

献立予定表

2024年6月2日～2024年6月29日
サンシャインつくば

施設

	6月16日 日曜日			6月17日 月曜日			6月18日 火曜日			6月19日 水曜日			6月20日 木曜日			6月21日 金曜日			6月22日 土曜日		
朝食	ご飯 野菜と麩の炒め煮 味噌汁(キャベツ・大根 葉) おくらの胡麻和え 白菜の水晶煮 桜大根			ご飯 鶏肉のオニオンソース 味噌汁(青梗菜・長葱) 揚げ茄子鶏そぼろあん しっとり卵の花 きざみ野沢菜大根			ご飯 あぶらかれの味醂焼 味噌汁(ほうれん草・油 揚げ) 高野豆腐の野菜あん 椎茸のしぐれ煮 彩りなます			ご飯 白菜と豚肉の炊き合わ せ 味噌汁(豆腐・万葱) 長芋のねばねば和え ほうれん草と椎茸のわ さび和え キャベツの浅漬け			ご飯 さつま芋と豚肉の胡麻 味噌煮 味噌汁(キャベツ・油揚 げ) 豆腐と青菜のとろみ煮 れんこんのおかか煮 しそ昆布			ご飯 鶏肉と白菜の胡麻醤油 風味 味噌汁(なす・長葱) ひじきの煮物 厚揚げ白だし煮 きのこのマリネ			ご飯 くずし豆腐の野菜あん 味噌汁(かぼちゃ・玉 葱) 里芋といんげんの煮物 若布としらすの酢の物 しば漬け(既)		
	エネルギー:339	タンパク:9.3	脂質:2.6	エネルギー:464	タンパク:16.1	脂質:12.4	エネルギー:406	タンパク:18.6	脂質:5.0	エネルギー:336	タンパク:8.7	脂質:5.2	エネルギー:421	タンパク:10.8	脂質:4.9	エネルギー:378	タンパク:10.9	脂質:6.0	エネルギー:334	タンパク:9.3	脂質:2.5
	カルシウム:156	繊維合計:1.8	食塩相当量:2.6	カルシウム:123	繊維合計:1.0	食塩相当量:3.0	カルシウム:130	繊維合計:1.0	食塩相当量:2.6	カルシウム:118	繊維合計:0.6	食塩相当量:2.3	カルシウム:129	繊維合計:0.9	食塩相当量:2.4	カルシウム:115	繊維合計:1.1	食塩相当量:2.5	カルシウム:114	繊維合計:1.2	食塩相当量:2.2
昼食	ご飯 チンジャオロース(豚 肉・ロース) 中華スープ(白菜・ニラ) きくらげと海老の炒め物 ナムル(ブロッコリー・桜え び)			桜海老のかき揚げ丼 ミニけんちんうどん 帆立ときゅうりの酢の物			ロールパン 牛肉のトマト煮 コンソメスープ(ベーコ ン) 春野菜とカニグラタン コールスローサラダ (チーズ・コーン)			ご飯 うなぎの蒲焼 ミニ山菜そば 筍とイカの木の芽和え 果物(オレンジ)			海鮮あんかけチャーハ ン 春巻き(鶏こま) ワンタンスープ デザート(杏仁豆腐)			ロールパン 豚肉のポワレ オニオンコンソメスープ 太刀魚のバター醤油ソ テー アボカドとパプリカのサ ラダ			漬けマグロの山かけ丼 天ぷら(えび・筍・しいた け・ふきのとう) 沢煮椀 菜花とお揚げのカリカリ 和え 果物(キウイフルーツ)		
	エネルギー:550	タンパク:28.0	脂質:17.3	エネルギー:552	タンパク:23.4	脂質:15.3	エネルギー:616	タンパク:28.6	脂質:30.0	エネルギー:643	タンパク:30.0	脂質:14.7	エネルギー:655	タンパク:28.8	脂質:24.4	エネルギー:651	タンパク:23.8	脂質:39.1	エネルギー:654	タンパク:36.3	脂質:19.1
	カルシウム:219	繊維合計:4.8	食塩相当量:2.4	カルシウム:312	繊維合計:3.0	食塩相当量:4.9	カルシウム:295	繊維合計:5.4	食塩相当量:3.4	カルシウム:234	繊維合計:4.8	食塩相当量:3.9	カルシウム:171	繊維合計:2.5	食塩相当量:3.0	カルシウム:188	繊維合計:4.4	食塩相当量:2.8	カルシウム:273	繊維合計:7.4	食塩相当量:3.0
夕食	ご飯 牛肉とじゃがいものうま 炒め 味噌汁(長葱・貝割れ大 根) さわらの山椒焼き 若布と筍の酢味噌和え			ご飯 煮込みハンバーグ 味噌汁(絹さや・えのき) 鯖の味噌煮(ほうれん 草) キャベツの浅漬け(人 参)			ご飯 豚肉のカラフル炒め 味噌汁(しめじ・ほうれ ん草) 銀ダラのなめこおろしか け インゲンの黒胡麻和え			ご飯 鶏の香味ソース(ほうれ ん草) 味噌汁(じゃが芋・油揚 げ) カレイの酒蒸し コールスローサラダ (チーズ・コーン)			ご飯 豚肉の塩麴焼き 味噌汁(なす・万葱) 鯛の煮付け ほうれん草の錦糸和え			ご飯 豆腐ハンバーグおろし ポン酢(鶏) 味噌汁(絹さや・えのき) 鱈の辛みそ焼き(キャベ ツ・人参) 絹さやの梅おかか和え (蒸し鶏)			ご飯 蒸し豚の葱ソース(サ ニ一) 味噌汁(もやし・なす) 鮭のきのこマリネ(アス パラ・カリ) 冷奴		
	エネルギー:613	タンパク:23.3	脂質:24.2	エネルギー:601	タンパク:26.7	脂質:19.5	エネルギー:527	タンパク:22.3	脂質:16.9	エネルギー:537	タンパク:26.2	脂質:15.1	エネルギー:507	タンパク:24.2	脂質:14.8	エネルギー:517	タンパク:27.3	脂質:11.6	エネルギー:547	タンパク:24.5	脂質:18.3
	カルシウム:162	繊維合計:3.4	食塩相当量:2.6	カルシウム:179	繊維合計:5.6	食塩相当量:2.8	カルシウム:160	繊維合計:3.9	食塩相当量:2.8	カルシウム:276	繊維合計:5.3	食塩相当量:2.5	カルシウム:186	繊維合計:3.3	食塩相当量:3.1	カルシウム:217	繊維合計:4.4	食塩相当量:2.2	カルシウム:178	繊維合計:4.0	食塩相当量:2.4
1日分	エネルギー:1502	タンパク:60.6	脂質:44.1	エネルギー:1617	タンパク:66.2	脂質:47.2	エネルギー:1549	タンパク:69.5	脂質:51.9	エネルギー:1516	タンパク:64.9	脂質:35.0	エネルギー:1583	タンパク:63.8	脂質:44.1	エネルギー:1546	タンパク:62.0	脂質:56.7	エネルギー:1535	タンパク:70.1	脂質:39.9
	カルシウム:537	繊維合計:10.0	食塩相当量:7.6	カルシウム:614	繊維合計:9.6	食塩相当量:10.7	カルシウム:585	繊維合計:10.3	食塩相当量:8.8	カルシウム:628	繊維合計:10.7	食塩相当量:8.7	カルシウム:486	繊維合計:6.7	食塩相当量:8.5	カルシウム:520	繊維合計:9.9	食塩相当量:7.5	カルシウム:565	繊維合計:12.6	食塩相当量:7.6