

6月配食献立表

サポートさんじゅ 03 (3338) 8630

	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
夕食			米飯 清汁 豚肉のしょうが焼き 卵と木耳の彩り炒め バナナ 小松菜の胡麻和え 桜だいこん エネルギー 611kcal 蛋白質 17.8g 脂質 24g カルシウム 107mg 鉄 2.4mg 食塩 3g	五目おこわ 清汁 魚の金山寺みそ焼き 肉じゃが パイン缶 菜の花の煮びたし 桜だいこん エネルギー 524kcal 蛋白質 23.3g 脂質 8.3g カルシウム 116mg 鉄 2.6mg 食塩 3.9g	米飯 味噌汁 白身魚の香草パン粉焼き 大豆とこんにやくの煮物 大根とハムのリコト'レラ'が フルーツポンチ 青かつば漬け エネルギー 577kcal 蛋白質 24.3g 脂質 17.2g カルシウム 154mg 鉄 2.4mg 食塩 2.7g	米飯 味噌汁 鶏肉のオニオンソース煮 れんこんと豚肉の金平 小松菜となめこの和え物 みかん缶 桜だいこん エネルギー 645kcal 蛋白質 25.1g 脂質 23g カルシウム 226mg 鉄 3.6mg 食塩 2.8g
			6	7	8	9
夕食	米飯 味噌汁 鶏肉のマスタード焼き 高野豆腐の玉子とじ りんご缶 いんげんのごま和え 青かつば漬け エネルギー 597kcal 蛋白質 25.6g 脂質 22.8g カルシウム 66mg 鉄 2mg 食塩 2.8g	米飯 チンゲン菜のスープ 八宝菜 かにシュウマイ みかん缶 おくらとひじきの和え物 赤しば漬け (ソフトデリ) エネルギー 553kcal 蛋白質 17.5g 脂質 14.9g カルシウム 71mg 鉄 2mg 食塩 3.8g	米飯 味噌汁 鯖の塩焼き なすそぼろ マンゴー缶 コロケ つぼ漬け エネルギー 560kcal 蛋白質 23.1g 脂質 17g カルシウム 61mg 鉄 2.5mg 食塩 2.7g	米飯 味噌汁 魚の磯辺揚げ 干し海老入り卵の花 奈良漬 ポテトとウィンナー わさび菜のおひたし エネルギー 538kcal 蛋白質 22.5g 脂質 13.2g カルシウム 48mg 鉄 1.4mg 食塩 3.3g	米飯 中華コーンスープ 麻婆豆腐 中華春雨 パイン缶 菜の花のお浸し つぼ漬け エネルギー 532kcal 蛋白質 18.8g 脂質 12.7g カルシウム 157mg 鉄 3.3mg 食塩 3.8g	米飯 味噌汁 ホキの香草パン粉焼き しろなと鶏肉の炒め煮 白オと大根葉の洋風お浸し やさい豆 りんご缶 エネルギー 550kcal 蛋白質 25.2g 脂質 14.7g カルシウム 213mg 鉄 2.3mg 食塩 2.2g
	13	14	15	16	17	18
夕食	米飯 清汁 魚の南蛮漬け 里芋の鶏そぼろ煮 茄子の浅漬け 春巻き 温野菜サラダ エネルギー 556kcal 蛋白質 21.7g 脂質 17.9g カルシウム 39mg 鉄 1.3mg 食塩 2.7g	米飯 けんちん汁 鶏肉の利休焼き ビーフン バナナ オクラの胡麻和え つぼ漬け エネルギー 659kcal 蛋白質 26.5g 脂質 24.2g カルシウム 132mg 鉄 2.4mg 食塩 2.4g	米飯 清汁 魚の粕漬け焼き 茄子とピーマンの煮浸し 刻みたくあん ポテトサラダ みかん缶 エネルギー 