



6月 9日(月)～

6月15日(日)

予定献立表



	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)	6月15日(日)
朝食	ご飯 みそ汁 えび団子の煮物 なすのお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 こうや豆腐の卵とじ とろろいも 牛乳	ご飯 みそ汁 温泉卵 白菜の煮びたし 牛乳	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ 菜の花のおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 はんぺんの卵とじ ほうれん草のお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 里芋の煮物 なめたけおろし ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 お魚豆腐の煮物 チンゲン菜のおかか和え ふりかけ 牛乳
昼食	ご飯 みそ汁 鶏肉のおろし煮 ブロッコリーと舞茸のゴマナムル 果物	カレーライス 青菜のスープ 切り干し大根のサラダ 青りんごゼリー	ご飯 みそ汁 薄切りとんかつ チンゲン菜の和え物 果物	ツナピラフ きのこベーコンのスープ 小松菜のお浸し 果物	ご飯 すまし汁 サバの味噌煮 キュウリとホタテの酢の物 果物	梅しらすご飯 すまし汁 ほっけの生姜照り焼き チキンサラダ 果物	ご飯 みそ汁 白菜のロール蒸し ひじきの白和え 果物
おやつ	ミルクまんじゅう・お茶 * あずきプリン *	黒糖カステラ・お茶 * バニラムース *	おからケーキ・紅茶 * ミルクプリン *	メイプルプーチケーキ・お茶 * メロンゼリー *	やわらかまんじゅう・お茶 * 水ようかん *	蒸しケーキ・お茶 * イチゴプリン *	ソフトクレープ・お茶 * なめらかプリン *
夕食	ご飯 すまし汁 赤魚の塩こうじ焼き 白菜のおかか和え 乳酸菌飲料	ご飯 みそ汁 白身魚の香味フリッター キャベツのゴマサラダ 野菜ジュース	ご飯 すまし汁 さわらの甘酢焼き ほうれん草のごまあえ 飲むヨーグルト	ご飯 すまし汁 鶏肉の照焼 きゅうりと竹輪のサラダ 白花豆	ご飯 かぼちゃスープ やわらかえびかつ もやしとツナのサラダ サブリミックスゼリー	ご飯 みそ汁 ピーマンの肉詰め きゅうりの酢の物 茶福豆	ご飯 すまし汁 鮭の西京焼き じゃが芋の煮物 昆布豆
	エネルギー 1498 Kcal 脂質 32.5 g たんぱく質 57.3 g 塩分 8 g	エネルギー 1524 Kcal 脂質 40.7 g たんぱく質 53.2 g 塩分 8 g	エネルギー 1570 Kcal 脂質 48.5 g たんぱく質 58.8 g 塩分 7 g	エネルギー 1590 Kcal 脂質 52.4 g たんぱく質 62.3 g 塩分 7.3 g	エネルギー 1569 Kcal 脂質 38.9 g たんぱく質 64.4 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1487 Kcal 脂質 30.4 g たんぱく質 58.9 g 塩分 7.2 g	エネルギー 1500 Kcal 脂質 38.1 g たんぱく質 62.4 g 塩分 7.7 g

配送・材料の都合により、献立内容に変更がある場合がございます

注目食材 塩こうじ

体に良いと一躍有名になった塩こうじ。実は肉や魚だけでなく、野菜にも使える万能調味料です。

麴に塩と水を加えて発酵させたもので、東北地方の伝統食である三五八漬けがルーツといわれています。

味は甘みや旨みのある塩味をしており、料理の際に塩の代わりに使えば、深いコクや味わいを付け加えることができます。

効果効能は①疲労回復効果 ②腸内環境を整える ③免疫力を上げる ④動脈硬化の予防などがあります。

