

2024 年

6 月 予 定 献 立 表

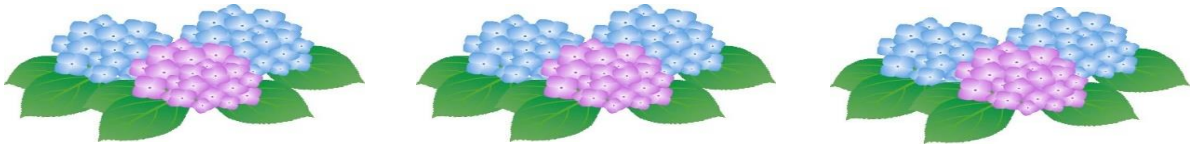
	1 日 (土)	2 日 (日)	3 日 (月)	4 日 (火)	5 日 (水)	6 日 (木)	7 日 (金)
朝 食	ご飯 味噌汁 赤魚の煮付け バナナ 梅びしお 牛 乳	ご飯 味噌汁 はんぺんのスープ煮 黄桃缶 ふりかけ 牛 乳	ご飯 味噌汁 厚揚げのそぼろあん バナナ ふりかけ 牛 乳	ご飯 味噌汁 つくねの中華あん みかん缶 たいみそ 牛 乳	ご飯 味噌汁 たらの大根煮 バナナ のり佃煮 牛 乳	ご飯 味噌汁 鶏肉の漬け焼き マンゴーカット ふりかけ 牛 乳	ご飯 味噌汁 かれのいの照り焼き バイン缶 梅びしお 牛 乳
昼 食	ご飯 味噌汁 鶏肉の梅風味焼き ツナと大根の煮物	ご飯 吸い物 肉豆腐 花野菜サラダ ノンオイル減塩サウザンドレッシング	ご飯 味噌汁 豚肉の柳川風 小松菜と薄揚げ炒め	ご飯 味噌汁 かれの煮付け 豆腐の野菜あん	ご飯 味噌汁 豚肉の漬け焼き もやしの辛子和え	かき揚げうどん 南瓜煮 いんげんの胡麻和え 黄桃缶	ご飯 ひき肉カレー キャベツサラダ ノンオイル減塩サウザンドレッシング マンゴーカット
夕 食	ご飯 白身魚のトマト煮 南瓜煮 小松菜の胡麻和え 青りんごゼリー	ご飯 鶏肉の塩麴焼き 冬瓜の薄葛煮 ひじきの柚子和え ごまプリン	ご飯 ホキのトマトソテー じゃが芋のスープ煮 キャベツの辛子和え ヨーグルト	ご飯 豚肉の甘辛炒め ウインナーとカリフラトマト煮 白菜の磯和え きなマングェ	ご飯 豆腐ハンバーグ 人参の炒り煮 青梗菜のゆば和え いちごムース	ご飯 鱈の生姜焼き かぶの煮物 ツナと小松菜のサラダ ノンオイル減塩青じそドレッシング ココアムース	ご飯 チキンソテー ブロッコリーのスープ煮 もやしのゆかり和え バナナムース
エネルギー (kcal)	2107	2106	2105	2095	2087	2020	2093
たんぱく質 (g)	88	83.3	82.2	82.8	77.7	70.8	77.2
脂質 (g)	42.9	57.9	47.4	48.8	54.6	61.3	52.6

