

# 6月 予定献立表

施設：川口さくら病院様 保育食  
 期間：2020/06/01～2020/06/30

	日	月	火	水	木	金	土	
朝							ごはん 味噌汁 肉じゃが 小松菜のしらす和え I144* - 30kcal 蛋白質 11.5g 脂質 4.5g 炭水化物 53.1g 食塩 1.5g	
昼		ごはん 味噌汁 さけの照焼き 茄子とピーマンの炒め煮 フルーツ I144* - 315kcal 蛋白質 16.6g 脂質 5.0g 炭水化物 50.6g 食塩 1.4g	ごはん コンソメスープ ハンバーグ シルバーサラダ フルーツ I144* - 409kcal 蛋白質 11.2g 脂質 12.0g 炭水化物 63.5g 食塩 1.3g	野菜たっぷりタンメン 鶏肉の唐揚げ フルーツ I144* - 427kcal 蛋白質 18.9g 脂質 19.2g 炭水化物 44.8g 食塩 2.6g	青菜ごはん 味噌汁 たらフライ アスパラの磯香和え フルーツ I144* - 330kcal 蛋白質 14.1g 脂質 5.6g 炭水化物 54.8g 食塩 1.9g	ナポリタン コンソメスープ ブロッコリーサラダ フルーツ I144* - 377kcal 蛋白質 13.5g 脂質 12.0g 炭水化物 57.2g 食塩 1.9g	味噌汁 ひじきのサラダ フルーツ I144* - 412kcal 蛋白質 15.5g 脂質 13.6g 炭水化物 55.8g 食塩 1.7g	
15時食	手作り肉まん 麦茶 I144* - 155kcal 蛋白質 4.4g 脂質 4.9g 炭水化物 23.3g 食塩 0.7g	フライドポテト 麦茶 I144* - 117kcal 蛋白質 1.1g 脂質 7.1g 炭水化物 12.3g 食塩 0.3g	152kcal 蛋白質 4.8g 脂質 3.2g 炭水化物 25.0g 食塩 0.4g	豆乳プリン いちごソース 麦茶 I144* - 109kcal 蛋白質 3.9g 脂質 3.0g 炭水化物 16.3g 食塩 0.2g	シューシュー 麦茶 I144* - 169kcal 蛋白質 4.7g 脂質 1.2g 炭水化物 33.7g 食塩 0.2g	コーン蒸しパン 麦茶 I144* - 99kcal 蛋白質 3.1g 脂質 0.4g 炭水化物 21.2g 食塩 0.4g		
夕						ごはん 味噌汁 松風焼き 豆腐と野菜の炒め物 I144* - 354kcal 蛋白質 14.1g 脂質 8.2g 炭水化物 55.3g 食塩 1.6g		
日計	I144* - 470kcal 蛋白質 21.0g 脂質 9.9g 炭水化物 73.9g 食塩 2.1g	I144* - 526kcal 蛋白質 12.3g 脂質 19.1g 炭水化物 75.8g 食塩 1.6g	I144* - 579kcal 蛋白質 23.7g 脂質 22.4g 炭水化物 69.8g 食塩 3.0g	I144* - 439kcal 蛋白質 18.0g 脂質 8.6g 炭水化物 71.1g 食塩 1.7g	I144* - 900kcal 蛋白質 32.3g 脂質 21.4g 炭水化物 146.2g 食塩 3.7g	I144* - 818kcal 蛋白質 30.1g 脂質 15.5g 炭水化物 130.1g 食塩 3.6g		
朝							ごはん 味噌汁 野菜と鶏肉の炒め物 納豆 I144* - 290kcal 蛋白質 12.6g 脂質 4.9g 炭水化物 46.1g 食塩 2.5g	
