

令和2年06月15日(月)から30日(火)

予定献立表

日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		I値 ^g	たんぱく質 ^g	脂質 ^g	塩分 ^g
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実				
15 (月)	○	麦ご飯		牛乳				米 麦	836	26.6	22.5	2.82
		ポークカレー	豚肉		にんじん トマト かぼちゃ	玉ねぎ りんご 玉ねぎ しょうが にんにく	じゃが芋 米粉 砂糖 でん粉 小麦粉	油 ココア				
		磯香和え		のり	小松菜	はくさい もやし えのきたけ	砂糖	油				
16 (火)	○	麦ご飯		牛乳				米 麦	769	32.6	22.8	2.44
		ピリ辛肉そぼろ	大豆 豚肉 鶏肉		小松菜	ぜんまい しょうが にんにく	砂糖	ごま油				
		なめこと大根の味噌汁	油揚げ 味噌	昆布	小松菜	大根 ねぎ なめこ						
		小魚アーモンド		かたくちいわし			砂糖 でん粉	アーモンド				
17 (水)	○	菜飯	かつお節	牛乳	広島菜 京菜 大根葉			米 砂糖	875	33.7	23.6	2.42
		鱈の西京焼き	さわら 味噌				砂糖					
		肉じゃが	豚肉		にんじん さやいんげん	しらたき 玉ねぎ	じゃが芋 砂糖					
		米粉のいちごケーキ	豆乳			いちご	砂糖 米粉 水あめ でん粉	油				
18 (木)	○	胚芽パン		牛乳				パン	863	35.2	34.4	4.15
		豆腐ハンバーグトマトソースかけ	豆腐 鶏肉 豚肉		トマト	玉ねぎ	でん粉 砂糖 パン粉					
		ごぼうのサラダ				キャベツ きゅうり ごぼう とうもろこし	砂糖	ごま 油				
		コーンポタージュ	大豆 ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん	玉ねぎ とうもろこし マッシュルーム	小麦粉 じゃが芋	油 バター				
19 (金)	○	わかめご飯		牛乳	わかめ			米	729	31.4	16.8	2.48
		鮭の香味焼き	さけ			ねぎ しょうが にんにく						
		切り干し大根の味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌	昆布		切干大根 ねぎ	じゃが芋					
		いちごゼリー				いちご果汁 クランベリー果汁	砂糖					
22 (月)	○	菜飯	かつお節	牛乳	広島菜 京菜 大根葉			米 砂糖	834	27.9	23.9	3.66
		鱈のおかか煮	さば かつお節			しょうが	砂糖					
		豚汁	豆腐 豚肉 味噌	昆布	にんじん	こんにゃく ごぼう 大根 ねぎ しょうが	里芋					
		はちみつレモンゼリー				レモン	砂糖 はちみつ でん粉					
23 (火)	○	テーブルロール		牛乳				パン	837	33.1	27.7	2.63
		大豆とツナのトマト煮	大豆 ツナ		トマト バセリ	玉ねぎ 玉ねぎ しょうが にんにく	じゃが芋 砂糖					
		マカロニサラダ				きゅうり 玉ねぎ レタス レモン	マカロニ 砂糖	油				
		ヨーグルト	ゼラチン	ヨーグルト 寒天			砂糖					
24 (水)	○	わかめご飯		牛乳	わかめ			米	787	29.6	19.4	2.70
		松風焼き	鶏肉 卵 味噌		にんじん	ねぎ しいたけ しょうが	パン粉 砂糖	ごま				
		具だくさん味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌	昆布	小松菜	大根 ねぎ しめじ	じゃが芋					
		アセロラゼリー		寒天		アセロラ レモン	砂糖 水あめ					
25 (木)	○	麦ご飯		牛乳				米 麦	766	31.6	21.5	1.95
		豆腐の中華煮	豆腐 えび 鶏肉 うずら卵		チンゲン菜 にんじん	玉ねぎ ねぎ しいたけ しょうが にんにく	でん粉 砂糖	ごま油				
		ごま和え			小松菜 にんじん	キャベツ もやし	砂糖	ごま				
		小魚アーモンド		かたくちいわし			砂糖 でん粉	アーモンド				
26 (金)	○	きんぴら丼(麦ご飯)	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん	しらたき ごぼう グリンピース	米 麦 砂糖	ごま 油	700	26.1	16.0	2.53
		えのき茸とキャベツの味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌	昆布		キャベツ ねぎ えのきたけ						
		大豆昆布	大豆 昆布 砂糖									
29 (月)	○	麦ご飯		牛乳				米 麦	755	31.0	18.5	2.32
		麻婆豆腐	大豆 豆腐 豚肉 味噌		にら にんじん	玉ねぎ ねぎ しいたけ しょうが にんにく	でん粉 砂糖	ごま油				
		磯香和え		のり	小松菜	はくさい もやし えのきたけ	砂糖	油				
		小魚アーモンド		かたくちいわし			砂糖 でん粉	アーモンド				
30 (火)	○	胚芽パン		牛乳				パン	803	32.2	27.2	2.96
		ブルーベリージャム				ブルーベリー	水あめ 砂糖					
		鶏肉のコーンシチュー	大豆 鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん	玉ねぎ とうもろこし マッシュルーム	小麦粉 じゃが芋	油 バター				
		ごぼうのサラダ				キャベツ きゅうり ごぼう とうもろこし	砂糖	ごま 油				

6月平均栄養量	784	29.5	21.8	2.77
---------	-----	------	------	------

※「牛乳」は飲用牛乳です。
 ※栄養量の文部科学省基準(通常時)は、エネルギー/830kcal、たんぱく質/34.2(25~40)g、脂質/23.1(22.8~27.3)g(摂取I値の20~30%)、塩分/2.5g未満です。
 ※献立は、配膳時の感染防止のため、品数を少なくし配膳しやすい献立で提供します。(栄養量は可能な範囲で調整しています。)状況により、献立内容を変更することがありますので、ご了承ください。
 ※別配缶は()で表記してあります。例)丼のご飯等 ★「米」は、沼南地区産です。