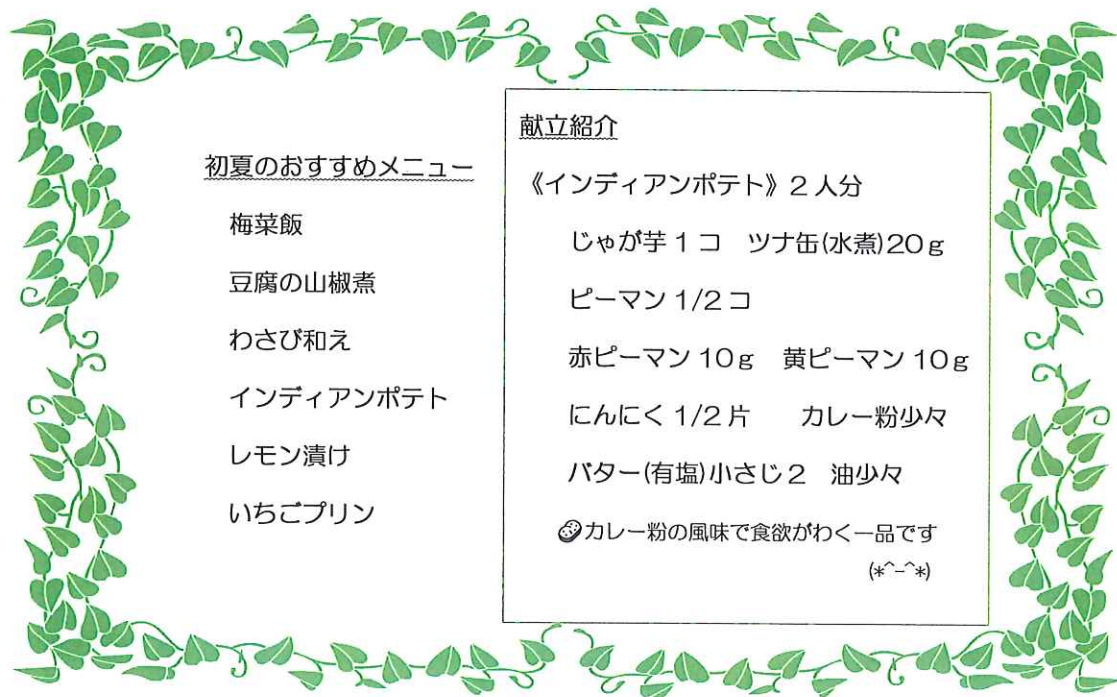




◆カレージャーマンポテト◆ by ◆suzaku◆ 【クックパッド】 簡単おいしいみんなのレシピが369万品 (cookpad.com)

