

# さくらの里 6月予定献立表

現 場：さくらの里

	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
昼食	衣笠井 そら豆の白和え きゅうりの即席漬け 味噌汁(ネリ麩・カワル)	ご飯 アジフライ 春雨とかにの酢の物 桜漬 清まし汁(大根・ミハ)	～サラダうどん～ 南瓜のレーズン煮 キャベツソテー フルーチェ(メロン)	ご飯 鶏つくね照り焼き 蕪のふろふき 青かっぱ漬 清まし汁(ト叩昆布・カワル)	ご飯 鮭のレモンバター蒸し さつま芋の甘煮 高菜漬け 味噌汁(高野豆腐・豆苗)
	エネルギー 514kcal 蛋白質 23.8g 脂質 16.6g 食塩 3.1g	エネルギー 393kcal 蛋白質 11.5g 脂質 9.3g 食塩 3g	エネルギー 574kcal 蛋白質 16.7g 脂質 17.1g 食塩 2.8g	エネルギー 426kcal 蛋白質 16g 脂質 10.2g 食塩 2.9g	エネルギー 413kcal 蛋白質 16.3g 脂質 4.4g 食塩 2.5g
	9	10	11	12	13
昼食	ご飯 肉野菜炒め いんげん菜種和え ナスのぬか漬け 味噌汁(油揚げ・カワル)	ご飯 ホキの塩焼き ブロッコリーのホタテあん 赤かぶ漬 味噌汁(しめじ・アサツキ)	ご飯 えびとアスパラの塩炒め さつま芋の黄金煮 ハムサラダ 清まし汁(ワカメ・カワル)	ご飯 焼き餃子 春雨中華サラダ 杏仁豆腐 卵スープ	ご飯 豚肉の味噌炒め 里芋ピーナッツ和え しば漬け 清まし汁(ワカメ・アサツキ)
	エネルギー 451kcal 蛋白質 12.1g 脂質 17.1g 食塩 2.7g	エネルギー 360kcal 蛋白質 23.4g 脂質 3.4g 食塩 2.7g	エネルギー 537kcal 蛋白質 23g 脂質 14.4g 食塩 2.8g	エネルギー 677kcal 蛋白質 17.7g 脂質 23.5g 食塩 5.3g	エネルギー 634kcal 蛋白質 15.7g 脂質 30.9g 食塩 2.9g
	16	17	18	19	20
昼食	～あさり丼～ 青梗菜なめたけ和え 白花豆煮 味噌汁(高野豆腐・カワル)	ご飯 牛肉と厚揚げの炒め 大根とホタテのサラダ もやしの酢の物 味噌汁(長芋・豆苗)	～全国味巡り・高知県～ かつお飯 ぐる煮(野菜の煮物) わらびの土佐煮 どろめ汁	ご飯 肉じゃが キャベツしその実和え 昆布豆煮 味噌汁(庄内麩・三つ葉)	ご飯 アジの塩焼き 炒りおから 新生姜と胡瓜のさっぱり浅漬け せんべい汁
	エネルギー 437kcal 蛋白質 18.8g 脂質 2.4g 食塩 2.8g	エネルギー 566kcal 蛋白質 17.4g 脂質 26.5g 食塩 2.7g	エネルギー 473kcal 蛋白質 26.1g 脂質 8.5g 食塩 4.2g	エネルギー 463kcal 蛋白質 15g 脂質 14.2g 食塩 3g	エネルギー 420kcal 蛋白質 19.8g 脂質 7.7g 食塩 2.2g
	23	24	25	26	27
昼食	～海鮮パスタ～ コルスローサダ(リンゴ入り) さつま芋の黄金煮 野菜ジュース(赤ブドウ&トマト)	ちらし寿司 キャベツ胡桃和え 大根とホタテのサラダ 清まし汁(茗荷・トロコソ)	牛丼 南瓜の含め煮 青かっぱ漬 味噌汁(芋がら・油揚げ)	ご飯 鶏肉の松風焼き そら豆の白和え 桜漬け 味噌汁(舞茸・アサツキ)	五目釜飯 太刀魚のしそ香り焼き 南瓜の甘煮 赤かぶ漬 清まし汁(ネリ麩・カワル)
	エネルギー 569kcal 蛋白質 18.1g 脂質 14.9g 食塩 3.1g	エネルギー 450kcal 蛋白質 18.2g 脂質 12.2g 食塩 3.6g	エネルギー 519kcal 蛋白質 12.6g 脂質 19.4g 食塩 2.6g	エネルギー 479kcal 蛋白質 19.8g 脂質 11.9g 食塩 2.6g	エネルギー 465kcal 蛋白質 13.4g 脂質 12.9g 食塩 2.5g
	30				
昼食	ご飯 カレイの柚子味噌焼き 切干大根煮 枝豆塩茹で 清まし汁(小松菜・アサツキ)				
	エネルギー 401kcal 蛋白質 18.9g 脂質 7.1g 食塩 2.5g				