

令和5年度  
中山の園



# 献立一覧表



	6月1日 (木)	6月2日 (金)	6月3日 (土)	6月4日 (日)	6月5日 (月)	6月6日 (火)	6月7日 (水)
朝食	<p>ご飯 白菜と若布の味噌汁 枝豆とうふ 大根と竹輪の煮物 春菊のごまあえ 牛乳</p> <p>&lt;677kcal 蛋白質23.8g 脂質16.8g 塩分3.5g&gt;</p>	<p>ご飯 玉葱と椎茸の味噌汁 温泉卵 すき昆布の煮物 お浸し (ほうれん草) 牛乳</p> <p>&lt;605kcal 蛋白質24.3g 脂質16.3g 塩分2.4g&gt;</p>	<p>ご飯 小松菜汁 納豆 たらこ炒り わさび菜おひたし 牛乳</p> <p>&lt;609kcal 蛋白質25.9g 脂質14.9g 塩分2.2g&gt;</p>	<p>ご飯 南瓜と絹さやの味噌汁 ねぶた漬け キャベツの炒め煮 お浸し (小松菜) 牛乳</p> <p>&lt;596kcal 蛋白質19.8g 脂質13.1g 塩分3.1g&gt;</p>	<p>ご飯 玉葱と椎茸の味噌汁 卵豆腐 ゼンマイの煮付け おかか和え 牛乳</p> <p>&lt;587kcal 蛋白質21.3g 脂質15.1g 塩分2.5g&gt;</p>	<p>ご飯 麩といんげんの味噌汁 数の子うに 切干大根炒り煮 菜の花のお浸し 牛乳</p> <p>&lt;594kcal 蛋白質23.5g 脂質15.1g 塩分3.8g&gt;</p>	<p>ご飯 白菜と人参の味噌汁 煮豆 ふりかけ みずの炒め煮 もやしのごま和え 牛乳</p> <p>&lt;589kcal 蛋白質21.2g 脂質11.2g 塩分2.7g&gt;</p>
昼食	<p>パン (野菜パン) パンプキンスープ 鶏レバー野菜肉団子 ブロッコリーサラダ ジョア マスカット</p> <p>&lt;785kcal 蛋白質25.7g 脂質27.3g 塩分2.6g&gt;</p>	<p>かきあげ丼 筍と若布の清汁 ふきの信田煮 うめゼリー</p> <p>&lt;621kcal 蛋白質11.6g 脂質20.7g 塩分2.6g&gt;</p>	<p>わかめ御飯 茶そばの清汁 焼き魚 (銀ひらす生姜味噌) キャベツと鶏肉のおかか和え フルーチェ (バナナ)</p> <p>&lt;536kcal 蛋白質29.3g 脂質6.2g 塩分2.1g&gt;</p>	<p>雑穀ご飯 半片と葱の清汁 カニ入卵焼き 青菜と卵の和え物 チョコのババロア (手作り)</p> <p>&lt;523kcal 蛋白質20.5g 脂質9.7g 塩分1.7g&gt;</p>	<p>ハヤシライス 野菜スープ 春野菜サラダ ヨーグルト和え</p> <p>&lt;605kcal 蛋白質17.5g 脂質20.5g 塩分3.3g&gt;</p>	<p>雑穀ご飯 ツミレと茸の清汁 炭火鶏つくね 生揚げの味噌炒め 歯によいゼリー</p> <p>&lt;655kcal 蛋白質25.3g 脂質19.0g 塩分2.4g&gt;</p>	<p>あさりご飯 さつま汁 茸の和風オムレツ 里芋のそぼろ煮 トコロテン</p> <p>&lt;711kcal 蛋白質31.5g 脂質21.0g 塩分2.8g&gt;</p>
夕食	<p>麦ご飯 かぶ汁 生姜焼き さつま芋のオレンジ煮 ツナさらだ</p> <p>&lt;631kcal 蛋白質23.8g 脂質12.8g 塩分1.2g&gt;</p>	<p>麦ご飯 きのこの味噌汁 煮込みハンバーグ きのこのソテー 豆苗サラダ</p> <p>&lt;685kcal 蛋白質27.0g 脂質20.6g 塩分2.3g&gt;</p>	<p>麦ご飯 麩といんげんの味噌汁 ミックスコロッケ がんもの煮物 ナムル</p> <p>&lt;753kcal 蛋白質20.4g 脂質27.5g 塩分3.3g&gt;</p>	<p>麦ご飯 サツマイモと絹さやの味噌汁 焼き魚 (あじ醤油みりん漬) 豆腐ときこの旨煮 長芋の細切り</p> <p>&lt;580kcal 蛋白質31.4g 脂質10.1g 塩分2.8g&gt;</p>	<p>麦ご飯 蕪と豆麩の味噌汁 鶏肉の梅みそ焼き かぼちゃの甘煮 なめこのおろし和え</p> <p>&lt;552kcal 蛋白質22.3g 脂質9.0g 塩分1.4g&gt;</p>	<p>麦ご飯 サツマイモと絹さやの味噌汁 白身魚のエスカベッシュソース マカロニのソテー マセドアンサラダ</p> <p>&lt;804kcal 蛋白質22.3g 脂質26.9g 塩分3.6g&gt;</p>	<p>麦ご飯 大根と茸の味噌汁 焼き魚 (ぶり照り焼き) レバニラ炒め ヌタ和え</p> <p>&lt;577kcal 蛋白質27.3g 脂質8.7g 塩分2.3g&gt;</p>
計	<2093kcal 蛋白質73.2g 脂質56.9g 塩分7.4g>	<1911kcal 蛋白質62.9g 脂質57.7g 塩分7.3g>	<1898kcal 蛋白質75.7g 脂質48.6g 塩分7.6g>	<1699kcal 蛋白質71.7g 脂質32.8g 塩分7.5g>	<1745kcal 蛋白質61.1g 脂質44.7g 塩分7.3g>	<2053kcal 蛋白質71.1g 脂質61.0g 塩分9.8g>	<1877kcal 蛋白質79.9g 脂質41.0g 塩分7.8g>