

栄 養 月 報

2022年6月1日 ～ 2022年6月30日 (美木多いっちゃん保育園 , 乳児)

食 品 群 名	総給与量 g	平均 給与量 g	食品構成 g	栄 養 価 算 定													食物繊維 g	食塩 g
				エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	ナトリウム mg	カルシウム mg	カリウム mg	鉄 mg	ビタミンA活性 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg				
穀類	米	882.0	40.1	34.0	137	2.4	0.4	0	2	36	0.3	0	0.03	0.01	0	0.2	0.0	
	パン類	18.5	0.8	7.0	2	0.1	0.0	4	0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	めん類	139.7	6.4	12.0	13	0.4	0.1	3	0	4	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	その他の穀類	115.2	5.2	6.5	19	0.5	0.4	15	2	7	0.0	0	0.01	0.00	0	0.1	0.0	
いも類	芋類	41.0	1.9	12.0	2	0.0	0.0	0	0	8	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.0	
	いも類加工品	15.8	0.7	1.5	3	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
砂糖及び甘味類		67.7	3.1	4.5	11	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
豆類	大豆製品	87.5	4.0	6.0	5	0.4	0.3	0	4	7	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	大豆、その他の豆類	9.0	0.4	2.5	2	0.2	0.1	0	1	8	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
種実類		2.2	0.1	0.6	1	0.0	0.1	0	1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
野菜類	緑黄色野菜	658.2	29.9	25.0	8	0.5	0.0	17	19	74	0.2	119	0.01	0.02	7	0.8	0.0	
	その他の野菜類	802.7	36.5	35.0	11	0.5	0.1	1	9	66	0.1	1	0.01	0.01	6	0.7	0.0	
	野菜漬物	0.0	0.0	—	0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
果実類	果実類	118.0	5.4	20.0	5	0.1	0.0	0	0	18	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.0	
	果実加工品	130.0	5.9	3.5	4	0.0	0.0	0	0	6	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
きのこ類		36.6	1.7	3.0	1	0.0	0.0	1	0	5	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
藻類	藻類	5.6	0.3	0.5	1	0.0	0.0	14	2	6	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
魚介類	魚介類（生）	160.0	7.3	10.0	11	1.4	0.6	8	1	30	0.1	2	0.01	0.02	0	0.0	0.0	
	干物、塩蔵、缶詰	25.0	1.1	2.5	3	0.2	0.2	4	0	3	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	練製品	5.0	0.2	0.5	0	0.0	0.0	2	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
肉類	肉類（生）	416.3	18.9	13.0	34	3.4	2.2	10	1	56	0.2	4	0.06	0.04	0	0.0	0.0	
	肉加工品	20.0	0.9	1.5	1	0.1	0.1	7	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
卵類		40.8	1.9	5.5	3	0.2	0.2	3	1	2	0.0	4	0.00	0.01	0	0.0	0.0	
乳類	牛乳	3656.7	166.2	160.0	101	5.5	6.3	68	183	249	0.0	63	0.07	0.25	2	0.0	0.2	
	乳製品	56.0	2.6	20.0	4	0.1	0.2	1	3	4	0.0	2	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
油脂類	植物性	57.8	2.6	1.5	19	0.0	2.0	17	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	動物性	5.0	0.2	0.5	2	0.0	0.2	1	0	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
調味料類	食塩	0.8	0.0	0.2	0	0.0	0.0	12	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	醤油	53.2	2.4	2.0	2	0.2	0.0	139	0	9	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3	
	味噌	43.4	2.0	2.0	3	0.2	0.1	97	2	7	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.2	
	その他の調味料	95.2	4.3	4.5	11	0.1	0.4	153	2	6	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.4	
その他	その他	1167.7	53.1	25.0	43	0.7	1.4	39	18	37	0.6	0	0.01	0.01	1	0.2	0.1	
	その他 1	305.3	13.9	—	0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
合 計				462	17.2	15.4	616	251	649	1.7	198	0.21	0.37	18	2.7	1.2		
基 準 値				459	19.1	12.8	0	209	0	2.3	184	0.25	0.27	20	0.0	1.5		
充 足 率				100.65	90.05	120.31	—	120.10	—	73.91	107.61	84.00	137.04	90.00	—	80.00		

穀類エネルギー	脂質エネルギー	蛋白質エネルギー	動物性蛋白質	動物性脂質
172 kcal	139 kcal	69 kcal	10.9 g	9.3 g

穀類エネルギー比	脂質エネルギー比	炭水化物エネルギー比	動物性蛋白質比	動物性脂質比	P/S比	S:M:P
$\frac{172}{462} \times 100 = 37.2\%$	$\frac{15.4 \times 9}{462} \times 100 = 30.0\%$	$100 - 30.0 - (\frac{17.2 \times 4}{462} \times 100) = 55.1\%$	$\frac{10.9}{17.2} \times 100 = 63.4\%$	$\frac{9.3}{15.4} \times 100 = 60.4\%$	$\frac{2.15}{5.98} = 0.36$	5.98 : 4.42 : 2.15 = 3 : 2.2 : 1.1

栄 養 月 報

2022年6月1日 ～ 2022年6月30日 (美木多いっちゃん保育園 , 幼児)