515kcal 蛋白質 20g 脂質 17.5g カルシウム 44mg 鉄 1.8mg 食塩 3.7g	米飯 味噌汁 蒸し鶏の中華ソース マンゴー缶 白菜漬け ちくわの炒り煮 ナムル エネルギー 558kcal 蛋白質 24.8g 脂質 19.8g カルシウム 85mg 鉄 1.9mg 食塩 2.7g	米飯 味噌汁 魚のバター風味焼き 白菜と青菜のそぼろあんかけ オクラの中華和え マカロニサラダ みかん缶 エネルギー 550kcal 蛋白質 24.3g 脂質 15.9g カルシウム 76mg 鉄 1.7mg 食塩 3.1g	米飯 すまし汁 赤魚の味噌煮 豆と豚肉の中華炒め 寒天とフルーツ缶の盛合せ 厚焼き卵 桜だいこん エネルギー 535kcal 蛋白質 29.1g 脂質 8.1g カルシウム 123mg 鉄 2.7mg 食塩 2.9g
	20	21	22	23	24	25
夕食	米飯 味噌汁 ホッケの塩焼き 絹揚げの煮物 インゲンとコーンの和え物 そぼろ入り人参きんぴら みかん缶 エネルギー 557kcal 蛋白質 26.7g 脂質 11.7g カルシウム 243mg 鉄 3.1mg 食塩 3.3g	米飯 ほうれん草のスープ チキンの香りパン粉焼き 彩り野菜のペンネ りんご缶 オクラのおかか和え 桜だいこん エネルギー 669kcal 蛋白質 24.8g 脂質 23.8g カルシウム 30mg 鉄 1.3mg 食塩 2.9g	米飯 味噌汁 豚肉のしぐれ煮 さつまいもとリンゴの甘煮 きゅうりの浅漬け 茄子の胡麻味噌がけ ほうれん草のソテー エネルギー 596kcal 蛋白質 16.7g 脂質 21.8g カルシウム 95mg 鉄 2.4mg 食塩 3.2g	米飯 味噌汁 魚の和風ステーキ ゆず入り芋きんとん ひじきの煮物 シュウマイ 桜だいこん エネルギー 544kcal 蛋白質 21.6g 脂質 9.3g カルシウム 39mg 鉄 1.5mg 食塩 3.4g	米飯 味噌汁 豚肉のからし炒め ほうれん草の煮びたし 奈良漬 きのこ入り金平牛蒡 りんご缶 エネルギー 568kcal 蛋白質 15.8g 脂質 21.1g カルシウム 63mg 鉄 2.1mg 食塩 3g	米飯 味噌汁 牛皿 大根とちりめんの炒め物 胡瓜の昆布和え パイン缶 しば漬け エネルギー 534kcal 蛋白質 19.9g 脂質 14.5g カルシウム 177mg 鉄 3.5mg 食塩 3.2g
	27	28	29	30		
夕食	米飯 モロヘイヤのスープ 回鍋肉 ほうれん草のナムル しそ昆布 ブロッコリーのゆかり和え マンゴー缶 エネルギー 546kcal 蛋白質 16.5g 脂質 20.1g カルシウム 85mg 鉄 2mg 食塩 3.8g	米飯 味噌汁 焼き魚 豆腐の中華あん パイン缶 ミニメンチカツ しば漬け エネルギー 614kcal 蛋白質 25.5g 脂質 20.7g カルシウム 80mg 鉄 2.7mg 食塩 3.3g	米飯 味噌汁 鶏つくね 切干大根の煮物 みかん缶 ジャーマンポテト しそ昆布 エネルギー 503kcal 蛋白質 18.8g 脂質 10.8g カルシウム 92mg 鉄 2.4mg 食塩 3.5g	あなご飯 かき玉汁 肉じゃが マンゴー缶 しば漬け 小松菜の胡麻和え エネルギー 497kcal 蛋白質 20g 脂質 11.2g カルシウム 145mg 鉄 2.7mg 食塩 3.9g		