昼	かやくごはん 味噌汁 たらの玉ねぎソース 野菜豆 フルーツ I144* - 389kcal 蛋白質 21.1g 脂質 5.9g 炭水化物 63.3g 食塩 2.1g	五目チャーハン 春雨スープ 手作りシューマイ フルーツ I144* - 395kcal 蛋白質 14.1g 脂質 9.5g 炭水化物 61.1g 食塩 2.5g	ごはん 味噌汁 鶏肉ののり塩から揚げ 白菜のツナ和え フルーツ I144* - 378kcal 蛋白質 15.2g 脂質 9.4g 炭水化物 56.9g 食塩 1.2g	けんちんうどん かぼちゃのそぼろあん フルーツ I144* - 320kcal 蛋白質 12.2g 脂質 4.0g 炭水化物 59.4g 食塩 3.0g	ごはん 味噌汁 さけのマイドレ焼き ひじきの煮物 フルーツ I144* - 370kcal 蛋白質 18.0g 脂質 9.3g 炭水化物 53.3g 食塩 1.2g	ポークカレー コンソメスープ スパゲティサラダ フルーツ I144* - 435kcal 蛋白質 12.5g 脂質 10.7g 炭水化物 71.3g 食塩 1.4g	焼きそば 中華スープ ブロッコリーとツナのサラダ フルーツ I144* - 373kcal 蛋白質 15.6g 脂質 7.4g 炭水化物 61.3g 食塩 2.5g	
15時食	羊もち 麦茶 I144* - 76kcal 蛋白質 1.2g 脂質 1.1g 炭水化物 15.7g 食塩 0.2g	マカロニきなこ 麦茶 I144* - 77kcal 蛋白質 3.0g 脂質 1.3g 炭水化物 14.1g 食塩 0.0g	スイートパンプキン 麦茶 I144* - 57kcal 蛋白質 1.2g 脂質 0.4g 炭水化物 12.4g 食塩 0.1g	I144* - 215kcal 蛋白質 6.2g 脂質 4.4g 炭水化物 36.1g 食塩 0.6g	I144* - 75kcal 蛋白質 0.6g 脂質 0.1g 炭水化物 18.0g 食塩 0.2g	さつま芋茶巾 麦茶 I144* - 81kcal 蛋白質 0.4g 脂質 1.2g 炭水化物 17.8g 食塩 0.1g	おなかおにぎり 麦茶 I144* - 108kcal 蛋白質 2.0g 脂質 0.3g 炭水化物 23.4g 食塩 0.1g	
夕						ごはん 味噌汁 かれの焼焼き風 小松菜のお浸し I144* - 304kcal 蛋白質 13.4g 脂質 6.9g 炭水化物 45.6g 食塩 1.1g		
日計	I144* - 465kcal 蛋白質 22.3g 脂質 7.0g 炭水化物 79.0g 食塩 2.3g	I144* - 472kcal 蛋白質 17.1g 脂質 10.8g 炭水化物 75.2g 食塩 2.5g	I144* - 435kcal 蛋白質 16.4g 脂質 9.8g 炭水化物 69.3g 食塩 1.3g	I144* - 535kcal 蛋白質 18.4g 脂質 8.4g 炭水化物 95.5g 食塩 3.6g	I144* - 445kcal 蛋白質 18.6g 脂質 9.4g 炭水化物 71.3g 食塩 1.4g	I144* - 820kcal 蛋白質 26.3g 脂質 18.8g 炭水化物 134.7g 食塩 2.6g	I144* - 771kcal 蛋白質 30.2g 脂質 12.6g 炭水化物 130.8g 食塩 4.1g	
朝							ふりかけごはん 味噌汁 ジャーマンポテト キャベツのおかか和え I144* - 323kcal 蛋白質 9.6g 脂質 6.3g 炭水化物 56.0g 食塩 1.9g	
昼	ピピンパ風丼 春雨スープ 大根の中華和え フルーツ I144* - 397kcal 蛋白質 13.4g 脂質 12.2g 炭水化物 56.9g 食塩 1.3g	スパゲティミートソース コンソメスープ ブロッコリーサラダ フルーツ I144* - 396kcal 蛋白質 15.5g 脂質 11.5g 炭水化物 59.3g 食塩 1.3g	ごはん 野菜スープ サーモンフライ アスパラサラダ フルーツ I144* - 370kcal 蛋白質 14.3g 脂質 7.5g 炭水化物 60.6g 食塩 0.7g	にゅうめん 肉じゃが(豚肉) フルーツ I144* - 405kcal 蛋白質 18.5g 脂質 6.2g 炭水化物 67.0g 食塩 3.2g	ごはん 