

6月 喫茶たんぽぽ

献立表



月	火	水	木	金
				1日 ご飯 お麩の清し汁 豚肉のみそ焼き 炒めなます
エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 塩分 g 野菜の量 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 塩分 g 野菜の量 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 塩分 g 野菜の量 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 塩分 g 野菜の量 g	エネルギー 646 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 23.4 g 塩分 2.4 g 野菜の量 173 g
4日 ご飯 舞茸とキャベツのコンソメスープ 肉団子のトマト煮 ツナサラダ	5日 ご飯 豚汁 アジの竜田揚げ ほうれん草と白菜の香和え	6日 ご飯 若布と蒲鉾の清し汁 牛すき焼き風 里芋のごま味噌和え	7日 ご飯 南瓜とお麩の味噌汁 鶏肉の塩麹焼き 若布と白滝の七味煮	8日 ご飯 里芋となめこの味噌汁 豚肉の柚子風味焼き 竹輪とブロッコリーの胡麻和え
エネルギー 681 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 14.9 g 塩分 4.4 g 野菜の量 265 g	エネルギー 612 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 16.6 g 塩分 2.2 g 野菜の量 190 g	エネルギー 683 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 19.2 g 塩分 2.9 g 野菜の量 241 g	エネルギー 596 kcal たんぱく質 38.2 g 脂質 11.8 g 塩分 3.3 g 野菜の量 149 g	エネルギー 711 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 22.9 g 塩分 2.1 g 野菜の量 162 g
11日 ご飯 マカロニスープ ハンバーグ デミグラスソース シーフードサラダ	12日 鶏肉の照り焼き丼 沢煮椀 さつまいものレモン煮 りんご	13日 ご飯 ほうとう風味噌汁 白身魚の野菜甘酢あん ごぼうサラダ	14日 ご飯 素麺としめじの味噌汁 鶏のから揚げ ねぎソース 玉子ともやしの炒め物	15日 ご飯 肉団子の中華スープ エビとイカのチリソース 春雨中華和え
エネルギー 745 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 21.1 g 塩分 4.2 g 野菜の量 181 g	エネルギー 677 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 11.2 g 塩分 2.2 g 野菜の量 154 g	エネルギー 702 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 18.6 g 塩分 2.5 g 野菜の量 248 g	エネルギー 695 kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 17.5 g 塩分 2.7 g 野菜の量 127 g	エネルギー 716 kcal たんぱく質 37.6 g 脂質 18.4 g 塩分 3.7 g 野菜の量 148 g
18日 ご飯 じゃが芋とお麩の味噌汁 フライ盛り合わせ 金平ごぼう	19日 ビビンバ丼 玉子とザーサイの中華スープ 春雨サラダ オレンジ	20日 ご飯 コーン入コンソメスープ チキンピカタ きのこサラダ	21日 ご飯 さつまいとなめこの味噌汁 白身魚のマヨネーズ焼き 竹輪とピーマンの炒り煮	22日 季節メニュー ご飯 オクラと玉子の味噌汁 ズッキーニと豚肉の青じそ炒め 大根の梅肉和え
エネルギー 761 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 21.1 g 塩分 4.0 g 野菜の量 151 g	エネルギー 654 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 17.7 g 塩分 4.0 g 野菜の量 155 g	エネルギー 653 kcal たんぱく質 39.3 g 脂質 15.0 g 塩分 3.0 g 野菜の量 180 g	エネルギー 671 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 21.4 g 塩分 2.7 g 野菜の量 153 g	エネルギー 603 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 15.5 g 塩分 2.4 g 野菜の量 250 g
25日 ご飯 大根と若布の味噌汁 チキンマヨ焼き インゲンの胡麻和え	26日 ご飯 若布と玉子の味噌汁 肉野菜炒め カリフラワーとコーンのごまドレ和え	27日 ご飯 キャベツと玉葱の味噌汁 ぶりの照り焼き 鶏肉と里芋の煮物	28日 豚丼 青菜としめじの味噌汁 ポテトとコーンのマヨ和え フルーツみつ豆	29日 ご飯 青梗菜と椎茸の中華スープ 鶏肉と野菜の中華炒め スナッペンどうのツナ和え
エネルギー 648 kcal たんぱく質 38.2 g 脂質 17.1 g 塩分 2.2 g 野菜の量 141 g	エネルギー 675 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 18.3 g 塩分 4.2 g 野菜の量 276 g	エネルギー 609 kcal たんぱく質 35.2 g 脂質 8.5 g 塩分 2.8 g 野菜の量 165 g	エネルギー 750 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 21.5 g 塩分 2.4 g 野菜の量 183 g	エネルギー 643 kcal たんぱく質 36.7 g 脂質 12.5 g 塩分 4.8 g 野菜の量 280 g

野菜の量は野菜のほか、きのこ、海藻、いも、豆類を含みます。