ぶどうゼリー 4.味噌汁(ブラックマッペ/青ねぎ)	626	21	24	2.9
12	水	1.カレーライス 2.フレンチサラダ 3.フルーツヨーグルト 4.スープ	599	16.3	19	3.5
13	木	1.ご飯 2.チキン南蛮 3.大根のカニあんかけ 4.ほうれん草お浸し 5.味噌汁(キャベツ/青ねぎ)	624	19.5	25.4	3.9
14	金	1.ご飯 2.鯖のみそ漬け焼き 3.厚揚げの煮物 4.ブロッコリーのサラダ 5.味噌汁(じゃがいも/たまねぎ)	606	27.3	20.4	3.2
15	土					
16	日					
17	月	1.炊込みご飯 2.チキンソテー甘みそソース 3.五目豆 4.ほうれん草のごま和え 5.味噌汁(キャベツ/わかめ)	596	23.1	19.8	4.4
18	火	1.ご飯 2.サーモンフライ 3.肉じゃが 4.菜の花お浸し 5.味噌汁(大根)	607	25.3	17.7	3.5
19	水	1.ご飯 2.豚冷しゃぶ風 3.切干大根煮 4.トマト和風サラダ 5.味噌汁(絹ごし豆腐/なめこ)	581	19.3	20.1	3.4
20	木	1.ご飯 2.ホキのタルタルかけ 3.カレービーフン 4.カニ風味サラダ 5.味噌汁(白菜/青ねぎ)	602	24.6	21.7	3.7
21	金	1.ご飯 2.鶏の照り焼き 3.里芋のそぼろ煮 4.もやし中華和え 5.オレンジゼリー 6.味噌汁(じゃがいも/長ネギ)	616	24.2	15.3	3.3
22	土					
23	日					
24	月	1.ハヤシライス 2.温野菜サラダ 3.ピーチミルクゼリー 4.コンソメスープ	614	17.7	23	2.5
25	火	1.ご飯 2.豆腐ハンバーグ 3.アスパラソテー 4.フレンチサラダ 5.味噌汁(ほうれん草/油揚げ)	586	18.3	20.7	3.7
26	水	1.ご飯 2.魚の香味ソース 3.豆腐真丈の煮物 4.春雨サラダ 5.ワンタンスープ	563	20.8	15.8	4
27	木	1.ご飯 2.チキンの甘酢あんかけ 3.南瓜煮 4.ほうれん草の磯和え 5.味噌汁(絹ごし豆腐/長ネギ)	566	20.9	12.6	3.4
28	金	1.ご飯 2.タラのカレーソース 3.キャベツソテー 4.牛蒡サラダ 5.味噌汁(なめこ/万能ネギ)	583	20.4	21.7	3.5
29	土					
30	日					