豚汁 かれの磯香焼き もやしとコンのサラダ フルーツポンチ I144* - 404kcal 蛋白質 18.9g 脂質 10.4g 炭水化物 58.1g 食塩 1.3g	ピラフ きのこのスープ 肉団子のケチャップソース そら豆ポテトサラダ フルーツ I144* - 488kcal 蛋白質 19.0g 脂質 15.0g 炭水化物 68.9g 食塩 1.3g	鶏肉の照焼き丼 味噌汁 白菜の胡麻和え フルーツ I144* - 343kcal 蛋白質 16.3g 脂質 5.6g 炭水化物 55.7g 食塩 1.7g	
15時食	スノーボールクッキー 麦茶 I144* - 128kcal 蛋白質 1.0g 脂質 6.2g 炭水化物 17.0g 食塩 0.0g	ひじきおにぎり 麦茶 I144* - 118kcal 蛋白質 2.4g 脂質 0.8g 炭水化物 25.0g 食塩 0.4g	アイス蒸しパン 麦茶 I144* - 100kcal 蛋白質 2.0g 脂質 0.3g 炭水化物 22.6g 食塩 0.3g	I144* - 124kcal 蛋白質 3.5g 脂質 1.3g 炭水化物 23.4g 食塩 0.2g	I144* - 136kcal 蛋白質 1.8g 脂質 5.8g 炭水化物 19.1g 食塩 0.3g	ミニチーズ 麦茶 I144* - 116kcal 蛋白質 1.6g 脂質 0.3g 炭水化物 26.9g 食塩 0.4g	お好み焼き 麦茶 I144* - 80kcal 蛋白質 2.1g 脂質 1.3g 炭水化物 15.6g 食塩 0.4g	
夕						ごはん 味噌汁 肉豆腐 小松菜のナムル I144* - 370kcal 蛋白質 16.2g 脂質 8.8g 炭水化物 56.0g 食塩 1.8g		
日計	I144* - 525kcal 蛋白質 14.4g 脂質 18.4g 炭水化物 73.9g 食塩 1.3g	I144* - 514kcal 蛋白質 17.9g 脂質 12.3g 炭水化物 84.3g 食塩 1.7g	I144* - 470kcal 蛋白質 16.3g 脂質 7.8g 炭水化物 83.2g 食塩 1.0g	I144* - 529kcal 蛋白質 22.0g 脂質 7.5g 炭水化物 90.4g 食塩 3.4g	I144* - 540kcal 蛋白質 20.7g 脂質 16.2g 炭水化物 77.2g 食塩 1.6g	I144* - 974kcal 蛋白質 36.8g 脂質 24.1g 炭水化物 151.8g 食塩 3.5g	I144* - 746kcal 蛋白質 28.2g 脂質 13.2g 炭水化物 127.3g 食塩 3.4g	
朝							ごはん 味噌汁 野菜とウインナーの炒め物 納豆 I144* - 338kcal 蛋白質 13.5g 脂質 9.2g 炭水化物 48.6g 食塩 2.1g	
昼	ごはん すまし汁 さけの西京焼き たらのこのそぼろあん フルーツ I144* - 391kcal 蛋白質 19.8g 脂質 7.8g 炭水化物 58.3g 食塩 1.6g	炒飯 中華スープ 手作り餃子 フルーツ I144* - 430kcal 蛋白質 13.3g 脂質 12.7g 炭水化物 64.0g 食塩 2.6g	ごはん 味噌汁 かれのやろック 春雨の和え物 フルーツ I144* - 457kcal 蛋白質 10.9g 脂質 13.3g 炭水化物 72.4g 食塩 1.2g	ジャージャー麺 中華スープ ブロッコリーとツナのサラダ フルーツ I144* - 378kcal 蛋白質 16.4g 脂質 11.5g 炭水化物 51.8g 食塩 2.0g	わかめごはん 味噌汁 かれの竜田揚げ 白菜の胡麻和え フルーツ I144* - 375kcal 蛋白質 12.8g 脂質 9.4g 炭水化物 59.0g 食塩 1.6g	豆入りキーマカレー コンソメスープ キャベツのサラダ フルーツポンチ I144* - 422kcal 蛋白質 11.7g 脂質 12.1g 炭水化物 66.0g 食塩 1.3g	五目うどん 豆腐チャンプル フルーツ I144* - 340kcal 蛋白質 14.5g 脂質 7.9g 炭水化物 51.8g 食塩 3.1g	
