

# ◆今週の献立◆



## 6月1日 ~ 6月7日

	6月1日(日)	6月2日(月)	6月3日(火)	6月4日(水)	6月5日(木)	6月6日(金)	6月7日(土)
<b>朝食</b>	雑炊 果物 飲み物	粥食 菜の花和え 果物 飲み物	粥食 卵焼き 果物 飲み物	雑炊 ゼリー 飲み物	粥食 ソテー 果物 飲み物	粥食 和え物 果物 飲み物	粥食 ソテー ゼリー 飲み物
エネルギー	532kcal	494kcal	548kcal	444kcal	491kcal	482kcal	436kcal
蛋白質	16g	14.8g	18.4g	14g	14.1g	13.1g	15.9g
脂質	10.6g	8.7g	12.2g	10.4g	9.1g	8.6g	9.6g
炭水化物	97.2g	93.9g	94.1g	77.3g	92.8g	91.9g	75.8g
食塩相当量	1.3g	0.9g	1.2g	1g	0.7g	1g	0.5g
<b>昼食</b>	米飯 チキンカツ 付) サラダ 和風マリネ 味噌汁	米飯 豚肉の生姜焼き 付) サラダ タラコスパゲティ 味噌汁	米飯 きつねうどん 五目大豆 果物	米飯 魚の味噌煮 付) 煮物 きんぴらごぼう 清汁	米飯 幽庵焼き 付) 煮物 炒め煮 清汁	米飯 ソース焼きそば ツナ和え 味噌汁	米飯 大和煮 サラダ 味噌汁
エネルギー	598kcal	712kcal	506kcal	591kcal	537kcal	717kcal	619kcal
蛋白質	26.8g	26.4g	15.7g	27.6g	23g	24.6g	20.4g
脂質	17.1g	27.2g	5.4g	11.2g	7.8g	16.4g	18.3g
炭水化物	88.8g	92.1g	99.1g	98.1g	96.8g	126.7g	97.4g
食塩相当量	3.2g	2.9g	2.2g	2.7g	2.6g	3.6g	3g
<b>夕食</b>	米飯 魚のごまだれかけ 付) 和え物 ゆず味噌田楽 酢の物	米飯 焼き魚 付) 煮物 じゃが芋とサケの煮物 ほうれん草ともやしのナムル	米飯 とりの南蛮漬け 煮物 和え物	米飯 オムレツ 付) サラダ ひじき炒り煮 中華和え	米飯 牛肉のしぐれ煮 サラダ 果物	米飯 魚の塩焼き 付) 煮物 煮奴 おかか和え	米飯 千草蒸し 付) 煮物 麻婆豆腐 胡瓜と人参のサラダ
エネルギー	485kcal	506kcal	580kcal	580kcal	601kcal	563kcal	556kcal
蛋白質	22.9g	23.6g	19.7g	21.4g	18.2g	26.5g	21.4g
脂質	6.3g	8.4g	16.1g	15.6g	15.9g	13.8g	15.4g
炭水化物	86.4g	89.1g	91.9g	92.7g	100.3g	88g	85.9g
食塩相当量	2g	2.1g	1.8g	2.4g	1.6g	1.6g	2.1g

### わかめ 食物繊維たっぷりヘルシー!!

わかめは食物繊維が豊富で低カロリー！カルシウムの吸収をたすけるマグネシウムも多く含まれるのでカルシウム豊富な小魚と合わせると非常に良い食品です。  
また、わかめの根元部分をめかぶといい、アルギン酸やフコダインという物質が含まれ、コレステロールの吸収や胃を守る働きがあると言われています。



千草蒸し



牛肉のしぐれ煮