食 品 群 名		総給与量 g	平均 給与量 g	食品構成 g	栄 養 価 算 定												
					エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	ナトリウム mg	カルシウム mg	カリウム mg	鉄 mg	ビタミン活性 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
穀類	米	1100.0	50.0	42.0	171	3.1	0.5	1	3	45	0.4	0	0.04	0.01	0	0.3	0.0
	パン類	37.0	1.7	12.0	5	0.2	0.1	7	0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	めん類	188.6	8.6	16.0	17	0.5	0.1	4	1	5	0.0	0	0.01	0.00	0	0.1	0.0
	その他の穀類	144.7	6.6	8.5	24	0.6	0.5	19	3	9	0.1	0	0.01	0.00	0	0.2	0.0
いも類	芋類	51.3	2.3	15.0	2	0.0	0.0	0	0	10	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0
	いも類加工品	19.8	0.9	2.0	3	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
砂糖及び甘味類		84.4	3.8	5.5	14	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
豆類	大豆製品	110.0	5.0	7.5	6	0.5	0.4	0	5	9	0.1	0	0.01	0.00	0	0.1	0.0
	大豆、その他の豆類	11.3	0.5	3.0	2	0.2	0.1	0	1	10	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
種実類		2.8	0.1	1.0	1	0.0	0.1	0	2	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
野菜類	緑黄色野菜	831.1	37.8	30.0	10	0.6	0.1	23	25	94	0.3	148	0.02	0.02	8	1.1	0.0
	その他の野菜類	1003.6	45.6	45.0	13	0.6	0.1	2	11	83	0.1	1	0.02	0.01	7	0.8	0.0
	野菜漬物	0.0	0.0	—	0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
果実類	果実類	33.6	1.5	20.0	1	0.0	0.0	0	0	2	0.0	0	0.00	0.00	1	0.0	0.0
	果実加工品	162.0	7.4	4.0	5	0.0	0.0	0	0	7	0.0	1	0.00	0.00	0	0.1	0.0
きのこ類		45.8	2.1	3.5	1	0.1	0.0	1	0	6	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
藻類	藻類	7.0	0.3	0.5	1	0.0	0.0	17	2	7	0.0	1	0.00	0.00	0	0.1	0.0
魚介類	魚介類（生）	160.0	7.3	10.0	11	1.4	0.6	8	1	30	0.1	2	0.01	0.02	0	0.0	0.0
	干物、塩蔵、缶詰	31.2	1.4	2.0	4	0.3	0.3	5	0	3	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	練製品	6.3	0.3	0.5	0	0.0	0.0	2	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
肉類	肉類（生）	562.7	25.6	15.0	47	4.6	3.0	14	1	75	0.2	6	0.08	0.05	1	0.0	0.0
	肉加工品	25.0	1.1	1.5	2	0.1	0.1	8	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
卵類		51.0	2.3	10.0	3	0.3	0.2	3	1	3	0.0	5	0.00	0.01	0	0.0	0.0
乳類	牛乳	2170.9	98.7	100.0	61	3.3	3.8	41	109	148	0.0	38	0.04	0.15	1	0.0	0.1
	乳製品	70.0	3.2	20.0	5	0.1	0.2	2	3	4	0.0	2	0.00	0.00	0	0.0	0.0
油脂類	植物性	72.3	3.3	2.0	23	0.0	2.5	22	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	動物性	5.8	0.3	1.0	2	0.0	0.2	1	0	0	0.0	2	0.00	0.00	0	0.0	0.0
調味料類	食塩	1.0	0.1	0.5	0	0.0	0.0	14	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	醤油	64.5	2.9	3.8	2	0.2	0.0	168	0	10	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
	味噌	54.3	2.5	3.2	4	0.3	0.1	121	3	9	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.3
	その他の調味料	116.1	5.3	7.0	13	0.2	0.5	191	3	8	0.0	1	0.00	0.00	0	0.1	0.5
その他	その他	1604.0	72.9	30.0	43	0.8	1.5	48	14	52	1.0	0	0.01	0.02	2	0.2	0.1
	その他 1	377.4	17.2	—	0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
合 計					496	18.0	15.0	722	188	631	2.4	207	0.25	0.29	21	3.6	1.5
基 準 値					510	21.0	14.2	551	230	0	2.2	190	0.28	0.32	20	3.2	1.4
充 足 率					97.25	85.71	105.63	131.03	81.74	—	109.09	108.95	89.29	90.63	105.00	112.50	107.14

穀類エネルギー	脂質エネルギー	蛋白質エネルギー	動物性蛋白質	動物性脂質
217 kcal	135 kcal	72 kcal	10.0 g	7.5 g

穀類エネルギー比	脂質エネルギー比	炭水化物エネルギー比	動物性蛋白質比	動物性脂質比	P/S比	S:M:P
$\frac{217}{496} \times 100 = 43.8\%$	$\frac{15.0 \times 9}{496} \times 100 = 27.2\%$	$100 - 27.2 - \left(\frac{18.0 \times 4}{496} \times 100 \right) = 58.3\%$	$\frac{10.0}{18.0} \times 100 = 55.6\%$	$\frac{7.5}{15.0} \times 100 = 50.0\%$	$\frac{2.62}{5.03} = 0.52$	5.03 : 4.75 : 2.62 = 3 : 2.8 : 1.6

乳児

献立予定(実施)表

(2022年 6月 1日～2022年 6月 5日)

6月 1日 (水)	6月 2日 (木)	6月 3日 (金)	6月 4日 (土)	6月 5日 (日)		
E 408kcal 蛋白 13.4g 脂質 13.4g 炭水 59.4g 食繊 2.1g 食塩 1.1g	E 483kcal 蛋白 17.9g 脂質 16.3g 炭水 70.2g 食繊 2.4g 食塩 1.0g	E 483kcal 蛋白 13.7g 脂質 19.1g 炭水 67.3g 食繊 3.7g 食塩 1.5g	E 172kcal 蛋白 7.1g 脂質 9.9g 炭水 16.4g 食繊 g 食塩 0.4g			
朝食	朝食	朝食	朝食	朝食		
■牛乳 牛乳 100.0g ■ビスコ ビスコ 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■のりものビスケット のりものビスケット 5.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■バナナ バナナ 1/3本	■牛乳 牛乳 100.0g ■星たべよ 星たべよ 1枚			
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食		
■ご飯 米 40.0g ■鶏肉の酢豚風 鶏肉 2枚 濃口しょうゆ 0.5g みりん 0.2g 片栗粉 1.4g 植物油 1.4g 玉ねぎ 20.0g 人参 3.0g ピーマン 4.0g なたね油 0.2g ケチャップ 4.0g チキンスープ 0.3g 濃口しょうゆ 1.5g 上白糖 0.8g 酢 0.4g 片栗粉 0.7g ■チンゲン菜の煮浸し チンゲン菜 30.0g 人参 5.0g うす口しょうゆ 0.8g 上白糖 0.8g みりん 0.8g 風味だし汁 17.0g ■中華スープ 椎茸 5.0g 人参 5.0g にら 1.0g チキンスープ 0.8g	■ご飯 米 40.0g ■牛肉のすき煮 牛肉 20.0g 木綿豆腐 20.0g 白菜 20.0g 玉ねぎ 20.0g えのき 4.0g 人参 5.0g 上白糖 2.0g 濃口しょうゆ 3.0g みりん 1.5g ■もやしとさつま揚げの和え物 もやし 28.0g さつま揚げ 5.0g 人参 5.0g 濃口しょうゆ 0.8g 上白糖 0.3g ■わかめのすまし汁 わかめ 0.4g 玉ねぎ 8.0g ねぎ 1.0g うす口しょうゆ 0.8g 塩 適量	■ご飯 米 40.0g ■豚肉コロッケ 国産豚肉 コロッケ40g 1個 植物油 4.0g ケチャップ 3.0g とんかつソース 2.0g キャベツ 10.0g 塩 適量 ■ブロッコリーサラダ ブロッコリー 22.0g 人参 5.0g パプリカ(黄) 5.0g 和風ドレッシング 4.0g ■ほうれん草の味噌汁 ほうれん草 12.0g 人参 4.0g もやし 4.0g 味噌 4.0g	■お弁当会			
3時	3時	3時	3時	3時		
■お茶 ほうじ茶（浸出液） 100.0g ■りんご寒天 寒天 0.4g 水 12.0g アップルジュース 40.0g 上白糖 3.5g ■星たべよ 星たべよ 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■ちんすこう 小麦粉 10.5g 片栗粉 3.0g 上白糖 5.3g なたね油 5.3g	■牛乳 牛乳 100.0g ■ポップコーン ポップコーン 5.0g なたね油 2.0g 塩 適量	■牛乳 牛乳 100.0g ■ぼたぼた焼き ぼたぼた焼 1枚 ■ハッピーターン ハッピーターン 1個			

乳児

献立予定(実施)表

(2022年 6月 6日～2022年 6月12日)

