



せせらぎ << 配食 >> 6月 献立表



6月1日(金)	6月2日(土)
赤飯・そば汁 鶏肉の照り焼き 青菜お浸し たけのこおかか煮 漬物	ご飯・スープ 麻婆茄子 オクラお浸し ビーフソテー 漬物
エネルギー 608Kcal たんぱく質 24.3g 脂質 12.3g 塩分 3.3g	エネルギー 668Kcal たんぱく質 16.7g 脂質 16.1g 塩分 3.5g
ご飯・みそ汁 魚のおろし煮 ふきと油揚げ煮物 錦糸卵和え 漬物	ご飯・みそ汁 鯖の塩焼き 卵の花 大根の煮物 漬物・デザート
エネルギー 617Kcal たんぱく質 17.8g 脂質 14.6g 塩分 4.0g	エネルギー 637Kcal たんぱく質 18.8g 脂質 18.6g 塩分 2.8g

	6月3日(日)	6月4日(月)	6月5日(火)	6月6日(水)	6月7日(木)	6月8日(金)	6月9日(土)
昼食	親子丼・みそ汁 揚げ出し豆腐 青菜和え物 ゼリー	ご飯・みそ汁 チキンカツ ポテトサラダ ひじきの炒り煮 漬物	ご飯・すまし汁 赤魚粕漬け焼き ほうれんそう辛し和え 里芋そぼろ煮 漬物	ご飯・みそ汁 ハンバーグデミソース ぬた和え 大根の煮物 漬物	カレーうどん きゃべつ中華和え じゃがいも含め煮 ゼリー	ご飯・みそ汁 魚の塩焼き かにときゅうりの酢の物 大根と竹輪の煮物 漬物・デザート	ご飯・みそ汁 すずきのキノコソース オクラおかかあえ 炒り豆腐 漬物
成分	エネルギー 730Kcal たんぱく質 28.2g 脂質 20.7g 塩分 3.3g	エネルギー 633Kcal たんぱく質 18.7g 脂質 16.4g 塩分 2.7g	エネルギー 529Kcal たんぱく質 25.0g 脂質 5.0g 塩分 2.6g	エネルギー 595Kcal たんぱく質 22.6g 脂質 9.9g 塩分 4.3g	エネルギー 624Kcal たんぱく質 17.8g 脂質 12.6g 塩分 3.3g	エネルギー 583Kcal たんぱく質 25.2g 脂質 9.0g 塩分 3.5g	エネルギー 583Kcal たんぱく質 31.3g 脂質 8.8g 塩分 2.5g
夕食	ご飯・みそ汁 くろむつ照り焼き きゅうりともやしの酢の物 さつま芋の煮物 漬物・デザート	ご飯・みそ汁 かに玉 ブロッコリーごまだれ和 金平ごぼう 漬物・デザート	ご飯・みそ汁 餃子 おろしあえ 魚河岸揚げ煮物 漬物	鯛めし・みそ汁 筑前煮 ピーナツ和え 漬物 デザート	ご飯・かきたま汁 カラスガレイ西京焼き 菜の花お浸し 刻み昆布煮 漬物	ご飯・みそ汁 豚肉生姜焼き マカロニサラダ 切干大根煮 漬物	ご飯・みそ汁 肉団子甘辛煮 もやしのナムル 冬瓜の煮物 漬物・デザート
成分	エネルギー 638Kcal たんぱく質 18.9g 脂質 10.1g 塩分 3.1g	エネルギー 635Kcal たんぱく質 15.9g 脂質 14.7g 塩分 3.3g	エネルギー 704Kcal たんぱく質 22.3g 脂質 16.9g 塩分 3.6g	エネルギー 661Kcal たんぱく質 24.3g 脂質 13.7g 塩分 2.7g	エネルギー 583Kcal たんぱく質 22.8g 脂質 12.8g 塩分 4.1g	エネルギー 662Kcal たんぱく質 19.3g 脂質 18.9g 塩分 3.6g	エネルギー 706Kcal たんぱく質 22.0g 脂質 16.7g 塩分 4.0g
	6月10日(日)	6月11日(月)	6月12日(火)	6月13日(水)	6月14日(木)	6月15日(金)	6月16日(土)
