

◆今週の献立◆



6月8日 ～ 6月14日

	6月8日(日)	6月9日(月)	6月10日(火)	6月11日(水)	6月12日(木)	6月13日(金)	6月14日(土)
朝食	粥食 果物 飲み物	粥食 半熟風オムレツ 果物 飲み物	粥食 ソテー 果物 飲み物	雑炊 果物 飲み物	粥食 サラダ 果物 飲み物	粥食 ソテー 果物 飲み物	粥食 ソテー ゼリー 飲み物
エネルギー	536kcal	542kcal	484kcal	451kcal	508kcal	489kcal	495kcal
蛋白質	17g	15.4g	13.7g	13.9g	14.4g	13.6g	13.8g
脂質	10.9g	13.2g	8.6g	10.4g	10.4g	8.7g	12.9g
炭水化物	96.5g	93.2g	92.3g	80.6g	94.5g	93.6g	84.2g
食塩相当量	1.1g	0.6g	0.4g	1.1g	0.5g	0.3g	0.6g
昼食	米飯 魚のみぞれソース 付)煮物 ナスとひき肉の炒め物 味噌汁	米飯 肉そば 切干大根と大豆の煮物 果物	米飯 肉団子の酢豚風 南瓜の煮物 中華風スープ	米飯 魚の煮付け 付)煮物 炒り豆腐 味噌汁	炊き込みご飯 焼き魚 付)和え物 芋と平天の煮物 清汁	米飯 冷し中華 中華和え 果物	米飯 ゆで豚のごまだれがけ 付)サラダ 卵の花 味噌汁
エネルギー	575kcal	679kcal	629kcal	660kcal	558kcal	673kcal	646kcal
蛋白質	27.2g	24.7g	20.9g	24.9g	28.4g	23g	25.4g
脂質	11.4g	18.8g	15.2g	22.6g	11.8g	7.8g	21g
炭水化物	95.1g	106.9g	109.9g	94.3g	90.2g	135.6g	92.8g
食塩相当量	3g	3.1g	1.1g	3.1g	3.3g	3.5g	3.3g
夕食	米飯 高野の肉詰め煮 マカロニサラダ 果物	米飯 魚の塩焼き 付)和え物 ミルク煮 ごまよごし	米飯 魚の塩麴焼き 付)和え物 卵とじ煮 サラダ	米飯 梅味噌焼き 付)サラダ さつまいものレモン煮 柚香和え	米飯 焼き肉風 煮物 ナマス	米飯 和風豆腐ハンバーグ キノコソース 付)煮物 春雨の酢の物 おかか和え	米飯 福袋煮 きんぴらごぼう フルーツポンチ
エネルギー	576kcal	489kcal	497kcal	585kcal	580kcal	552kcal	640kcal
蛋白質	19.2g	22.7g	24.3g	20.9g	16.8g	20.1g	19.4g
脂質	12.2g	8.4g	9.7g	12.3g	15.4g	9.6g	11.4g
炭水化物	102.7g	83.9g	80.9g	100.6g	97.8g	99.7g	119.7g
食塩相当量	1.8g	2.4g	2.9g	1.7g	2.1g	2g	1.9g

高野豆腐

高野豆腐は畑のお肉とも呼ばれる大豆からできています。大豆100gから生の豆腐なら約1丁、高野豆腐なら45gが作られます。高野豆腐は大豆の栄養を濃縮してできている食材なのです。大豆由来のため、良質な動物性たんぱく質が含まれています。また、カルシウムや鉄分も豊富です。