6月 6日 (月)	6月 7日 (火)	6月 8日 (水)	6月 9日 (木)	6月10日 (金)	6月11日 (土)	6月12日 (日)
E 456kcal 蛋白 19.7g 脂質 15.7g 炭水 63.1g 食繊 4.1g 食塩 1.6g	E 490kcal 蛋白 21.3g 脂質 16.4g 炭水 68.1g 食繊 2.4g 食塩 1.5g	E 471kcal 蛋白 19.0g 脂質 16.0g 炭水 65.2g 食繊 2.1g 食塩 1.3g	E 356kcal 蛋白 17.4g 脂質 8.9g 炭水 54.0g 食繊 2.6g 食塩 0.9g	E 490kcal 蛋白 13.8g 脂質 16.6g 炭水 74.6g 食繊 4.6g 食塩 2.2g	E 431kcal 蛋白 15.2g 脂質 14.8g 炭水 62.3g 食繊 3.1g 食塩 1.2g	
朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食
■牛乳 牛乳 100.0g ■たべっこベビー たべっこベビー 5.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■マリー マリービスケット 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■ビスコ ビスコ 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■バナナ バナナ 1/3本	■牛乳 牛乳 100.0g ■のりものビスケット のりものビスケット 5.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■星たべよ 星たべよ 1枚	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
■ご飯 米 40.0g ■五目豆腐 木綿豆腐 40.0g 豚ミンチ 27.0g チンゲン菜 18.0g 人参 8.0g 干し椎茸 0.4g 濃口しょうゆ 4.0g 上白糖 2.0g 酒 2.0g なたね油 0.2g 片栗粉 0.8g ■ひじき煮 揚げ 3.0g ひじき 1.5g グリーンピース 3.0g 人参 3.0g うす口しょうゆ 1.0g 上白糖 1.0g みりん 1.0g 風味だし汁 17.0g ■じゃが芋の味噌汁 じゃが芋 10.0g 玉ねぎ 10.0g ねぎ 1.0g 味噌 4.0g	■他人丼 米 40.0g 牛肉 25.0g 玉ねぎ 30.0g 鶏卵 20.0g 濃口しょうゆ 1.5g うす口しょうゆ 1.5g 上白糖 1.4g みりん 0.8g 風味だし汁 17.0g みつば 1.0g ■白菜とツナのポン酢和え 白菜 39.0g ツナ 5.0g 人参 5.0g ポン酢 1.0g 上白糖 0.5g ■かぼちゃの味噌汁 かぼちゃ 12.0g 玉ねぎ 5.0g ねぎ 1.0g 味噌 4.0g	■ご飯 米 40.0g ■中華風ローストチキン 鶏肉 2枚 玉ねぎ 15.0g しょうが 0.2g 濃口しょうゆ 2.5g みりん 0.5g ごま 0.3g ごま油 0.2g トマト 1/12玉 ■チンゲン菜ともやしのナムル チンゲン菜 20.0g もやし 12.0g 人参 5.0g 濃口しょうゆ 1.0g 上白糖 0.5g ごま油 0.2g 塩 適量 ■中華スープ わかめ 0.4g 玉ねぎ 8.0g コーン 3.6g チキンスープ 0.8g 塩 適量	■ご飯 米 40.0g ■白身魚のバター醤油焼き ホキ 1/2切 酒 0.6g 濃口しょうゆ 1.6g みりん 0.6g 無塩バター 2.0g ブロッコリー 10.0g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■インゲンのごま味噌和え インゲン 25.0g 人参 5.0g ごま 0.8g 白味噌 1.8g 上白糖 0.6g 濃口しょうゆ 0.2g ■花麴のすまし汁 花麴 1.0g 玉ねぎ 8.0g みつば 1.0g うす口しょうゆ 0.8g 塩 適量	■ポークカレー 米 50.0g 豚肉 20.0g じゃが芋 16.0g 玉ねぎ 30.0g 人参 5.0g カレールー 16.0g なたね油 0.2g 水 50.0g ■ポパイサラダ ほうれん草 30.0g 人参 5.0g コーン 3.0g エッグケア 4.0g 濃口しょうゆ 0.5g ■オレンジ オレンジ 1/6玉	■ピラフ 米 40.0g 鶏肉 25.0g 玉ねぎ 15.0g ミックスベジタブル 15.0g 塩 適量 コンソメ 1.0g なたね油 0.2g ■具だくさんスープ じゃが芋 16.0g 玉ねぎ 5.0g 人参 3.6g コンソメ 0.8g うす口しょうゆ 0.5g 塩 適量 ■黄桃 黄桃缶 30.0g	
3時	3時	3時	3時	3時	3時	3時
■牛乳 牛乳 100.0g ■杏仁豆腐 バイン缶 16.0g 黄桃缶 17.0g 杏仁豆腐 14.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■マドレーヌ 小麦粉 9.0g 有塩バター 3.0g 上白糖 4.5g ベーキングパウダー 0.4g 鶏卵 7.0g レモン 3.2g	■牛乳 牛乳 100.0g ■ジャムサンド 食パン(37g×10枚切1斤)判 1/2枚 いちごジャム 10.0g	■お茶 ほうじ茶(浸出液) 100.0g ■お好み焼き キャベツ 20.0g 天かす 1.0g 人参 3.6g 豚ミンチ 6.0g 小麦粉 7.8g 鶏卵 5.0g 風味だし汁 5.0g お好みソース 1.5g 粉かつお 0.2g 青のり 0.1g	■お茶 ほうじ茶(浸出液) 100.0g ■カルピス寒天 寒天 0.5g 水 37.0g カルピス 8.0g ■ソフトサラダ ソフトサラダ 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■ビスコ ビスコ 1枚 ■ハッピーターン ハッピーターン 1個	

乳児

献立予定(実施)表

(2022年 6月13日～2022年 6月19日)

