

週間献立表

令和7年6月8日～令和7年6月14日

☆一部献立が変更されることがあります。ご了承ください。

	6/8(日)	6/9(月)	6/10(火)	6/11(水)	6/12(木)	6/13(金)	6/14(土)
朝	ミニクリームパン クロワッサン オニオンスープ カリフラワーのバター炒め フルーツ 牛乳	御飯 みそ汁 スクランブルエッグ 白菜の和え物 ふりかけ 牛乳	御飯 みそ汁 aひきわり納豆 b千草焼き ほうれん草の しらす和え 味付けのり 牛乳	御飯 みそ汁 ウインナーソテー 小松菜の辛子和え ふりかけ ヤクルト	御飯 あさりのみそ汁 煮やっこ 大根のゆかり和え 味付けのり 牛乳	御飯 みそ汁 ちくわの炒め物 ブロッコリーの和え物 梅干し 牛乳	御飯 みそ汁 目玉焼き ほうれん草の ツナ和え のりの佃煮 牛乳
	エネルギー 542 kcal たんぱく質 15.9 g 食繊維総量 3.2 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 488 kcal たんぱく質 21.5 g 食繊維総量 2.3 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 543 kcal たんぱく質 29.1 g 食繊維総量 7.3 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 420 kcal たんぱく質 13.1 g 食繊維総量 1.8 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 452 kcal たんぱく質 24.3 g 食繊維総量 3.4 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 452 kcal たんぱく質 19.2 g 食繊維総量 4.9 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 490 kcal たんぱく質 22.5 g 食繊維総量 3.6 g 食塩相当量 3.7 g
昼	御飯 ポークビーンズ 炒り豆腐 キャベツの和え物 みそ汁	御飯 マカロニグラタン ほうれん草と ハムのソテー 海藻サラダ コンソメスープ	冷やし中華 御飯 エビ団子の ケチャップ煮 金平ごぼう	御飯 鶏と野菜の 黒酢あんかけ 里芋の煮物 水菜のごま和え みそ汁	御飯 デミグラス ハンバーグ じゃが芋の バターソテー キャベツのくるみ和え わかめスープ	ハヤシライス 小松菜のソテー なすのマリネ コンソメスープ	御飯 メンチカツと コーンフライ ひじきの煮物 白菜のごま酢和え みそ汁
	エネルギー 516 kcal たんぱく質 29.7 g 食繊維総量 10.3 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 543 kcal たんぱく質 24.1 g 食繊維総量 7.2 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 533 kcal たんぱく質 20.0 g 食繊維総量 10.2 g 食塩相当量 5.4 g	エネルギー 660 kcal たんぱく質 23.5 g 食繊維総量 10.0 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 531 kcal たんぱく質 19.2 g 食繊維総量 8.7 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 505 kcal たんぱく質 20.8 g 食繊維総量 6.8 g 食塩相当量 4.5 g	エネルギー 602 kcal たんぱく質 18.5 g 食繊維総量 4.9 g 食塩相当量 3.7 g
夕	ゆかりご飯 さわらの バター醤油焼き さといもの そぼろあんかけ 小松菜と人参の ごま和え すまし汁	御飯 豚肉の焼肉風炒め たけのこの煮物 カリフラワーの レモン酢和え つけもの	御飯 揚げ出し豆腐 角天と しらたきの煮物 チンゲン菜の ごまナムル すまし汁	麦ごはん たらの外付け焼き ほうれん草の バターソテー かぼちゃサラダ フルーツ	御飯 八宝菜 里芋のごま煮 カリフラワーの 和え物 すまし汁	御飯 鶏肉のねぎ塩だれ ごぼうの炒り煮 長芋と オクラの和え物 すまし汁	御飯 ぶりのみそ漬け焼き 春雨の炒め物 カリフラワーの 青じそドレッシング和え フルーツ
	エネルギー 528 kcal たんぱく質 27.8 g 食繊維総量 4.3 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 442 kcal たんぱく質 22.7 g 食繊維総量 6.6 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 538 kcal たんぱく質 20.2 g 食繊維総量 6.7 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 548 kcal たんぱく質 22.0 g 食繊維総量 6.4 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 462 kcal たんぱく質 23.9 g 食繊維総量 6.7 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 526 kcal たんぱく質 23.3 g 食繊維総量 6.6 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 545 kcal たんぱく質 25.4 g 食繊維総量 7.4 g 食塩相当量 2.5 g
おやつ	黒棒 ロールケーキ (いちご)	カエデの実	セレクトおやつ	アイスクリーム (バニラ)	いちごクレープ	バウムクーヘン	お茶プリン
	エネルギー 83 80 kcal たんぱく質 1.4 1.7 g 食繊維総量 0.2 0.2 g 食塩相当量 0.0 0.0 g	エネルギー 99 kcal たんぱく質 1.2 g 食繊維総量 0.2 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 0 kcal たんぱく質 0.0 g 食繊維総量 0.0 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 62 kcal たんぱく質 1.4 g 食繊維総量 0.0 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 108 kcal たんぱく質 1.4 g 食繊維総量 0.2 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 102 kcal たんぱく質 1.8 g 食繊維総量 0.2 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 55 kcal たんぱく質 0.9 g 食繊維総量 1.4 g 食塩相当量 0.0 g

