

今週の常食 予定献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	6月8日	6月9日	6月10日	6月11日	6月12日	6月13日	6月14日
朝食	レーズンドッグ キャベツソテー オレンジ 牛乳	食パン ポテトサラダ みかん缶 牛乳	黒糖食パン オムレツ バナナ 牛乳	ロールパン コールスローサラダ オレンジ 牛乳	ツイストロール マカロニサラダ 黄桃缶ダイス 牛乳	食パン スープ煮 チーズ バナナ 牛乳	ロールパン ボイルサラダ バナナ 牛乳
	エネルギー 529 kcal 蛋白質 14.4 g 食塩 1.5 g	エネルギー 506 kcal 蛋白質 16.2 g 食塩 2 g	エネルギー 595 kcal 蛋白質 19 g 食塩 1.8 g	エネルギー 481 kcal 蛋白質 16.2 g 食塩 1.5 g	エネルギー 568 kcal 蛋白質 16.9 g 食塩 2 g	エネルギー 532 kcal 蛋白質 18.9 g 食塩 2 g	エネルギー 518 kcal 蛋白質 16.5 g 食塩 1.8 g
昼食	ご飯 豚のしょうが焼き ボン酢和え なすの含め煮	ご飯 カレー 野菜サラダ 福神漬け ジョア	ご飯 回鍋肉 お浸し わかめスープ	ご飯 鰯の梅ソースがけ 辛子和え 味噌汁	ご飯 ざるそば 味噌田楽 酢の物	ご飯 ちゃんちゃん焼き ボン酢和え 湯豆腐	ご飯 すき焼き ごま酢和え ヨーグルト
	エネルギー 483 kcal 蛋白質 20.7 g 食塩 1.9 g	エネルギー 673 kcal 蛋白質 21.2 g 食塩 3.2 g	エネルギー 464 kcal 蛋白質 19 g 食塩 2.6 g	エネルギー 480 kcal 蛋白質 23.4 g 食塩 2.5 g	エネルギー 471 kcal 蛋白質 15.7 g 食塩 1.9 g	エネルギー 562 kcal 蛋白質 26.1 g 食塩 1.7 g	エネルギー 593 kcal 蛋白質 22.7 g 食塩 1.8 g
夕食	ご飯 魚フライ お浸し 味噌汁 レバー佃煮	ご飯 鰯のごま味噌焼 お浸し 冷製あんかけ卵豆腐	ご飯 鮭の南蛮漬け 野菜炒め そぼろあんかけ	ご飯 オープンオムレツ 盛りサラダ スープ煮	ご飯 照り焼きチキン 炒り豆腐 お浸し のり	ご飯 ミートローフ ピーナツ和え コンソメスープ	ご飯 揚げ魚野菜あんかけ 春雨サラダ オニオンスープ
	エネルギー 619 kcal 蛋白質 30.9 g 食塩 3.9 g	エネルギー 535 kcal 蛋白質 28.4 g 食塩 1.9 g	エネルギー 600 kcal 蛋白質 25.2 g 食塩 1.4 g	エネルギー 642 kcal 蛋白質 21.1 g 食塩 2 g	エネルギー 561 kcal 蛋白質 23.5 g 食塩 2 g	エネルギー 526 kcal 蛋白質 19.7 g 食塩 2.4 g	エネルギー 559 kcal 蛋白質 18.9 g 食塩 2.6 g

☆都合により献立が変更になる場合があります

☆今週の献立☆

- ・ 回鍋肉：豆板醤とオイスターソースが隠し味の野菜たっぷりのメニューです。
- ・ オープンオムレツ：野菜やハムなど卵に加え、じっくりと焼き上げました。
- ・ ミートローフ：ハンバーグ種を大きな塊で焼いてから、切り分けた料理です。豆腐が少し入っているので、柔らかいです。

☆栄養一口メモ☆

『入梅いわし』

入梅とは、暦の上で梅雨に入る最初の日を指して呼ぶ言葉です。梅雨入りとは実際に梅雨に入った日を指す言葉です。マイワシは、6月～10月が旬とされている魚です。旬の期間中、特に6月から7月にかけての梅雨時期に水揚げされるものは、1年で一番脂がのっていて美味しいと言われており、その時期のマイワシをさして入梅いわしと呼んでいます。