6月13日 (月)	6月14日 (火)	6月15日 (水)	6月16日 (木)	6月17日 (金)	6月18日 (土)	6月19日 (日)
E 539kcal 蛋白 21.2g 脂質 23.2g 炭水 63.1g 食繊 3.5g 食塩 1.2g	E 424kcal 蛋白 13.7g 脂質 10.2g 炭水 70.2g 食繊 2.1g 食塩 1.5g	E 383kcal 蛋白 13.0g 脂質 8.8g 炭水 64.4g 食繊 1.6g 食塩 2.5g	E 516kcal 蛋白 16.5g 脂質 19.6g 炭水 73.0g 食繊 3.3g 食塩 1.0g	E 523kcal 蛋白 16.9g 脂質 14.7g 炭水 84.5g 食繊 2.5g 食塩 2.2g	E 454kcal 蛋白 15.1g 脂質 15.0g 炭水 67.6g 食繊 1.9g 食塩 1.2g	
朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食
■牛乳 牛乳 100.0g ■たべっこベイベー たべっこベイベー 5.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■サッポロポテト 1才サッポロポテト 3.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■ビスコ ビスコ 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■バナナ バナナ 1/3本	■牛乳 牛乳 100.0g ■のりものビスケット のりものビスケット 5.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■星たべよ 星たべよ 1枚	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
■ご飯 米 40.0g ■さばの生姜煮 さば 1/2切 酒 1.0g しょうが 0.1g 濃口しょうゆ 1.0g みりん 1.0g 風味だし汁 4.0g インゲン 10.0g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■ほうれん草の和え物 ほうれん草 30.0g 人参 5.0g 濃口しょうゆ 0.8g 上白糖 0.3g ■揚げの味噌汁 揚げ 1.8g 玉ねぎ 8.0g ねぎ 1.0g 味噌 4.0g	■ご飯 米 40.0g ■チャブチェ 豚肉 20.0g 春雨 5.4g 玉ねぎ 18.0g 人参 4.5g ピーマン 5.0g 干し椎茸 0.2g うす口しょうゆ 3.0g チキンスープ 0.4g 上白糖 1.5g ごま油 0.2g ごま 0.3g ■餃子 ギョーザ 1個 ■わかめスープ わかめ 0.5g コーン 5.0g 人参 5.0g チキンスープ 0.8g 塩 適量	■冷やしうどん うどん 1/3玉 豚肉 20.0g 干し椎茸 0.4g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g 小松菜 10.0g 人参 5.0g 天かす 1.5g ねぎ 1.5g めんつゆ 13.0g ■大根のゆかり和え 大根 36.0g 人参 5.0g しその香 0.9g ■みかん缶 みかん缶 30.0g	■ご飯 米 40.0g ■かき揚げ ウインナー 15.0g さつま芋 15.0g 玉ねぎ 10.0g 人参 5.0g 天ぶら粉 5.6g 塩 適量 植物油 2.5g ■インゲンの和え物 インゲン 25.0g 人参 3.2g 濃口しょうゆ 0.8g 上白糖 0.3g ■えのきの味噌汁 えのき 5.0g 玉ねぎ 8.0g ねぎ 1.0g 味噌 4.0g	■ハヤシライス 米 40.0g 牛肉 20.0g マッシュルーム 4.0g 玉ねぎ 30.0g 人参 10.0g なたね油 0.2g 水 50.0g コンソメ 0.3g ケチャップ 2.0g 上白糖 2.0g 塩 適量 ビーフシチュールー 6.0g ハヤシフレーク 6.0g ■キャベツのサラダ コーン 8.0g キャベツ 25.0g 人参 5.0g 和風ドレッシング 5.0g ■青りんごゼリー 青りんごゼリー 1個	■中華丼 米 40.0g 豚肉 20.0g 玉ねぎ 20.0g 人参 6.0g 白菜 30.0g 椎茸 6.0g なたね油 0.2g チキンスープ 1.0g みりん 2.0g 濃口しょうゆ 適量 塩 適量 片栗粉 0.7g ■チンゲン菜のスープ チンゲン菜 10.0g 玉ねぎ 8.0g チキンスープ 0.8g 塩 適量 ■パイン缶 パイン缶 30.0g	
3時	3時	3時	3時	3時	3時	3時
■牛乳 牛乳 100.0g ■フライドポテト カットポテト 50.0g 塩 適量 植物油 4.0g	■お茶 ほうじ茶(浸出液) 100.0g ■ピーチヨーグルト ヨーグルト 40.0g 上白糖 5.0g コーンフレーク 3.0g 黄桃缶 15.0g ■ぼたぼた焼き ぼたぼた焼 1枚	■お茶 ほうじ茶(浸出液) 100.0g ■鮭わかめおにぎり 米 36.0g わかめ御飯(鮭250g) 1.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■きな粉ふのラスク おつゆ麩 5.0g なたね油 6.0g 上白糖 8.0g きな粉 5.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■メープルケーキ ホットケーキミックス 13.0g 鶏卵 3.0g 牛乳 10.0g メープルシロップ 2.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■源氏パイ 源氏パイ 1枚 ■ソフトサラダ ソフトサラダ 1枚	

献立予定(実施)表

(2022年 6月20日～2022年 6月26日)

6月20日 (月)	6月21日 (火)	6月22日 (水)	6月23日 (木)	6月24日 (金)	6月25日 (土)	6月26日 (日)
E 434kcal 蛋白 16.1g 脂質 9.7g 炭水 71.6g 食繊 3.6g 食塩 1.7g	E 414kcal 蛋白 15.5g 脂質 12.0g 炭水 62.8g 食繊 2.2g 食塩 1.2g	E 365kcal 蛋白 17.5g 脂質 10.2g 炭水 53.7g 食繊 1.8g 食塩 1.5g	E 474kcal 蛋白 20.7g 脂質 18.4g 炭水 59.5g 食繊 2.7g 食塩 1.2g	E 526kcal 蛋白 19.1g 脂質 19.5g 炭水 71.5g 食繊 2.4g 食塩 1.6g	E 316kcal 蛋白 15.0g 脂質 11.0g 炭水 42.2g 食繊 1.3g 食塩 0.7g	
朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食
■牛乳 牛乳 100.0g ■たべっこベイベー たべっこベイベー 5.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■マリー マリービスケット 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■ビスコ ビスコ 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■バナナ バナナ 1/3本	■牛乳 牛乳 100.0g ■のりものビスケット のりものビスケット 5.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■星たべよ 星たべよ 1枚	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
■和風スパゲティー スパゲティ 40.0g ツナ 14.2g 玉ねぎ 23.7g 人参 4.7g ほうれん草 14.2g しめじ 7.6g なたね油 0.2g 濃口しょうゆ 1.9g 昆布茶 0.5g 風味だし汁 9.5g 塩 適量 ■ブロッコリーとハムのサラダ ブロッコリー 20.0g ハム 5.0g 和風ドレッシング 4.0g ■コンソメスープ コンソメ 1.0g うす口しょうゆ 0.5g 塩 適量 玉ねぎ 10.0g 人参 5.0g パセリ 適量	■ご飯 米 40.0g ■肉団子の甘酢あんかけ ミートボール 3個 玉ねぎ 10.0g 三色ピーマン 10.0g 濃口しょうゆ 0.7g 酢 0.7g 上白糖 0.9g チキンスープ 0.1g 水 2.0g 片栗粉 0.8g ■チンゲン菜の中華和え チンゲン菜 30.0g 人参 5.0g コーン 3.6g 濃口しょうゆ 0.8g 上白糖 0.3g ごま油 0.2g 塩 適量 ■もやしスープ もやし 10.0g 人参 3.6g にら 1.0g チキンスープ 0.8g 塩 適量	■ご飯 米 40.0g ■さわらの煮付け さわら 1/2切 濃口しょうゆ 1.3g 上白糖 1.6g 酒 0.7g 水 12.8g しょうが 0.1g 小松菜 10.0g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■キャベツの昆布和え キャベツ 25.0g 人参 5.0g 塩昆布 0.8g ■なめこの味噌汁 なめこ 5.0g 玉ねぎ 8.0g ねぎ 4.0g 味噌 4.0g	■ご飯 米 40.0g ■鶏肉の照り焼き 鶏肉 2枚 濃口しょうゆ 2.0g 上白糖 0.5g みりん 1.0g ブロッコリー 10.0g 塩 適量 ■マカロニサラダ マカロニ 8.0g 人参 4.0g きゅうり 5.0g エッグケア 4.0g うす口しょうゆ 0.5g 塩 適量 ■茄子の味噌汁 なす 10.0g 玉ねぎ 8.0g ねぎ 1.0g 味噌 4.0g	■ご飯 米 40.0g ■ホイコーロー 豚肉 20.0g キャベツ 25.0g 玉ねぎ 20.0g 人参 3.0g ピーマン 6.0g 濃口しょうゆ 1.0g 味噌 5.6g 酒 1.7g 上白糖 1.2g なたね油 1.2g ■焼売 焼売 2個 ■えのきのスープ 玉ねぎ 8.0g えのき 5.0g ねぎ 1.0g チキンスープ 0.8g 塩 適量	■肉うどん うどん 1/3玉 牛肉 20.0g 玉ねぎ 15.0g 人参 5.0g ねぎ 1.0g うす口しょうゆ 1.0g みりん 0.8g 風味だし汁 123.0g ■しろ菜のおかか和え しろ菜 32.0g 人参 5.0g かつお節 0.8g 濃口しょうゆ 0.8g 上白糖 0.3g ■バナナ バナナ 1/3本	
3時	3時	3時	3時	3時	3時	3時
■お茶 ほうじ茶（浸出液） 100.0g ■たぬきおにぎり 米 36.0g 濃口しょうゆ 0.5g みりん 0.5g 天かす 1.2g ねぎ 0.5g	■お茶 ほうじ茶（浸出液） 100.0g ■フルーチェ フルーチェ（イチゴ） 30.0g 牛乳 30.0g ■星たべよ 星たべよ 1枚	■お茶 ほうじ茶（浸出液） 100.0g ■うどんのおやき うどん 1/8玉 鶏卵 5.8g 小麦粉 2.2g ねぎ 1.0g 粉かつお 0.2g めんつゆ 2.0g ポン酢 2.0g ごま油 0.2g	■牛乳 牛乳 100.0g ■枝豆 枝豆 20.0g ■クラッカー 全粒粉クラッカー 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■ごまクッキー 小麦粉 10.5g 片栗粉 1.7g ベーキングパウダー 0.1g 黒ごま 0.3g マーガリン 4.6g 上白糖 2.7g 牛乳 0.7g	■牛乳 牛乳 100.0g ■ぼたぼた焼き ぼたぼた焼 1枚 ■ビスコ ビスコ 1枚	