週間献立一覧表

食種名：01常食

2022年6月5日

～

2022年6月11日

	5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)
朝	御飯 納豆 人参金平 のり佃煮 味噌汁	御飯 青のり炒り卵 さつま揚げ炒め煮 Caふりかけ 味噌汁	御飯 大根千切り炒め からし和え ふりかけ 味噌汁	御飯 納豆 海老炒め たいみそ 味噌汁	御飯 オムレツ もやしソテー ふりかけ 味噌汁	御飯 大根ツナ煮 ボン酢和え Caふりかけ 味噌汁	御飯 豆腐そぼろあんかけ ゆかり和え うめびしお 味噌汁
昼	御飯 鶏肉レモン醤油焼き 切干大根の炒め煮 ピーナッツ和え 味噌汁 おやつ：牛乳 ウエハース	御飯 さわら幽庵焼き 里芋そぼろ煮 ごま和え 味噌汁 おやつ：マカニキなこ	御飯 チーズはんぺんフライ 蓮根のきんぴら 酢の物 味噌汁 おやつ：煎餅	豚丼 さつま芋味噌煮 浅漬け 味噌汁 おやつ：キャラメルコーン	御飯 赤魚酢醤油焼き 刻み昆布の煮物 わさび和え 味噌汁 おやつ：パパロア	豆御飯 ふり塩麹焼き 炊き合わせ おかか和え 味噌汁 おやつ：ビタミジューズ ホットケーキ	ソース焼きそば バンバンジー 杏仁豆腐 スープ おやつ：牛乳 セレクト
夕	御飯 鮭もろみ味噌焼き ささみ和え すまし汁	梅菜飯 豆腐の中華風旨煮 しゅうまい 中華スープ	御飯 スペインオムレツ かにマサラダ 人参スープ	御飯 さば生姜煮 わかめの炒め煮 味噌汁	御飯 豆腐ハンバーグ トマトサラダ 味噌汁	御飯 松風風卵焼き ぜんまいの煮物 すまし汁	御飯 鶏マーメレード焼き ジャーマンポテト コンソメスープ
	エネルギー 1523 kcal たんぱく質 72.5 g 脂質 37.9 g 炭水化物 215.9 g 食塩相当量 7.4 g	エネルギー 1572 kcal たんぱく質 64.8 g 脂質 35.6 g 炭水化物 238.4 g 食塩相当量 7.9 g	エネルギー 1524 kcal たんぱく質 44.7 g 脂質 40.8 g 炭水化物 237.7 g 食塩相当量 7.9 g	エネルギー 1612 kcal たんぱく質 60.3 g 脂質 45.9 g 炭水化物 229.2 g 食塩相当量 8.1 g	エネルギー 1498 kcal たんぱく質 59.6 g 脂質 40.1 g 炭水化物 217.9 g 食塩相当量 8.2 g	エネルギー 1509 kcal たんぱく質 54.6 g 脂質 42.3 g 炭水化物 223.9 g 食塩相当量 7.8 g	エネルギー 1522 kcal たんぱく質 63.4 g 脂質 29.7 g 炭水化物 241.3 g 食塩相当量 8.0 g

週間献立一覧表

食種名：01常食 2022年6月12日 ~ 2022年6月18日

	12日（日）	13日（月）	14日（火）	15日（水）	16日（木）	17日（金）	18日（土）
朝	御飯 しらす炒り卵 なめたけおろし ふりかけ 味噌汁	御飯 納豆 はんぺんの旨煮 のり佃煮 味噌汁	御飯 豆腐えびあんかけ しそ和え Caふりかけ 味噌汁	御飯 ちくわ煮物 錦糸和え ふりかけ 味噌汁	御飯 納豆 人参金平 ゆずみそ 味噌汁	御飯 にら卵 がんも煮 Caふりかけ 味噌汁	御飯 かぼちゃそぼろ煮 ゆかり和え ふりかけ 味噌汁
昼	御飯 あじ照り焼き きんぴらごぼう 柚香和え 味噌汁 おやつ：牛乳 ウエハース	御飯 厚揚げの味噌炒め 野菜卵とじ ポテトサラダ わかめスープ おやつ：ビタミジュース 煎餅	チキンカレー 野菜サラダ フルーツヨーグルト おやつ：人形焼き	御飯 白身魚フライ 霜進炒め 磯和え 味噌汁 おやつ：ジャムサン ド	おにぎり（3種） 鯉塩焼き ささみ和え 漬物 味噌汁 おやつ：アイスクリ ーム	御飯 豚肉の生姜焼 なすのおかか煮 ごま和え 味噌汁 おやつ：ゼリー	たらこスパゲティ ツナ和え フルーツ（りんご） コンソメスープ おやつ：牛乳 セレクト
夕	わかめ御飯 豆腐とえびの塩炒め なすの油味噌 すまし汁	御飯 カレーみぞれ煮 酢の物 味噌汁	御飯 干草焼き かに和え 味噌汁	御飯 肉団子甘辛煮 マカロニサラダ 味噌汁	御飯 豆腐ビビンバ（トマトス） ハムサラダ コンソメスープ	御飯 ぶり煮つけ 和風バスソテー 味噌汁	御飯 袋煮 なめたけ和え 味噌汁
	エネルギー 1502 kcal たんぱく質 56.8 g 脂 質 41.9 g 炭水化物 214.2 g 食塩相当量 8.1 g	エネルギー 1522 kcal たんぱく質 62.6 g 脂 質 42.7 g 炭水化物 228.0 g 食塩相当量 7.9 g	エネルギー 1503 kcal たんぱく質 51.2 g 脂 質 32.4 g 炭水化物 244.2 g 食塩相当量 7.4 g	エネルギー 1555 kcal たんぱく質 51.6 g 脂 質 35.7 g 炭水化物 248.7 g 食塩相当量 7.7 g	エネルギー 1477 kcal たんぱく質 59.3 g 脂 質 32.1 g 炭水化物 229.3 g 食塩相当量 7.5 g	エネルギー 1546 kcal たんぱく質 60.5 g 脂 質 39.4 g 炭水化物 226.6 g 食塩相当量 7.8 g	エネルギー 1526 kcal たんぱく質 57.6 g 脂 質 43.6 g 炭水化物 219.3 g 食塩相当量 7.9 g