	8 日 (土)	9 日 (日)	1 0 日 (月)	1 1 日 (火)	1 2 日 (水)	1 3 日 (木)	1 4 日 (金)
朝 食	ご飯 味噌汁 がんもと白菜の煮物 バナナ たいみそ 牛 乳	ご飯 味噌汁 鶏肉と大根の煮物 黄桃缶 ふりかけ 牛 乳	ご飯 味噌汁 ウインナーとほうれん草のソテー バインカット ふりかけ 牛 乳	ご飯 味噌汁 肉豆腐 オレンジ たいみそ 牛 乳	ご飯 味噌汁 鶏肉の野菜煮 バナナ 梅びしお 牛 乳	ご飯 味噌汁 かぶとさつま揚げの煮物 マンゴーカット ふりかけ 牛 乳	ご飯 味噌汁 かれのいの照り煮 バナナ のり佃煮 牛 乳
昼 食	ご飯 吸い物 鶏肉の旨煮 大根の辛子和え	ご飯 味噌汁 ほっけの照り焼き 人参のゆば和え	どうもろこしライス コンソメスープ あじのアクアパッツァ じゃが芋と枝豆のサラダ シーザードレッシング あじさいゼリー	ご飯 味噌汁 白身魚のチーズ焼き キャベツとわかめのぼん酢和え	肉うどん じゃが芋煮 ツナとカリフラサラダ シーザードレッシング みかん缶	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のカレー風味煮 白菜のゆば和え	ご飯 吸い物 豚肉の甘辛焼き キャベツのゆかり和え
夕 食	ご飯 白身魚のマスタード焼き あんかけ豆腐 小松菜のサラダ ごまクリーミードレッシング とけないアイス風	ご飯 豚肉の生姜焼き じゃが芋のあんかけ ブロッコリーの胡麻和え プリン	ご飯 鶏肉の漬け焼き ツナと大根の煮物 キャベツの磯和え お米のムース	ご飯 あじのごまだれ 南瓜煮 大根のナムル 青りんごゼリー	ご飯 赤魚の中華あん いんげんの炒め物 もやしの辛子和え とけないアイス風	ご飯 帆立とあじ梅しそフライ ウスターソース みそだれ豆腐 小松菜のツナ和え ヨーグルト	ご飯 根菜のそぼろあん 里芋煮 青梗菜の胡麻和え ごまプリン
エネルギー (kcal)	2122	2113	2093	2055	2020	2069	2092
たんぱく質 (g)	80.4	82.7	77.3	85.4	82	77.6	79.8
脂質 (g)	53.9	52	55.6	45.2	54.7	47.3	49.8

	1 5 日 (土)	1 6 日 (日)	1 7 日 (月)	1 8 日 (火)	1 9 日 (水)	2 0 日 (木)	2 1 日 (金)
朝 食	ご飯 味噌汁 つくねクリーム煮 マンゴーカット ふりかけ 牛 乳	ご飯 味噌汁 ほっけの塩焼き バナナ ふりかけ 牛 乳	ご飯 味噌汁 豚大根 バインカット たいみそ 牛 乳	ご飯 味噌汁 鶏肉の煮付け バナナ ふりかけ 牛 乳	ご飯 味噌汁 つくねの野菜煮 黄桃缶 梅びしお 牛 乳	ご飯 味噌汁 白身魚の漬け蒸し マンゴーカット たいみそ 牛 乳	ご飯 味噌汁 キャベツのそぼろあん バナナ ふりかけ 牛 乳
昼 食	ご飯 味噌汁 白身魚のトマト煮 小松菜のサラダ ごまクリーミードレッシング	焼きそば 中華スープ 南瓜煮 青梗菜の柚子和え	ご飯 味噌汁 鶏肉の炊き合わせ かにあん豆腐	ご飯 吸い物 豚肉の味噌焼き もやしの磯和え	ご飯 吸い物 さばの塩麴焼き 冬瓜のそぼろあん	ご飯 味噌汁 豚肉のトマト煮 ほうれん草のサラダ シーザードレッシング	ご飯 味噌汁 赤魚の生姜焼き 大根の冷鉢
夕 食	ご飯 鶏肉の柚庵焼き あんかけ豆腐 しろなの生姜和え きなマングェ	ご飯 鶏肉の野菜あん 切干大根の炒り煮 ほうれん草のぼん酢和え プリン	ご飯 たらのカレーソテー さつま芋の和風あん オクラサラダ ごまクリーミードレッシング いちごムース	ご飯 めばるの生姜あん じゃが芋煮 ほうれん草のナムル バナナムース	ご飯 鶏肉の照り焼き 青梗菜の煮浸し 大根の辛子和え お米のムース	ご飯 豆腐の卵とじ ブロッコリーのソテー 白菜のぼん酢和え ココアムース	ご飯 焼き肉風 高野豆腐 小松菜の和え物 青りんごゼリー
エネルギー (kcal)	2126	2010	2101	2135	2141	2093	2080
たんぱく質 (g)	81.9	79.3	79.4	81.1	73.9	82.4	81.3
脂質 (g)	53.4	57	51.3	54.1	62	58.1	48.9

