



献立表

慶和会 花いちもんめ
2025/6/1~2025/6/30

| | 日 1 | 月 2 | 火 3 | 水 4 | 木 5 | 金 6 | 土 7 | |
|----|--|---|---|---|---|--|--|--|
| 昼食 | 御飯 豚ばら大根 小葱とあさりの和え物 梅干し みそ汁 | 御飯 鯖の味噌煮 酢の物 漬物 五目汁 | 御飯 鶏肉の唐揚げ みぞれソース かぼちゃの甘煮 漬物 みそ汁 | 醤油ラーメン たけのこしゅうまい バナナ | 麦ご飯 豚肉の生姜焼き とろろ 白菜つけ みそ汁 | 御飯 幽庵焼き(クロムツ) ぜんまいとじゃが芋の炒め煮 漬物 みそ汁 | 油麩井 ツナの和え物 豚汁 | |
| | エネルギー 605kcal 蛋白質 15.8g 脂質 23.4g 食塩 3.5g | エネルギー 575kcal 蛋白質 22.1g 脂質 13.4g 食塩 3.6g | エネルギー 554kcal 蛋白質 21.9g 脂質 10.1g 食塩 3.3g | エネルギー 516kcal 蛋白質 23g 脂質 11g 食塩 7.9g | エネルギー 513kcal 蛋白質 19.1g 脂質 14.6g 食塩 2.8g | エネルギー 529kcal 蛋白質 20.9g 脂質 12.8g 食塩 3.6g | エネルギー 449kcal 蛋白質 19.3g 脂質 10g 食塩 3.3g | |
| 昼食 | 8 御飯 かにクリームコロッケ 切干大根いり ふりかけ みそ汁 | 9 夏野菜カレー キャベツとツナのサラダ わかめスープ | 10 山菜きつねそば 枝豆と豆腐のふんわり天 オレンジ | 11 御飯 煮魚(メバル) 白和え 煮豆 みそ汁 | 12 中華丼 杏仁フルーツ かき卵わかめスープ | 13 かやく御飯 鶏肉のみそ焼き きゅうりとカニカマの味ぽん和え 漬物 みそ汁 | 14 御飯 フィッシュ南蛮(鱈) ビーナッツ和え しそ昆布 みそ汁 | |
| | エネルギー 559kcal 蛋白質 13g 脂質 15.9g 食塩 2.5g | エネルギー 589kcal 蛋白質 17.3g 脂質 13.7g 食塩 5.3g | エネルギー 549kcal 蛋白質 19g 脂質 19.1g 食塩 3.3g | エネルギー 543kcal 蛋白質 25.2g 脂質 9.1g 食塩 3g | エネルギー 498kcal 蛋白質 20g 脂質 11.7g 食塩 3.7g | エネルギー 519kcal 蛋白質 23g 脂質 13.8g 食塩 4.7g | エネルギー 604kcal 蛋白質 25.4g 脂質 15.3g 食塩 3.4g | |
| 昼食 | 15 御飯 麻婆豆腐 コールスローサラダ 漬物 五目スープ | 16 とろ玉うどん なすの田楽 キウイフルーツ | 17 梅しらすごはん 魚の照り焼き(カマス) がんも煮 漬物 みそ汁 | 18 御飯 鶏も肉の甘辛煮 胡瓜とみかんおろし和え 三色煮豆 みそ汁 | 19 御飯 おろし煮魚 山吹和え 煮豆 みそ汁 | 20 ちらしずし ポテト金平 すまし汁 | 21 御飯 肉じゃが ごま和え 梅干し みそ汁 | |
| | エネルギー 601kcal 蛋白質 21.1g 脂質 21.7g 食塩 2.9g | エネルギー 435kcal 蛋白質 16g 脂質 14.8g 食塩 2.8g | エネルギー 547kcal 蛋白質 24.5g 脂質 12.9g 食塩 4.8g | エネルギー 569kcal 蛋白質 25.8g 脂質 9.1g 食塩 3.3g | エネルギー 475kcal 蛋白質 21.3g 脂質 5.6g 食塩 2.6g | エネルギー 556kcal 蛋白質 17.1g 脂質 15.2g 食塩 4g | エネルギー 505kcal 蛋白質 17.1g 脂質 8g 食塩 3.4g | |
| 昼食 | 22 御飯 かれいの煮付け 舞茸と豆腐のしんじょ 漬物 みそ汁 | 23 御飯 豆腐ハンバーグ きのこソース ポテトサラダ ふりかけ みそ汁 | 24 御飯 炒り鶏 卵豆腐のかにあんかけ 梅干し みそ汁 | 25 ポークカレー キャベツとパインのサラダ 春雨スープ | 26 おにぎり(みそ・菜めし) 盛り合わせ お浸し 漬物 けんちん汁 | 27 御飯 魚の味噌照り焼き(鯖) かぼちゃのそぼろあんかけ きゅうりの即席漬け すまし汁 | 28 ソース焼きそば フルーツヨーグルト たまごスープ | |
| | エネルギー 473kcal 蛋白質 22.7g 脂質 6.2g 食塩 3.4g | エネルギー 578kcal 蛋白質 18.3g 脂質 15.2g 食塩 3.1g | エネルギー 518kcal 蛋白質 22.5g 脂質 9.7g 食塩 4.2g | エネルギー 649kcal 蛋白質 15.6g 脂質 19.1g 食塩 4.3g | エネルギー 486kcal 蛋白質 13.5g 脂質 7.9g 食塩 4.3g | エネルギー 670kcal 蛋白質 25.6g 脂質 14.4g 食塩 5.5g | エネルギー 543kcal 蛋白質 19.9g 脂質 12.2g 食塩 2.8g | |
| 昼食 | 29 御飯 鶏肉のピカタ 大根サラダ おかか昆布 みそ汁 | 30 ヒレカツ丼 きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁 | | | | | | |
| | エネルギー 552kcal 蛋白質 23.7g 脂質 13.4g 食塩 3.1g | エネルギー 482kcal 蛋白質 18.2g 脂質 13.4g 食塩 4.4g | | | | | | |

※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。