献立予定(実施)表

(2022年 6月27日～2022年 6月30日)

6月27日 (月)	6月28日 (火)	6月29日 (水)	6月30日 (木)			
E 447kcal 蛋白 18.3g 脂質 17.3g 炭水 58.5g 食繊 2.3g 食塩 1.4g	E 487kcal 蛋白 21.1g 脂質 15.8g 炭水 68.7g 食繊 1.8g 食塩 1.8g	E 529kcal 蛋白 19.2g 脂質 23.0g 炭水 63.0g 食繊 1.8g 食塩 1.0g	E 441kcal 蛋白 18.2g 脂質 12.3g 炭水 68.1g 食繊 3.6g 食塩 0.8g			
朝食	朝食	朝食	朝食			
■牛乳 牛乳 100.0g ■たべっこベイベー たべっこベイベー 5.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■サッポロポテト 1オサッポロポテト 3.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■ビスコ ビスコ 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■バナナ バナナ 1/3本			
昼食	昼食	昼食	昼食			
■豚丼 米 40.0g 豚肉 30.0g 玉ねぎ 30.0g 人参 5.0g ねぎ 1.5g 濃口しょうゆ 1.0g うす口しょうゆ 1.0g みりん 1.8g 上白糖 1.4g ■キャベツのごま和え キャベツ 25.0g 人参 5.0g ごま 0.5g 濃口しょうゆ 0.8g 上白糖 0.3g ■わかめの味噌汁 わかめ 0.4g 玉ねぎ 8.0g 揚げ 1.8g 味噌 4.0g	■ご飯 米 40.0g ■さわらの幽庵焼き さわら 1/2切 酒 2.0g みりん 6.0g 濃口しょうゆ 4.5g レモン果汁 2.0g インゲン 10.0g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■小松菜の煮浸し 小松菜 30.0g 人参 5.0g 揚げ 1.8g うす口しょうゆ 0.8g 上白糖 0.8g みりん 0.8g 水 17.0g ■豆腐の味噌汁 絹ごし豆腐 12.0g 人参 5.0g わかめ 0.2g 味噌 4.0g	■☆お誕生会☆ ■ご飯 米 40.0g ■鶏の唐揚げ 鶏肉 2枚 しょうが 0.1g 濃口しょうゆ 1.2g みりん 0.6g 塩 適量 片栗粉 2.0g 植物油 2.5g ブロッコリー 10.0g 塩 適量 ■大根のサラダ 大根 30.0g 人参 5.0g ツナ 5.0g ごまだれ 4.0g ■白菜のスープ 白菜 10.0g 玉ねぎ 5.0g パセリ 適量 コンソメ 0.8g 塩 適量	■ご飯 米 40.0g ■豚肉の生姜炒め 豚肉 20.0g 玉ねぎ 20.0g キャベツ 30.0g 人参 5.0g 濃口しょうゆ 1.0g 上白糖 0.5g みりん 1.0g しょうが 0.3g なたね油 0.2g ■ブロッコリーのおかか和え ブロッコリー 22.0g 人参 5.0g かつお節 0.3g 濃口しょうゆ 0.8g 上白糖 0.3g ■わかめのすまし汁 わかめ 0.4g 玉ねぎ 10.0g ねぎ 1.0g うす口しょうゆ 0.8g 塩 適量			
3時	3時	3時	3時			
■牛乳 牛乳 100.0g ■シュガーパイ パイシート 15.0g グラニュー糖 3.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■マシュマロサンド マシュマロ 2個 全粒粉ｸﾞﾗｯｶｰ 4枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■プリンアラモード プリンミックス 12.9g 水 55.0g ホイップ 8.0g 黄桃缶 10.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■きな粉蒸しパン ホットケーキミックス 16.0g 上白糖 1.0g きな粉 4.0g 牛乳 16.0g			