	2 2 日 (土)	2 3 日 (日)	2 4 日 (月)	2 5 日 (火)	2 6 日 (水)	2 7 日 (木)	2 8 日 (金)
朝 食	ご飯 味噌汁 白身魚の煮付け バイン缶 梅びしお 牛 乳	ご飯 味噌汁 野菜とウインナーの炒め物 バナナ ふりかけ 牛 乳	ご飯 味噌汁 ほっけの照り焼き みかん缶 ふりかけ 牛 乳	ご飯 味噌汁 厚揚げと野菜の煮物 マンゴーカット たいみそ 牛 乳	ご飯 味噌汁 つくねのケチャップ煮 バナナ ふりかけ 牛 乳	ご飯 味噌汁 冬瓜とはんぺんの煮物 バイン缶 梅びしお 牛 乳	ご飯 味噌汁 高野豆腐煮 バナナ ふりかけ 牛 乳
昼 食	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 もやし和え	ご飯 コンソメスープ たらのチーズ焼き ブロッコリーのサラダ 小袋マヨネーズ	かやくうどん かぶの蒸し煮 ツナと南瓜のサラダ 小袋マヨネーズ バイン缶	ご飯 味噌汁 たらの西京焼き 冬瓜の冷鉢	ご飯 コンソメスープ チキンのクリーム煮 ひじきのサラダ 小袋マヨネーズ	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き マセドワヌサラダ 小袋マヨネーズ	ご飯 味噌汁 鱈の梅風味焼き 大根のそぼろあん
夕 食	ご飯 鱈の塩焼き じゃが芋のあんかけ しろなのナムル ヨーグルト	ご飯 筑前煮 さつま芋の和風あん ほうれん草の胡麻和え ごまプリン	ご飯 肉野菜炒め かにあん豆腐 白菜の和え物 きなマングェ	ご飯 ポトフ じゃが芋煮 ツナとオクラのサラダ ごまクリーミードレッシング いちごムース	ご飯 赤魚の煮付け 里芋の味噌煮 大根のゆかり和え バナナムース	ご飯 揚げ魚の野菜あん みそだれ豆腐 ほうれん草のお浸し お米のムース	ご飯 ポークチャップ 南瓜煮 小松菜の胡麻和え 青りんごゼリー
エネルギー (kcal)	2059	2127	2054	2080	2129	2135	2129
たんぱく質 (g)	79.8	74.6	86.2	80	77.7	73.9	79.7
脂質 (g)	48.3	51.9	60.4	52.5	52.5	60.2	54.6

	2 9 日 (土)	3 0 日 (日)	肉類の栄養 血液や筋肉のもととなる動物性たんぱく質の供給源		
朝 食	ご飯 味噌汁 チキンソテー 黄桃缶 たいみそ 牛 乳	ご飯 味噌汁 厚揚げのそぼろあん バインカット ふりかけ 牛 乳	栄養の特徴 食用として利用される肉のうち、主として調理用に使われるのは、牛肉、豚肉、鶏肉です。肉類は動物性たんぱく質の重要な供給源で、血液や筋肉などの体をつくるもととなります。 含まれる栄養素は動物の種類によって異なり、豚肉はビタミンB1が豊富で、その含有量は牛肉の1.0倍以上です。牛肉の赤身部分や鶏肉には鉄が多く含まれています。また、部位によっても栄養素の含有量は少しずつ違います。ヒレやささみは高たんぱく、低脂肪でダイエット食にも向きます。ロースやバラ肉、皮付きの鶏肉は脂肪が多めです。肝臓部分にあたるレバーは、いずれもビタミンA、ビタミンB1、鉄などを豊富に含んでいます。		
昼 食	ご飯 吸い物 肉豆腐 花野菜サラダ シーザードレッシング	ご飯 味噌汁 豚肉の柳川風 小松菜の炒め物			
夕 食	ご飯 たらの塩麴焼き 冬瓜の薄葛煮 ひじきの柚子和え とけないアイス風	ご飯 鶏肉のトマトソテー じゃが芋のスープ煮 キャベツの辛子和え プリン			
エネルギー (kcal)	2079	2167	6 月 平均 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂 質 (g) 2024 80.0 54.3		
たんぱく質 (g)	82.1	78.9			
脂質 (g)	57.8	56.4			



肉の部位別栄養価比較				
参照: 日本標準成分表2015年版(七訂)				
100gあたり	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)
牛もも肉 (和牛・赤身)	140	21.9	4.9	0.4
牛バラ肉 (和牛)	426	12.8	39.4	0.3
豚もも肉 (大型種肉・赤身)	128	22.1	3.6	0.2
豚バラ肉 (大型種肉)	395	14.4	35.4	0.1
鶏もも肉 (若鶏肉・皮なし)	127	19.0	5.0	0
鶏もも肉 (若鶏肉・皮つき)	204	16.6	14.2	0
鶏ムネ肉 (若鶏肉・皮なし)	116	23.3	1.9	0.1
鶏ささみ肉 (若鶏肉)	105	23.0	0.8	0