昼食	ちらし寿司・みそ汁 チキンステーキ 涼ばんなす 煮物 デザート	ご飯・スープ 八宝菜 春雨サラダ 漬物 杏仁豆腐	ミートソース スープ 干草卵焼き コールスローサラダ ゼリー	ご飯・みそ汁 鶏立田揚げ きゅうりの酢の物 芋茎煮物 漬物	ご飯・みそ汁 いわし煮魚 カリフラワー甘酢漬け なす浸し 漬物・デザート	ご飯・みそ汁 鶏肉カレー風味焼き 春雨酢の物 ひじき煮物 漬物	ご飯・すまし汁 豚肉のごまみそ焼 酢の物 ごぼうの煮物 漬物
成分	エネルギー 658Kcal たんぱく質 21.8g 脂質 11.8g 塩分 3.5g	エネルギー 692Kcal たんぱく質 25.2g 脂質 12.5g 塩分 3.1g	エネルギー 697Kcal たんぱく質 26.8g 脂質 13.7g 塩分 4.5g	エネルギー 779Kcal たんぱく質 23.2g 脂質 24.7g 塩分 4.6g	エネルギー 524Kcal たんぱく質 18.8g 脂質 9.2g 塩分 2.5g	エネルギー 623Kcal たんぱく質 26.4g 脂質 13.7g 塩分 3.4g	エネルギー 610Kcal たんぱく質 18.1g 脂質 13.4g 塩分 2.3g
夕食	ご飯・みそ汁 うなぎの蒲焼き 青菜お浸し かぼちゃの煮物 漬物	ご飯・みそ汁 鶏の梅香焼き ジャーマンポテト トマトサラダ 漬物	ご飯・みそ汁 鮭みそマヨネーズ焼 ほうれん草菊花和え 金平れんこん 漬物	ピースご飯・みそ汁 魚の幽庵焼き 白菜お浸し こんにやく田楽 漬物	ご飯・みそ汁 豚肉すき焼き風煮 大根かにあんかけ 温泉卵 漬物	ご飯・みそ汁 ぶりの塩焼き 青菜お浸し 肉じゃが 漬物	ご飯・みそ汁 赤魚の沢煮 卵焼き リンゴとさつま芋ね煮 漬物
成分	エネルギー 626Kcal たんぱく質 24.2g 脂質 14.6g 塩分 3.3g	エネルギー 655Kcal たんぱく質 22.9g 脂質 18.1g 塩分 4.3g	エネルギー 602Kcal たんぱく質 27.3g 脂質 10.2g 塩分 2.9g	エネルギー 558Kcal たんぱく質 25.3g 脂質 13.7g 塩分 2.9g	エネルギー 683Kcal たんぱく質 25.2g 脂質 17.5g 塩分 3.6g	エネルギー 641Kcal たんぱく質 25.2g 脂質 14.8g 塩分 3.2g	エネルギー 654Kcal たんぱく質 26.3g 脂質 10.1g 塩分 3.8g
	6月17日(日)	6月18日(月)	6月19日(火)	6月20日(水)	6月21日(木)	6月22日(金)	6月23日(土)
昼食	ご飯・みそ汁 牛肉オイスターソース 中華風和え物 たけのこおかか煮 漬物	ご飯・みそ汁 鮭ムニエル ゆかりあえ 刻み昆布煮 漬物	シーフードカレー スープ オムレツ サラダ 漬物・デザート	ご飯・みそ汁 牛肉柳川煮 キャベツサラダ 大根田楽 漬物	ご飯・すまし汁 さわら西京焼き 青菜海苔和え 大学芋 漬物	ご飯・みそ汁 鶏ソテーホワイトソース カリフラワーサラダ 野菜の炒めもの 漬物・デザート	ご飯・豚汁 鮭のねぎみそ焼 白菜のお浸し しらたきとたらこ炒め 漬物・デザート
成分	エネルギー 626Kcal たんぱく質 23.0g 脂質 13.3g 塩分 4.6g	エネルギー 701Kcal たんぱく質 27.1g 脂質 21.9g 塩分 3.6g	エネルギー 714Kcal たんぱく質 27.2g 脂質 13.4g 塩分 5.2g	エネルギー 667Kcal たんぱく質 22.4g 脂質 16.4g 塩分 3.1g	エネルギー 622Kcal たんぱく質 20.7g 脂質 11.2g 塩分 2.3g	エネルギー 692Kcal たんぱく質 27.9g 脂質 16.8g 塩分 3.4g	エネルギー 669Kcal たんぱく質 30.5g 脂質 17.7g 塩分 3.0g