6月 1日 (水)	6月 2日 (木)	6月 3日 (金)	6月 4日 (土)	6月 5日 (日)		
E 437kcal 蛋白 14.4g 脂質 13.1g 炭水 66.3g 食繊 2.7g 食塩 1.5g	E 513kcal 蛋白 19.0g 脂質 15.5g 炭水 78.1g 食繊 3.1g 食塩 1.2g	E 538kcal 蛋白 14.4g 脂質 20.8g 炭水 76.9g 食繊 4.4g 食塩 1.8g	E 154kcal 蛋白 5.5g 脂質 8.3g 炭水 16.3g 食繊 g 食塩 0.4g			
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食		
■ご飯 米 50.0g ■鶏肉の酢豚風 鶏肉 3枚 濃口しょうゆ 0.6g みりん 0.3g 片栗粉 1.7g 植物油 1.7g 玉ねぎ 25.0g 人参 3.7g ピーマン 5.0g なたね油 0.2g ケチャップ 5.0g チキンスープ 0.3g 濃口しょうゆ 1.8g 上白糖 1.0g 酢 0.5g 片栗粉 0.8g ■チンゲン菜の煮浸し チンゲン菜 37.5g 人参 6.2g うす口しょうゆ 1.0g 上白糖 1.0g みりん 1.0g 風味だし汁 21.2g ■中華スープ 椎茸 6.2g 人参 6.2g にら 1.2g チキンスープ 1.0g	■ご飯 米 50.0g ■牛肉のすき煮 牛肉 25.0g 木綿豆腐 25.0g 白菜 25.0g 玉ねぎ 25.0g えのき 5.0g 人参 6.2g 上白糖 2.5g 濃口しょうゆ 3.7g みりん 1.8g ■もやしとさつま揚げの和え物 もやし 35.0g さつま揚げ 6.2g 人参 6.2g 濃口しょうゆ 1.0g 上白糖 0.3g ■わかめのすまし汁 わかめ 0.5g 玉ねぎ 10.0g ねぎ 1.2g うす口しょうゆ 1.0g 塩 適量	■ご飯 米 50.0g ■豚肉コロッケ 国産豚肉 コロッケ40g 1+1/2個 植物油 5.0g ケチャップ 3.7g とんかつソース 2.5g キャベツ 12.5g 塩 適量 ■ブロックリーサラダ ブロックリー 27.5g 人参 6.2g パプリカ(黄) 6.2g 和風ドレッシング 5.0g ■ほうれん草の味噌汁 ほうれん草 15.0g 人参 5.0g もやし 5.0g 味噌 5.0g	■お弁当会			
3時	3時	3時	3時	3時		
■お茶 ほうじ茶(浸出液) 150.0g ■りんご寒天 寒天 0.5g 水 15.0g アップルジュース 50.0g 上白糖 4.3g ■星たべよ 星たべよ 2枚	■牛乳 牛乳 150.0g ■ちんすこう 小麦粉 13.1g 片栗粉 3.7g 上白糖 6.6g なたね油 6.6g	■牛乳 牛乳 150.0g ■ポップコーン ポップコーン 6.2g なたね油 2.5g 塩 適量	■牛乳 牛乳 150.0g ■ぼたぼた焼き ぼたぼた焼 2枚 ■ハッピーターン ハッピーターン 2個			

献立予定(実施)表

(2022年 6月 6日～2022年 6月12日)

6月 6日 (月)	6月 7日 (火)	6月 8日 (水)	6月 9日 (木)	6月10日 (金)	6月11日 (土)	6月12日 (日)
E 503kcal 蛋白 21.3g 脂質 15.8g 炭水 72.6g 食繊 5.0g 食塩 1.8g	E 518kcal 蛋白 23.0g 脂質 15.9g 炭水 74.4g 食繊 3.0g 食塩 1.9g	E 556kcal 蛋白 23.2g 脂質 17.2g 炭水 79.6g 食繊 3.0g 食塩 1.9g	E 335kcal 蛋白 15.8g 脂質 5.9g 炭水 56.2g 食繊 3.0g 食塩 1.1g	E 525kcal 蛋白 13.1g 脂質 15.8g 炭水 85.5g 食繊 5.9g 食塩 2.6g	E 484kcal 蛋白 15.7g 脂質 15.1g 炭水 74.3g 食繊 4.0g 食塩 1.3g	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
■ご飯 米 50.0g ■五目豆腐 木綿豆腐 50.0g 豚ミンチ 33.7g チンゲン菜 22.5g 人参 10.0g 干し椎茸 0.5g 濃口しょうゆ 5.0g 上白糖 2.5g 酒 2.5g なたね油 0.2g 片栗粉 1.0g ■ひじき煮 揚げ 3.7g ひじき 1.8g グリーンピース 3.7g 人参 3.7g うす口しょうゆ 1.2g 上白糖 1.2g みりん 1.2g 風味だし汁 21.2g ■じゃが芋の味噌汁 じゃが芋 12.5g 玉ねぎ 12.5g ねぎ 1.2g 味噌 5.0g	■他人丼 米 50.0g 牛肉 31.2g 玉ねぎ 37.5g 鶏卵 25.0g 濃口しょうゆ 1.8g うす口しょうゆ 1.8g 上白糖 1.7g みりん 1.0g 風味だし汁 21.2g みつば 1.2g ■白菜とツナのポン酢和え 白菜 48.7g ツナ 6.2g 人参 6.2g ポン酢 1.2g 上白糖 0.6g ■かぼちゃの味噌汁 かぼちゃ 15.0g 玉ねぎ 6.2g ねぎ 1.2g 味噌 5.0g	■ご飯 米 50.0g ■中華風ローストチキン 鶏肉 3枚 玉ねぎ 18.7g しょうが 0.2g 濃口しょうゆ 3.1g みりん 0.6g ごま 0.3g ごま油 0.2g トマト 1/10玉 ■チンゲン菜ともやしのナムル チンゲン菜 25.0g もやし 15.0g 人参 6.2g 濃口しょうゆ 1.2g 上白糖 0.6g ごま油 0.2g 塩 適量 ■中華スープ わかめ 0.5g 玉ねぎ 10.0g コーン 4.5g チキンスープ 1.0g 塩 適量	■ご飯 米 50.0g ■白身魚のバター醤油焼き ホキ 1/2切 酒 0.6g 濃口しょうゆ 1.6g みりん 0.6g 無塩バター 2.0g ブロッコリー 12.5g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■インゲンのごま味噌和え インゲン 31.2g 人参 6.2g ごま 1.0g 白味噌 2.2g 上白糖 0.7g 濃口しょうゆ 0.2g ■花麴のすまし汁 花麴 1.2g 玉ねぎ 10.0g みつば 1.2g うす口しょうゆ 1.0g 塩 適量	■ポークカレー 米 60.0g 豚肉 25.0g じゃが芋 20.0g 玉ねぎ 37.5g 人参 6.2g カレールー 20.0g なたね油 0.2g 水 62.5g ■ポパイサラダ ほうれん草 37.5g 人参 6.2g コーン 3.7g エッグケア 5.0g 濃口しょうゆ 0.6g ■オレンジ オレンジ 2/6玉	■ピラフ 米 50.0g 鶏肉 31.2g 玉ねぎ 18.7g ミックスベジタブル 18.7g 塩 適量 コンソメ 1.2g なたね油 0.2g ■具だくさんスープ じゃが芋 20.0g 玉ねぎ 6.2g 人参 4.5g コンソメ 1.0g うす口しょうゆ 0.6g 塩 適量 ■黄桃 黄桃缶 37.5g	
3時	3時	3時	3時	3時	3時	3時
■牛乳 牛乳 150.0g ■杏仁豆腐 バイン缶 20.0g 黄桃缶 21.2g 杏仁豆腐 17.5g	■牛乳 牛乳 150.0g ■マドレーヌ 小麦粉 11.2g 有塩バター 3.7g 上白糖 5.6g ベーキングパウダー 0.5g 鶏卵 8.7g レモン 4.0g	■牛乳 牛乳 150.0g ■ジャムサンド 食パン(37g×10枚切1斤)割エ 1枚 いちごジャム 12.5g	■お茶 ほうじ茶(浸出液) 150.0g ■お好み焼き キャベツ 25.0g 天かす 1.2g 人参 4.5g 豚ミンチ 7.5g 小麦粉 9.7g 鶏卵 6.2g 風味だし汁 6.2g お好みソース 1.8g 粉かつお 0.2g 青のり 0.1g	■お茶 ほうじ茶(浸出液) 150.0g ■カルピス寒天 寒天 0.6g 水 46.2g カルピス 10.0g ■ソフトサラダ ソフトサラダ 2枚	■牛乳 牛乳 150.0g ■ビスコ ビスコ 2枚 ■ハッピーターン ハッピーターン 2個	

