



献立表

月	火	水	木	金
		ご飯 牛肉の柳川風煮 なすの揚げ浸し れんこんの炒め物 かぶの柚子醤油和え 即席味噌汁 <small>1食材 - 710kcal 蛋白質 19.4g 脂質 37.8g 食塩 3.1g</small>	ご飯 鮭の塩焼き 厚揚げの土佐煮 大根のカニカマあんかけ 青梗菜のお浸し 即席味噌汁 <small>1食材 - 421kcal 蛋白質 25.2g 脂質 8.8g 食塩 2.7g</small>	ご飯 豚肉の生姜焼 春雨のオイスター炒め 細切り昆布の炒め物 胡瓜とみょうがの浅漬 即席味噌汁 <small>1食材 - 557kcal 蛋白質 16.4g 脂質 25.5g 食塩 3.3g</small>
	6	7	8	9
ご飯 さわらのバジルオイル焼 白菜ロースハムのソテー さつま芋のレモン煮 いんげんの胡麻和え 即席味噌汁 <small>1食材 - 545kcal 蛋白質 23.4g 脂質 15.9g 食塩 3.1g</small>	ご飯 豚肉とコンニャクの芽の炒め物 がんもの煮物 エビと海草のサラダ 青梗菜のわさび和え 即席味噌汁 <small>1食材 - 591kcal 蛋白質 21.5g 脂質 25.3g 食塩 3.1g</small>	ご飯 鯖のもろみ漬け 筑前煮 里芋のずんだ和え キャベツの塩昆布和え 即席味噌汁 <small>1食材 - 598kcal 蛋白質 26.1g 脂質 20.8g 食塩 2.9g</small>	ご飯 鶏肉のゴママヨ焼 車麩の煮物 小松菜と卵のじゃこ炒め 白菜のゆかり和え 即席味噌汁 <small>1食材 - 572kcal 蛋白質 25.4g 脂質 23.1g 食塩 3.1g</small>	ご飯 あじフライ 大根のそぼろ煮 トマトとブロッコリーのサラダ ほうれん草の土佐和え 即席味噌汁 <small>1食材 - 475kcal 蛋白質 19.7g 脂質 12.7g 食塩 2.8g</small>
13	14	15	16	17
ご飯 麻婆豆腐 かにしゅうまい 青梗菜の煮浸し 豆苗のナムル 即席味噌汁 <small>1食材 - 545kcal 蛋白質 21.7g 脂質 17.8g 食塩 3.2g</small>	ご飯 アジの梅ソースかけ 南瓜の含煮 竹輪の炒め物 キャベツの和え物 即席味噌汁 <small>1食材 - 556kcal 蛋白質 22.7g 脂質 16g 食塩 3.2g</small>	ご飯 とんかつ かぶの煮物 ビーフン炒め 小松菜の土佐和え 即席味噌汁 <small>1食材 - 542kcal 蛋白質 20.8g 脂質 14.2g 食塩 3g</small>	ご飯 目鯛の西京焼き ぶきと豚バラの炒め煮 ひじきの煮物 胡瓜の酢の物 即席味噌汁 <small>1食材 - 498kcal 蛋白質 22.6g 脂質 15.8g 食塩 3.1g</small>	ご飯 ビーフカレー 蓮根とキノコのガーリック炒め コールスローサラダ フルーツヨーグルト 漬物 即席味噌汁 <small>1食材 - 725kcal 蛋白質 19.3g 脂質 32.7g 食塩 3.6g</small>
20	21	22	23	24
ご飯 鮭の利休焼 肉じゃが 切干し大根のホソ酢炒め キャベツのなめ茸和え 即席味噌汁 <small>1食材 - 502kcal 蛋白質 24.6g 脂質 13.6g 食塩 3.3g</small>	ご飯 鶏肉のトマトソースかけ スパニッシュオムレツ マカロニサラダ セロリと人参のマリネ 即席味噌汁 <small>1食材 - 608kcal 蛋白質 27g 脂質 26.9g 食塩 3.1g</small>	ご飯 ホッケの塩焼き ソフトいなの煮物 チャプチェ 胡瓜のピリ辛味噌和え 即席味噌汁 <small>1食材 - 605kcal 蛋白質 25.5g 脂質 24.5g 食塩 3.2g</small>	ご飯 牛肉コロッケ さつま揚げの炒め物 ビーンズサラダ ほうれん草のお浸し 即席味噌汁 <small>1食材 - 659kcal 蛋白質 19.7g 脂質 26.4g 食塩 3g</small>	ご飯 鯖の味噌煮 湯葉の含め煮 卵とじ 豆苗ともやし中華和え 即席味噌汁 <small>1食材 - 551kcal 蛋白質 30.3g 脂質 19g 食塩 3.4g</small>
27	28	29	30	
ご飯 肉豆腐 きんぴらごぼう 白滝とピーマンの炒め物 小松菜のくるみ和え 即席味噌汁 <small>1食材 - 582kcal 蛋白質 19.8g 脂質 25.2g 食塩 3g</small>	ご飯 カレイの甘酢あんかけ なす田楽 もやしとピーマンのリネ ほうれん草の磯和え 即席味噌汁 <small>1食材 - 607kcal 蛋白質 22.1g 脂質 25.3g 食塩 3.1g</small>	ご飯 チキン照り焼き いかとブロッコリーの ガーリック炒め いこみこうや 青梗菜のゆかり和え 即席味噌汁 <small>1食材 - 506kcal 蛋白質 26.5g 脂質 14.9g 食塩 3.3g</small>	ご飯 さわらの香味焼き 筍と桜えびの炒め物 竹輪と野菜の マヨ醤油和え キャベツの胡麻和え 即席味噌汁 <small>1食材 - 475kcal 蛋白質 22.7g 脂質 15g 食塩 3g</small>	

鉄人の日(6月13日)

昭和62年プロ野球広島東洋カープの衣笠祥雄選手が、2131試合連続出場の世界記録を達成。17年間試合を休まず出場されました。王貞治さんに次いでプロ野球選手として2人目の国民栄誉賞を授与されました。「継続は力なり」ともありますが、疲れたときは無理せず「ひとやすみ〜ひとやすみ…(一休さん)」。



*材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承下さい。

*お弁当は19時までにお召し上がり下さい