夕食	うどん・めんつゆ 海鮮かき揚げ アスパラお浸し かぼちゃそぼろ煮 デザート	ごはん・みそ汁 ロールキャベツ もずく 野菜の煮物 漬物・デザート	ご飯・みそ汁 チキンステーキおろしかけ 小松菜なめたけ和え じゃがいも含め煮 漬物	芽芽玄米ご飯・みそ汁 メンチカツ 炊き合わせ おかひじき和え物 漬物	ご飯・みそ汁 ポークチャップ 白菜きのお浸し 春雨と野菜炒めもの 漬物・デザート	ご飯・みそ汁 くろむつ照り焼き きゅうり酢の物 かぶの煮物 漬物	麦ご飯・みそ汁 ヒレカツ野菜あんかけ 炊き合わせお浸し ひじきとセロリ生姜和え 漬物
成分	エネルギー 572Kcal たんぱく質 14.7g 脂質 12.1g 塩分 3.1g	エネルギー 517Kcal たんぱく質 13.2g 脂質 6.7g 塩分 3.8g	エネルギー 630Kcal たんぱく質 22.7g 脂質 14.4g 塩分 3.3g	エネルギー 722Kcal たんぱく質 21.9g 脂質 13.7g 塩分 3.5g	エネルギー 645Kcal たんぱく質 21.2g 脂質 15.6g 塩分 2.9g	エネルギー 523Kcal たんぱく質 18.5g 脂質 9.0g 塩分 3.2g	エネルギー 649Kcal たんぱく質 22.9g 脂質 10.1g 塩分 3.8g
	6月24日(日)	6月25日(月)	6月26日(火)	6月27日(水)	6月28日(木)	6月29日(金)	6月30日(土)
昼食	ご飯・すまし汁 鯖の味噌煮 おろし酢和え 凍み豆腐煮もの 漬物	ご飯・みそ汁 和風ハンバーグ なす浸し れんこん辛子マヨ和え 漬物	ご飯・みそ汁 麻婆豆腐 もやし中華風和え物 大根の煮物 漬物	牛丼 みそ汁 キャベツのごま酢和え 茄子の田楽 フルーツヨーグルト	ご飯・みそ汁 すずきのタルタル焼 白菜と佃煮の和え物 里芋の煮物 漬物	ご飯・みそ汁 エビフライ カリフラワー酢の物 炒り豆腐 漬物	ポークカレー スープ 豆腐サラダ ゼリー 漬物
成分	エネルギー 647Kcal たんぱく質 20.5g 脂質 19.5g 塩分 3.2g	エネルギー 624Kcal たんぱく質 19.9g 脂質 15.7g 塩分 3.7g	エネルギー 650Kcal たんぱく質 23.2g 脂質 17.1g 塩分 4.7g	エネルギー 713Kcal たんぱく質 23.6g 脂質 18.1g 塩分 3.6g	エネルギー 676Kcal たんぱく質 27.3g 脂質 18.1g 塩分 3.2g	エネルギー 720Kcal たんぱく質 22.3g 脂質 10.8g 塩分 3.5g	エネルギー 733Kcal たんぱく質 23.0g 脂質 25.4g 塩分 4.4g
夕食	ご飯・みそ汁 鶏肉治部煮 くるみお浸し 漬物	ご飯・みそ汁 エビ焼売 棒棒鶏サラダ かぼちゃのいとこ煮 漬物	ご飯・みそ汁 冷やし鉢 春菊お浸し 竹輪いそ揚げ 漬物・デザート	ご飯・みそ汁 たらのもろみ漬け 厚焼き卵 ひじき炒り煮 漬物	ちらし寿司 みそ汁 酢味噌和え 切干大根煮物 デザート	ご飯・みそ汁 蒸し鶏みそかけ 春雨サラダ さつま芋煮 漬物	山菜ごはん・みそ汁 ホックみりん焼 小松菜梅あえ 厚焼き卵 漬物
成分	エネルギー 595Kcal たんぱく質 21.4g 脂質 13.4g 塩分 2.9g	エネルギー 691Kcal たんぱく質 24.0g 脂質 9.1g 塩分 3.9g	エネルギー 628Kcal たんぱく質 20.0g 脂質 13.7g 塩分 3.1g	エネルギー 556Kcal たんぱく質 25.96g 脂質 7.6g 塩分 3.1g	エネルギー 656Kcal たんぱく質 20.9g 脂質 11.2g 塩分 4.3g	エネルギー 696Kcal たんぱく質 22.2g 脂質 16.8g 塩分 3.9g	エネルギー 555Kcal たんぱく質 22.1g 脂質 8.9g 塩分 4.5g

※仕入れ状況等の都合により献立を変更することがありますがご了承ください。

※エネルギー表示は、御飯200gにて算出しております。