週間献立一覧表

食種名：01常食 2022年6月19日 ~ 2022年6月25日

	19日（日）	20日（月）	21日（火）	22日（水）	23日（木）	24日（金）	25日（土）
朝	御飯 いわしつみれ煮 生姜和え のり佃煮 味噌汁	御飯 スクランブルエッグ（ソーセージ） ドレッシング和え ふりかけ 味噌汁	御飯 納豆 竹輪の炒り煮 Caふりかけ 味噌汁	御飯 厚揚げの煮物 梅和え たいみそ 味噌汁	御飯 肉じゃが かに和え ふりかけ 味噌汁	御飯 はんぺんの卵とじ きなこ和え Caふりかけ 味噌汁	御飯 納豆 冬瓜のえびそぼろ うめびしお 味噌汁
昼	御飯 豚肉スタミナ焼き ひじきれんこん ピーナツ和え 味噌汁 おやつ：セレクト	麦御飯 つくねの照り焼き 煮浸し とろろ 味噌汁 おやつ：いちごプリ ン	御飯 さばごま醤油焼き 里芋ツナ煮 おかか和え 味噌汁 おやつ：ビタミジュース 煎餅	御飯 赤魚おろし醤油焼き なす肉味噌炒め からし和え すまし汁 おやつ：饅頭	カツとじ丼 冷奴 レモン漬け 味噌汁 おやつ：煎餅	御飯 あじみりん漬け焼き 五目豆 ささみ和え 味噌汁 おやつ：パウンドケキ	冷し中華 きょうざ フルーツ（バナナ） 中華スープ おやつ：牛乳 セレクト
夕	御飯 ホキ野菜あんかけ ふきの信田煮 味噌汁	菜飯 豆腐田楽 さつま揚げ煮物 すまし汁	御飯 豚玉炒め 春雨中華サラダ 味噌汁	御飯 鶏肉治部煮 ザーサイ和え 味噌汁	御飯 鯉ちゃんちゃん焼き 切干大根の炒め煮 すまし汁	御飯 肉団子トマト煮 インディアンポテト コンソメスープ	御飯 揚げ豆腐 しらす和え 味噌汁
	エネルギー 1530 kcal たんぱく質 58.1 g 脂 質 33.0 g 炭水化物 242.5 g 食塩相当量 8.1 g	エネルギー 1518 kcal たんぱく質 55.5 g 脂 質 37.9 g 炭水化物 230.7 g 食塩相当量 8.0 g	エネルギー 1600 kcal たんぱく質 63.1 g 脂 質 43.8 g 炭水化物 232.3 g 食塩相当量 7.9 g	エネルギー 1515 kcal たんぱく質 59.1 g 脂 質 32.6 g 炭水化物 236.1 g 食塩相当量 8.1 g	エネルギー 1550 kcal たんぱく質 61.4 g 脂 質 39.3 g 炭水化物 228.4 g 食塩相当量 8.0 g	エネルギー 1584 kcal たんぱく質 58.8 g 脂 質 34.8 g 炭水化物 251.9 g 食塩相当量 8.0 g	エネルギー 1535 kcal たんぱく質 59.2 g 脂 質 32.2 g 炭水化物 244.3 g 食塩相当量 7.9 g