15時食	フライドかぼちゃ 麦茶 I144* - 128kcal 蛋白質 1.3g 脂質 7.2g 炭水化物 14.4g 食塩 0.3g	ミニアメリカンドッグ 麦茶 I144* - 130kcal 蛋白質 3.3g 脂質 7.0g 炭水化物 13.2g 食塩 0.9g	人参蒸しパン 麦茶 I144* - 80kcal 蛋白質 1.4g 脂質 0.2g 炭水化物 18.4g 食塩 0.3g	いななり寿司 麦茶 I144* - 215kcal 蛋白質 6.2g 脂質 4.4g 炭水化物 36.1g 食塩 0.6g	スパゲティナポリタン 麦茶 I144* - 80kcal 蛋白質 2.1g 脂質 1.3g 炭水化物 15.0g 食塩 0.2g	書のリポテト 麦茶 I144* - 101kcal 蛋白質 1.0g 脂質 6.1g 炭水化物 10.6g 食塩 0.2g	枝豆おにぎり 麦茶 I144* - 122kcal 蛋白質 2.9g 脂質 0.9g 炭水化物 24.8g 食塩 0.2g	
夕						ごはん 味噌汁 赤魚の煮物 ほうれん草の海苔和え I144* - 271kcal 蛋白質 14.7g 脂質 2.7g 炭水化物 44.7g 食塩 1.3g		
日計	I144* - 519kcal 蛋白質 21.1g 脂質 15.0g 炭水化物 72.7g 食塩 1.9g	I144* - 560kcal 蛋白質 16.6g 脂質 19.7g 炭水化物 77.2g 食塩 3.2g	I144* - 537kcal 蛋白質 12.3g 脂質 13.5g 炭水化物 90.8g 食塩 1.5g	I144* - 593kcal 蛋白質 22.6g 脂質 15.9g 炭水化物 87.9g 食塩 2.6g	I144* - 455kcal 蛋白質 14.9g 脂質 10.7g 炭水化物 74.0g 食塩 1.8g	I144* - 794kcal 蛋白質 27.4g 脂質 20.9g 炭水化物 121.3g 食塩 2.8g	I144* - 800kcal 蛋白質 30.9g 脂質 18.0g 炭水化物 125.2g 食塩 5.4g	
朝								
昼	ごはん コンソメスープ たらのフリッター さつま芋サラダ フルーツ I144* - 398kcal 蛋白質 12.1g 脂質 8.4g 炭水化物 67.6g 食塩 1.1g	ケチャップライス クリームシチュー いんげんサラダ フルーツ I144* - 428kcal 蛋白質 15.4g 脂質 11.0g 炭水化物 65.0g 食塩 2.3g	ごはん 中華スープ 麻婆茄子 トマトの中華和え フルーツ I144* - 362kcal 蛋白質 11.1g 脂質 10.6g 炭水化物 54.7g 食塩 1.6g					
15時食	焼きピーン 麦茶 I144* - 82kcal 蛋白質 3.6g 脂質 3.7g 炭水化物 8.2g 食塩 0.3g	りんごゼリー 麦茶 I144* - 79kcal 蛋白質 0.9g 脂質 1.2g 炭水化物 17.4g 食塩 0.2g	羊もち 麦茶 I144* - 76kcal 蛋白質 1.2g 脂質 1.1g 炭水化物 15.7g 食塩 0.2g					
夕								
日計	I144* - 480kcal 蛋白質 15.7g 脂質 12.1g 炭水化物 75.8g 食塩 1.4g	I144* - 507kcal 蛋白質 15.7g 脂質 12.2g 炭水化物 83.4g 食塩 2.4g	I144* - 438kcal 蛋白質 12.3g 脂質 11.7g 炭水化物 70.4g 食塩 1.8g					

※献立は、仕入の状況により変更することがあります。ご了承ください。