献立予定(実施)表

(2022年 6月13日～2022年 6月19日)

6月13日 (月)	6月14日 (火)	6月15日 (水)	6月16日 (木)	6月17日 (金)	6月18日 (土)	6月19日 (日)
E 578kcal 蛋白 20.9g 脂質 23.8g 炭水 72.4g 食繊 4.3g 食塩 1.4g	E 476kcal 蛋白 14.6g 脂質 9.9g 炭水 84.3g 食繊 3.0g 食塩 1.9g	E 395kcal 蛋白 12.0g 脂質 5.4g 炭水 75.4g 食繊 2.0g 食塩 3.1g	E 560kcal 蛋白 17.1g 脂質 20.6g 炭水 80.7g 食繊 4.0g 食塩 1.2g	E 551kcal 蛋白 17.8g 脂質 13.7g 炭水 93.5g 食繊 3.3g 食塩 2.7g	E 547kcal 蛋白 16.5g 脂質 16.6g 炭水 85.6g 食繊 2.4g 食塩 1.4g	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
■ご飯 米 50.0g ■さばの生姜煮 さば 1/2切 酒 1.0g しょうが 0.1g 濃口しょうゆ 1.0g みりん 1.0g 風味だし汁 4.0g インゲン 12.5g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■ほうれん草の和え物 ほうれん草 37.5g 人参 6.2g 濃口しょうゆ 1.0g 上白糖 0.3g ■揚げの味噌汁 揚げ 2.2g 玉ねぎ 10.0g ねぎ 1.2g 味噌 5.0g	■ご飯 米 50.0g ■チャプチェ 豚肉 25.0g 春雨 6.7g 玉ねぎ 22.5g 人参 5.6g ピーマン 6.2g 干し椎茸 0.2g うす口しょうゆ 3.7g チキンスープ 0.5g 上白糖 1.8g ごま油 0.2g ごま 0.3g ■餃子 ギョーザ 2個 ■わかめスープ わかめ 0.6g コーン 6.2g 人参 6.2g チキンスープ 1.0g 塩 適量	■冷やしうどん うどん 1/2玉 豚肉 25.0g 干し椎茸 0.5g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g 小松菜 12.5g 人参 6.2g 天かす 1.8g ねぎ 1.8g めんつゆ 16.2g ■大根のゆかり和え 大根 45.0g 人参 6.2g しその香 1.2g ■みかん缶 みかん缶 37.5g	■ご飯 米 50.0g ■かき揚げ ウインナー 18.7g さつま芋 18.7g 玉ねぎ 12.5g 人参 6.2g 天ぷら粉 7.0g 塩 適量 植物油 3.1g ■インゲンの和え物 インゲン 31.2g 人参 4.0g 濃口しょうゆ 1.0g 上白糖 0.3g ■えのきの味噌汁 えのき 6.2g 玉ねぎ 10.0g ねぎ 1.2g 味噌 5.0g	■ハヤシライス 米 50.0g 牛肉 25.0g マッシュルーム 5.0g 玉ねぎ 37.5g 人参 12.5g なたね油 0.2g 水 62.5g コンソメ 0.3g ケチャップ 2.5g 上白糖 2.5g 塩 適量 ビーフシチュールー 7.5g ハヤシフレーク 7.5g ■キャベツのサラダ コーン 10.0g キャベツ 31.2g 人参 6.2g 和風ドレッシング 6.2g ■青りんごゼリー 青りんごゼリー 1個	■中華丼 米 50.0g 豚肉 25.0g 玉ねぎ 25.0g 人参 7.5g 白菜 37.5g 椎茸 7.5g なたね油 0.2g チキンスープ 1.2g みりん 2.5g 濃口しょうゆ 適量 塩 適量 片栗粉 0.8g ■チンゲン菜のスープ チンゲン菜 12.5g 玉ねぎ 10.0g チキンスープ 1.0g 塩 適量 ■バイン缶 バイン缶 37.5g	
3時	3時	3時	3時	3時	3時	3時
■牛乳 牛乳 150.0g ■フライドポテト カットポテト 62.5g 塩 適量 植物油 5.0g	■お茶 ほうじ茶 (浸出液) 150.0g ■ピーチヨーグルト ヨーグルト 50.0g 上白糖 6.2g コーンフレーク 3.7g 黄桃缶 18.7g ■ぼたぼた焼き ぼたぼた焼 2枚	■お茶 ほうじ茶 (浸出液) 150.0g ■鮭わかめおにぎり 米 45.0g わかめ御飯 (鮭250g) 1.2g	■牛乳 牛乳 150.0g ■きな粉ふのラスク おつゆ麩 6.2g なたね油 7.5g 上白糖 10.0g きな粉 6.2g	■牛乳 牛乳 150.0g ■メープルケーキ ホットケーキミックス 16.2g 鶏卵 3.7g 牛乳 12.5g メープルシロップ 2.5g	■牛乳 牛乳 150.0g ■源氏パイ 源氏パイ 2枚 ■ソフトサラダ ソフトサラダ 2枚	

献立予定(実施)表

(2022年 6月20日～2022年 6月26日)

