

# ◆今週の献立◆



## 6月21日 ~ 6月27日

	6月21日(日)	6月22日(月)	6月23日(火)	6月24日(水)	6月25日(木)	6月26日(金)	6月27日(土)
<b>朝食</b>	粥食 果物 飲み物	粥食 サラダ 果物 飲み物	粥食 半熟風オムレツ 果物 飲み物	雑炊 果物 飲み物	粥食 ソテー 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	508kcal	542kcal	451kcal	510kcal	489kcal	469kcal
蛋白質	17g	14.4g	15.4g	13.9g	13.8g	13.6g	12.9g
脂質	10.9g	10.4g	13.2g	10.4g	11.5g	8.7g	10.9g
炭水化物	96.5g	94.5g	93.2g	80.6g	92.2g	93.6g	84.1g
食塩相当量	1.1g	0.5g	0.6g	1.1g	0.7g	0.3g	0.5g
<b>昼食</b>	米飯 ゆで豚のごまだれがけ 付け合わせ(サラダ) きんぴらごぼう 味噌汁	米飯 ちゃんぽん そぼろあんかけ 果物	炊き込みご飯 焼き魚 付け合わせ(和え物) 芋と平天の煮物 清汁	米飯 酢豚 切干大根と大豆の煮物 中華風スープ	米飯 魚の煮付け 付け合わせ(炊き物) 炒り豆腐 清汁	米飯 中華丼 香り和え 味噌汁	米飯 肉豆腐 酢の物 清汁
エネルギー	661kcal	696kcal	554kcal	683kcal	635kcal	490kcal	653kcal
蛋白質	24.6g	30.1g	27.8g	18.9g	24g	21g	23.6g
脂質	20.4g	11g	11.8g	24.2g	21.9g	8.7g	24.2g
炭水化物	97.9g	127.3g	89.7g	101.7g	89.5g	86g	87.9g
食塩相当量	3.1g	3g	3.1g	1.6g	2.3g	2.5g	2.6g
<b>夕食</b>	米飯 福袋煮 卵の花 果物	米飯 魚のみぞれソース 付け合わせ(炊き物) ナスとひき肉の炒め物 ゴマ和え	米飯 焼き肉風 煮物 ナマス	米飯 魚の塩麴焼き 付け合わせ(和え物) 卵とじ煮 サラダ	米飯 梅味噌焼き 付け合わせ(サラダ) 酢の物 ごまよごし	米飯 高野の肉詰め煮 マカロニサラダ 果物	米飯 幽庵焼き 付け合わせ(和え物) ミルク煮 フルーツポンチ
エネルギー	540kcal	520kcal	580kcal	496kcal	560kcal	576kcal	566kcal
蛋白質	18.7g	26g	16.8g	24.5g	22.5g	19.2g	24.2g
脂質	10.9g	6.4g	15.4g	9.7g	13.9g	12.2g	8.6g
炭水化物	95.8g	92.7g	97.8g	80.2g	88.3g	102.7g	102.7g
食塩相当量	2.1g	1.8g	2.1g	2.9g	1.8g	1.8g	2.4g

### 夏至

6月21日

「夏至」とは「立夏」と「立秋」のちょうど真ん中の日になります。  
一年で一番太陽が昇っている時間が長く、夜が短い日のことで、太陽が長く出ている分、気温は上昇すると思われがちですが、日本では梅雨の時期と重なることが多いので、意外と気温がそれほど高くないようです。