週間献立表

☆一部献立が変更されることがあります。ご了承ください。

令和 7年 6月 15日 ~ 令和 7年 6月 21日

	6/15(日)	6/16(月)	6/17(火)	6/18(水)	6/19(木)	6/20(金)	6/21(土)
朝	食パン イチゴジャム ミネストローネ 魚肉ソーセージの ソテー ブロッコリーの おかか和え 牛乳	御飯 みそ汁 ちくわのきんぴら風 小松菜のお浸し のりの佃煮 牛乳	御飯 みそ汁 aひきわり納豆 b昆布豆 ブロッコリーの しらす和え 味付けのり 牛乳	御飯 みそ汁 チンゲン菜の卵とし しらすおろし 味付けのり ショア	御飯 みそ汁 オムレツ なすの 青じそドレ和え ふりかけ 牛乳	御飯 みそ汁 キャベツと エビの炒め物 オクラと なめこの和え物 ふりかけ 牛乳	御飯 みそ汁 鮭の塩焼き コールスローサラダ ふりかけ 牛乳
	エネルギー 525 kcal たんぱく質 23.9 g 食繊維総量 9.2 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 435 kcal たんぱく質 16.8 g 食繊維総量 4.7 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 512 kcal たんぱく質 29.8 g 食繊維総量 9.5 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 401 kcal たんぱく質 17.3 g 食繊維総量 3.7 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 475 kcal たんぱく質 20.1 g 食繊維総量 2.2 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 434 kcal たんぱく質 21.3 g 食繊維総量 4.5 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 461 kcal たんぱく質 21.2 g 食繊維総量 3.3 g 食塩相当量 2.7 g
昼	梅としらすの ちらし寿司 かぼちゃの そばろあんかけ 豆腐のオクラかけ みそ汁	御飯 エビカツレツ タルタルソース 根菜の洋風ソテー 水菜のマリネ オニオン ジンジャースープ	《誕生会》 御飯 あんかけスパゲティ 大根サラダ パンプキンポターージュ 手作りJ-ビゼリ	御飯 ポークチャップ 切干大根の炒め煮 ほうれん草の和え物 みそ汁	御飯 酢鶏 ぜんまいの炒り煮 キャベツの磯辺和え 中華スープ	枝豆ご飯 肉じゃが なすのみそ炒め ひじきの白和え みそ汁	麦ごはん 鶏肉の 香草パン粉焼き ほうれん草の かに風味ソテー ブロッコリーの イタリアサラダ 和え コンソメスープ
	エネルギー 414 kcal たんぱく質 17.9 g 食繊維総量 6.0 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 676 kcal たんぱく質 17.0 g 食繊維総量 5.6 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 709 kcal たんぱく質 24.5 g 食繊維総量 6.2 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 548 kcal たんぱく質 25.1 g 食繊維総量 6.8 g 食塩相当量 4.3 g	エネルギー 614 kcal たんぱく質 24.0 g 食繊維総量 6.8 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 512 kcal たんぱく質 24.5 g 食繊維総量 12.4 g 食塩相当量 4.7 g	エネルギー 657 kcal たんぱく質 28.4 g 食繊維総量 6.6 g 食塩相当量 3.3 g
夕	御飯 ゆで豚の 香味ソースかけ ピーマンと もやしのソテー れんこんの ツナマヨ和え すまし汁	御飯 鶏のさんしょう焼き 高野豆腐の煮物 もやしのおかか和え すまし汁	菜飯 あじの塩焼き がんもの煮物 チンゲン菜の 中華和え すまし汁	御飯 なすと厚揚げの 肉みそ炒め 里芋の カニカマあんかけ ごぼうのごま和え すまし汁	麦ごはん さわらの煮付け 五目ビーフン 小松菜の山かけ すまし汁	御飯 マヨたまカツ マカロニの クリーム煮 ピーマンの酢の物 すまし汁	御飯 牛肉ともやしの オムレツ炒め エビ団子の煮物 カリフラワーの ドレッシング和え 白菜の中華スープ
	エネルギー 596 kcal たんぱく質 17.8 g 食繊維総量 4.4 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 479 kcal たんぱく質 27.8 g 食繊維総量 2.9 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 423 kcal たんぱく質 26.4 g 食繊維総量 2.9 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 609 kcal たんぱく質 22.2 g 食繊維総量 8.9 g 食塩相当量 5.5 g	エネルギー 490 kcal たんぱく質 27.0 g 食繊維総量 4.0 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 522 kcal たんぱく質 13.1 g 食繊維総量 4.6 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 462 kcal たんぱく質 23.8 g 食繊維総量 4.4 g 食塩相当量 3.8 g
おやつ	まがり せんべい 黒糖 まんじゅう	レモンケーキ	薄皮まんじゅう	もみじまんじゅう	ドームケーキ (あんこ)	原宿ドック (ココアバナナ)	ももゼリー
	エネルギー 48 69 kcal たんぱく質 0.6 1.2 g 食繊維総量 0.1 0.6 g 食塩相当量 0.1 0.0 g	エネルギー 169 kcal たんぱく質 2.3 g 食繊維総量 0.3 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 72 kcal たんぱく質 1.3 g 食繊維総量 0.7 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 103 kcal たんぱく質 1.8 g 食繊維総量 1.0 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 91 kcal たんぱく質 2.1 g 食繊維総量 0.0 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 115 kcal たんぱく質 2.8 g 食繊維総量 0.3 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 24 kcal たんぱく質 0.1 g 食繊維総量 0.0 g 食塩相当量 0.0 g