6月20日 (月)	6月21日 (火)	6月22日 (水)	6月23日 (木)	6月24日 (金)	6月25日 (土)	6月26日 (日)
E 459kcal 蛋白 15.9g 脂質 7.3g 炭水 82.1g 食繊 4.5g 食塩 2.1g	E 426kcal 蛋白 15.2g 脂質 10.5g 炭水 69.0g 食繊 2.7g 食塩 1.4g	E 330kcal 蛋白 15.3g 脂質 5.9g 炭水 56.6g 食繊 2.3g 食塩 1.8g	E 540kcal 蛋白 24.2g 脂質 21.3g 炭水 65.4g 食繊 3.3g 食塩 1.6g	E 583kcal 蛋白 21.4g 脂質 20.3g 炭水 81.3g 食繊 3.1g 食塩 2.1g	E 342kcal 蛋白 15.7g 脂質 9.8g 炭水 50.0g 食繊 2.7g 食塩 0.9g	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
■和風スパゲティー スパゲティ 50.0g ツナ 17.8g 玉ねぎ 29.6g 人参 5.9g ほうれん草 17.8g しめじ 9.5g なたね油 0.2g 濃口しょうゆ 2.3g 昆布茶 0.6g 風味だし汁 11.8g 塩 適量 ■ブロッコリーとハムのサラダ ブロッコリー 25.0g ハム 6.2g 和風ドレッシング 5.0g ■コンソメスープ コンソメ 1.2g うす口しょうゆ 0.6g 塩 適量 玉ねぎ 12.5g 人参 6.2g パセリ 適量	■ご飯 米 50.0g ■肉団子の甘酢あんかけ ミートボール 4個 玉ねぎ 12.5g 三色ピーマン 12.5g 濃口しょうゆ 0.8g 酢 0.8g 上白糖 1.1g チキンスープ 0.1g 水 2.5g 片栗粉 1.0g ■チンゲン菜の中華和え チンゲン菜 37.5g 人参 6.2g コーン 4.5g 濃口しょうゆ 1.0g 上白糖 0.3g ごま油 0.2g 塩 適量 ■もやしスープ もやし 12.5g 人参 4.5g にら 1.2g チキンスープ 1.0g 塩 適量	■ご飯 米 50.0g ■さわらの煮付け さわら 1/2切 濃口しょうゆ 1.3g 上白糖 1.6g 酒 0.7g 水 12.8g しょうが 0.1g 小松菜 12.5g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■キャベツの昆布和え キャベツ 31.2g 人参 6.2g 塩昆布 1.0g ■なめこの味噌汁 なめこ 6.2g 玉ねぎ 10.0g ねぎ 5.0g 味噌 5.0g	■ご飯 米 50.0g ■鶏肉の照り焼き 鶏肉 3枚 濃口しょうゆ 2.5g 上白糖 0.6g みりん 1.2g ブロッコリー 12.5g 塩 適量 ■マカロニサラダ マカロニ 10.0g 人参 5.0g きゅうり 6.2g エッグケア 5.0g うす口しょうゆ 0.6g 塩 適量 ■茄子の味噌汁 なす 12.5g 玉ねぎ 10.0g ねぎ 1.2g 味噌 5.0g	■ご飯 米 50.0g ■ホイコーロー 豚肉 25.0g キャベツ 31.2g 玉ねぎ 25.0g 人参 3.7g ピーマン 7.5g 濃口しょうゆ 1.2g 味噌 7.0g 酒 2.1g 上白糖 1.5g なたね油 1.5g ■焼売 焼売 3個 ■えのきのスープ 玉ねぎ 10.0g えのき 6.2g ねぎ 1.2g チキンスープ 1.0g 塩 適量	■肉うどん うどん 1/2玉 牛肉 25.0g 玉ねぎ 18.7g 人参 6.2g ねぎ 1.2g うす口しょうゆ 1.2g みりん 1.0g 風味だし汁 153.7g ■しろ菜のおかか和え しろ菜 40.0g 人参 6.2g かつお節 1.0g 濃口しょうゆ 1.0g 上白糖 0.3g ■バナナ バナナ 1/2本	
3時	3時	3時	3時	3時	3時	3時
■お茶 ほうじ茶(浸出液) 150.0g ■たぬきおにぎり 米 45.0g 濃口しょうゆ 0.6g みりん 0.6g 天かす 1.5g ねぎ 0.6g	■お茶 ほうじ茶(浸出液) 150.0g ■フルーチェ フルーチェ(イチゴ) 37.5g 牛乳 37.5g ■星たべよ 星たべよ 2枚	■お茶 ほうじ茶(浸出液) 150.0g ■うどんのおやき うどん 1/7玉 鶏卵 7.2g 小麦粉 2.7g ねぎ 1.2g 粉かつお 0.2g めんつゆ 2.5g ポン酢 2.5g ごま油 0.2g	■牛乳 牛乳 150.0g ■枝豆 枝豆 25.0g ■クラッカー 全粒粉クラッカー 2枚	■牛乳 牛乳 150.0g ■ごまクッキー 小麦粉 13.1g 片栗粉 2.1g ベーキングパウダー 0.2g 黒ごま 0.3g マーガリン 5.7g 上白糖 3.3g 牛乳 0.8g	■牛乳 牛乳 150.0g ■ぼたぼた焼き ぼたぼた焼 2枚 ■ビスコ ビスコ 2枚	

献立予定(実施)表

(2022年 6月27日～2022年 6月30日)

6月27日 (月)	6月28日 (火)	6月29日 (水)	6月30日 (木)			
E 489kcal 蛋白 19.4g 脂質 17.5g 炭水 66.5g 食纖 3.0g 食塩 1.6g	E 512kcal 蛋白 21.2g 脂質 15.0g 炭水 77.8g 食纖 2.6g 食塩 2.2g	E 594kcal 蛋白 21.9g 脂質 25.4g 炭水 70.8g 食纖 2.4g 食塩 1.4g	E 464kcal 蛋白 19.5g 脂質 11.6g 炭水 74.8g 食纖 4.6g 食塩 1.0g			
昼食	昼食	昼食	昼食			
■豚丼 米 50.0g 豚肉 37.5g 玉ねぎ 37.5g 人参 6.2g ねぎ 1.8g 濃口しょうゆ 1.2g うす口しょうゆ 1.2g みりん 2.2g 上白糖 1.7g ■キャベツのごま和え キャベツ 31.2g 人参 6.2g ごま 0.6g 濃口しょうゆ 1.0g 上白糖 0.3g ■わかめの味噌汁 わかめ 0.5g 玉ねぎ 10.0g 揚げ 2.2g 味噌 5.0g	■ご飯 米 50.0g ■さわらの幽庵焼き さわら 1/2切 酒 2.0g みりん 6.0g 濃口しょうゆ 4.5g レモン果汁 2.0g インゲン 21.5g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■小松菜の煮浸し 小松菜 37.5g 人参 6.2g 揚げ 2.2g うす口しょうゆ 1.0g 上白糖 1.0g みりん 1.0g 水 21.2g ■豆腐の味噌汁 絹ごし豆腐 15.0g 人参 6.2g わかめ 0.2g 味噌 5.0g	■☆お誕生会☆ ■ご飯 米 50.0g ■鶏の唐揚げ 鶏肉 3枚 しょうが 0.1g 濃口しょうゆ 1.5g みりん 0.7g 塩 適量 片栗粉 2.5g 植物油 3.1g ブロccoliー 12.5g 塩 適量 ■大根のサラダ 大根 37.5g 人参 6.2g ツナ 6.2g ごまだれ 5.0g ■白菜のスープ 白菜 12.5g 玉ねぎ 6.2g パセリ 適量 コンソメ 1.0g 塩 適量	■ご飯 米 50.0g ■豚肉の生姜炒め 豚肉 25.0g 玉ねぎ 25.0g キャベツ 37.5g 人参 6.2g 濃口しょうゆ 1.2g 上白糖 0.6g みりん 1.2g しょうが 0.3g なたね油 0.2g ■ブロッコリーのおかか和え ブロッコリー 27.5g 人参 6.2g かつお節 0.3g 濃口しょうゆ 1.0g 上白糖 0.3g ■わかめのすまし汁 わかめ 0.5g 玉ねぎ 12.5g ねぎ 1.2g うす口しょうゆ 1.0g 塩 適量			
3時	3時	3時	3時			
■牛乳 牛乳 150.0g ■シュガーパイ パイシート 18.7g グラニュー糖 3.7g	■牛乳 牛乳 150.0g ■マシュマロサンド マシュマロ 3個 全粒粉ｸﾞﾗｯｶｰ 6枚	■牛乳 牛乳 150.0g ■プリンアラモード プリンミックス 16.1g 水 68.7g ホイップ 10.0g 黄桃缶 12.5g	■牛乳 牛乳 150.0g ■きな粉蒸しパン ホットケーキミックス 20.0g 上白糖 1.2g きな粉 5.0g 牛乳 20.0g			