献　立　表

慶和会　花いちもんめ
2023/6/1～2023/6/30

	日	月	火	水	木	金	土
昼食					1 味噌ラーメン 海鮮シューマイ オレンジ ｴﾈﾙｷﾞｰ 593kcal 蛋白質 25.5g 脂質 19.4g 食塩 7.6g	2 御飯 白身魚の和風ムニエル ポテトサラダ ふりかけ みそ汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 522kcal 蛋白質 11.5g 脂質 15.6g 食塩 2.3g	3 三色丼 かぼちゃの甘煮 みそ汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 493kcal 蛋白質 19.9g 脂質 11.2g 食塩 3.6g
昼食	4 御飯 親子煮 おかか和え 三色煮豆 みそ汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 550kcal 蛋白質 23.9g 脂質 9.4g 食塩 2.5g	5 五目うどん なすの田楽 バナナ ｴﾈﾙｷﾞｰ 458kcal 蛋白質 19.6g 脂質 13.7g 食塩 3.4g	6 シーフードカレー ボイルサラダ 五目スープ ｴﾈﾙｷﾞｰ 633kcal 蛋白質 19.6g 脂質 17.8g 食塩 4.6g	7 ちらしずし ぜんまいとじゃが芋の炒め煮 すまし汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 488kcal 蛋白質 16.9g 脂質 8.7g 食塩 3.8g	8 御飯 煮魚（鯖） お浸し 煮豆 みそ汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 541kcal 蛋白質 22.7g 脂質 11.6g 食塩 2.6g	9 生姜ご飯 鶏肉のみそ焼き お浸し 漬物 すまし汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 547kcal 蛋白質 25g 脂質 14g 食塩 3.5g	10 御飯 赤魚の粕漬焼き がんも煮 白菜づけ みそ汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 477kcal 蛋白質 21.8g 脂質 7.4g 食塩 3.8g
昼食	11 御飯 煮しめ しらす干しの和え物 梅干し みそ汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 454kcal 蛋白質 17.3g 脂質 8.5g 食塩 4.5g	12 えび天とじ丼 酢の物 みそ汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 534kcal 蛋白質 19.1g 脂質 11.8g 食塩 2.6g	13 御飯 黒酢酢鶏 マカロニサラダ 漬物 みそ汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 622kcal 蛋白質 21.1g 脂質 15.7g 食塩 3.5g	14 山菜なめこそば 枝豆と豆腐のふんわり天 オレンジ ｴﾈﾙｷﾞｰ 505kcal 蛋白質 19.8g 脂質 17.4g 食塩 5.1g	15 御飯 煮込みハンバーグ コールスローサラダ 漬物 みそ汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 563kcal 蛋白質 18.6g 脂質 17g 食塩 3.9g	16 御飯 焼魚（ほっけ） 筑前煮 漬物 みそ汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 490kcal 蛋白質 21.8g 脂質 8.3g 食塩 2.6g	17 おにぎり 盛り合わせ お浸し 漬物 五目汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 495kcal 蛋白質 16.1g 脂質 7.7g 食塩 4.6g
昼食	18 御飯 麻婆豆腐 きゅうりとわかめの酢の物 漬物 春雨スープ ｴﾈﾙｷﾞｰ 524kcal 蛋白質 20.7g 脂質 14.2g 食塩 4.3g	19 豆御飯 鶏もも肉の甘辛煮 なめこ大根おろし きゅうりの即席漬け みそ汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 459kcal 蛋白質 23.2g 脂質 9.5g 食塩 4.6g	20 御飯 赤魚の黄金漬焼き 煮物 漬物 みそ汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 479kcal 蛋白質 20.8g 脂質 5.7g 食塩 2.8g	21 ポークカレー キャベツとﾊﾟｲﾝのサラダ コンソメスープ ｴﾈﾙｷﾞｰ 644kcal 蛋白質 15.7g 脂質 18.7g 食塩 4.9g	22 御飯 魚の唐揚げ　薬味ｿｰｽ（ｶﾚｲ） ごまサラダ しそ昆布 みそ汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 585kcal 蛋白質 23.5g 脂質 13.9g 食塩 3.6g	23 五目あんかけチャーハン フルーツヨーグルト わかめスープ ｴﾈﾙｷﾞｰ 430kcal 蛋白質 15.5g 脂質 8.2g 食塩 3.6g	24 かき揚げうどん かぼちゃのそぼろあんかけ キウイフルーツ ｴﾈﾙｷﾞｰ 493kcal 蛋白質 11.8g 脂質 15.8g 食塩 4g
昼食	25 御飯 クリームシチュー チーズはんぺんフライ オレンジ ｴﾈﾙｷﾞｰ 697kcal 蛋白質 26g 脂質 17.1g 食塩 3.4g	26 御飯 魚の味噌煮（めばる） お浸し 三色煮豆 すまし汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 486kcal 蛋白質 21.4g 脂質 3.9g 食塩 2.5g	27 冷し中華 なす　なべしぎ フルーツ缶詰 ｴﾈﾙｷﾞｰ 581kcal 蛋白質 16.6g 脂質 18.8g 食塩 4g	28 御飯 焼魚（ｸﾛﾑﾂ） うの花炒り 白菜づけ みそ汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 505kcal 蛋白質 20.2g 脂質 12.4g 食塩 3g	29 油麩丼 菜果なます 豚汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 461kcal 蛋白質 16.5g 脂質 9.3g 食塩 3.8g	30 御飯 肉豆腐 小松菜とあさりの辛し和え 漬物 みそ汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 476kcal 蛋白質 23.2g 脂質 8.3g 食塩 3g	

※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。