



慶和会 花いちもんめ
2022/6/1~2022/6/30

献立表

	日	月	火	水 1	木 2	金 3	土 4
昼食				五目あんかけチャーハン 杏仁フルーツ わかめスープ	えび天うどん かぼちゃのそぼろあんかけ キウイフルーツ	生姜ご飯 粕漬け焼き(赤魚) 枝豆と豆腐のしんじょ 漬物 みそ汁	御飯 酢豚 わかめの和え物 ふりかけ みそ汁
				エネルギー 520kcal 蛋白質 20.5g 脂質 9.5g 食塩 5g	エネルギー 537kcal 蛋白質 20g 脂質 11.5g 食塩 4.1g	エネルギー 521kcal 蛋白質 22.3g 脂質 11.6g 食塩 4.4g	エネルギー 538kcal 蛋白質 19.7g 脂質 13.3g 食塩 3.9g
昼食	5	6	7	8	9	10	11
	御飯 焼魚(クromツ) 生揚げ煮付け 漬物 みそ汁	油麩井 お浸し きのこ汁	御飯 ミックスフライ 里芋の柚子味噌がけ ふりかけ みそ汁	またけご飯 鶏もも肉の甘辛煮 新玉ねぎとわかめの和え物 漬物 みそ汁	御飯 南蛮漬け(あじ) スイートポテトサラダ しそ味ひじき みそ汁	ハヤシライス コーンサラダ 五目スープ	味噌ラーメン かに玉甘酢あんかけ フルーツ缶詰
	エネルギー 496kcal 蛋白質 21.5g 脂質 13.2g 食塩 2.7g	エネルギー 470kcal 蛋白質 16.6g 脂質 9.3g 食塩 3g	エネルギー 578kcal 蛋白質 18.9g 脂質 10.4g 食塩 4.5g	エネルギー 532kcal 蛋白質 25g 脂質 13g 食塩 4.6g	エネルギー 729kcal 蛋白質 24g 脂質 21.1g 食塩 4.6g	エネルギー 639kcal 蛋白質 19.5g 脂質 21.6g 食塩 3.4g	エネルギー 535kcal 蛋白質 21.8g 脂質 14.8g 食塩 7g
昼食	12	13	14	15	16	17	18
	御飯 煮込みハンバーグ ほうれん草のナムル しそ昆布 みそ汁	御飯 焼魚(めばる) 筑前煮 きゅうりの即席漬け みそ汁	御飯 カツ煮 酢の物 漬物 みそ汁	なめこそば ポテト金平 バナナ	おにぎり(みそ・菜めし) 盛り合わせ お浸し 漬物 五目汁	御飯 魚の味噌照り焼き(鮭) ポテトサラダ 梅干し かき玉汁	枝豆としらすのご飯 揚げ出し豆腐のかにあんかけ くるみ和え 漬物 みそ汁
	エネルギー 563kcal 蛋白質 21.2g 脂質 14g 食塩 4.1g	エネルギー 460kcal 蛋白質 21.4g 脂質 6.9g 食塩 3g	エネルギー 573kcal 蛋白質 19g 脂質 12.7g 食塩 3.7g	エネルギー 504kcal 蛋白質 17.4g 脂質 14.1g 食塩 3.1g	エネルギー 502kcal 蛋白質 16.6g 脂質 9.1g 食塩 4.2g	エネルギー 595kcal 蛋白質 23.7g 脂質 13.6g 食塩 4.7g	エネルギー 606kcal 蛋白質 21.1g 脂質 22.2g 食塩 3.3g
昼食	19	20	21	22	23	24	25
	御飯 西京漬け焼き(鱈) オクラとモロヘイヤの和え物 三色煮豆 みそ汁	ポークカレー 海藻サラダ キャベツのスープ	あんかけ焼きそば フルーツヨーグルト わかめスープ	御飯 チキン南蛮 なめこ大根おろし 漬物 みそ汁	御飯 竜田揚げ(カレイ) わさび和え ふりかけ みそ汁	鶏肉とねぎの照り焼き井 温泉卵 お浸し みそ汁	御飯 鯖の味噌煮 うの花炒り しそ味ひじき すまし汁
	エネルギー 468kcal 蛋白質 23.6g 脂質 2.1g 食塩 3g	エネルギー 626kcal 蛋白質 16.3g 脂質 18.7g 食塩 5.6g	エネルギー 521kcal 蛋白質 21.5g 脂質 8.6g 食塩 4.3g	エネルギー 608kcal 蛋白質 23.2g 脂質 19.3g 食塩 3g	エネルギー 527kcal 蛋白質 21.9g 脂質 13.4g 食塩 3.1g	エネルギー 545kcal 蛋白質 29.2g 脂質 13.5g 食塩 2.3g	エネルギー 662kcal 蛋白質 28.6g 脂質 16.9g 食塩 4.8g
昼食	26	27	28	29	30		
	御飯 チキンのトマト煮 しらす干しの和え物 漬物 みそ汁	冷し中華 なすの田楽 オレンジ	五目いなり 卵豆腐のかにあんかけ お浸し すまし汁	御飯 おろし煮魚(赤魚) ごま和え キャベツの浅漬け みそ汁	麦ご飯 鶏肉のみそ焼き とろろ 漬物 けんちん汁		
	エネルギー 586kcal 蛋白質 24.4g 脂質 14.4g 食塩 3.4g	エネルギー 559kcal 蛋白質 16.7g 脂質 18.1g 食塩 3.7g	エネルギー 540kcal 蛋白質 19.9g 脂質 10.2g 食塩 5.1g	エネルギー 450kcal 蛋白質 22.1g 脂質 5.9g 食塩 3g	エネルギー 568kcal 蛋白質 22g 脂質 12.1g 食塩 2.9g		

※仕入れの状況により、メニューが変更になる場合があります。

