

今週の献立

トラストガーデン宝塚

6/13 ~ 6/19

	朝食		昼食	夕食	
	和朝食	洋朝食	和み膳	大地の恵み御膳(A)	海の幸御膳(B)
6/13 (月)	鯖の塩焼き 切干し大根のサラダ 野菜巾着 みそ汁 漬物 デザート 牛乳	食パン じゃが芋とベーコンのスープ煮 豆とブロッコリーのサラダ コンソメスープ デザート 牛乳	牛丼 温玉のせ 切干大根の酢の物 みそ汁 デザート(イチゴフルーチェ)	豚肉と野菜のオイスター炒め 茄子の芥子和え 根菜の炒め煮 みそ汁	鰯ほっけの干物 茄子の芥子和え 根菜の炒め煮 みそ汁
エネルギー 塩分 アレルギー食材	512Kcal 2.4g 乳	525Kcal 2.3g 乳・卵・小麦	578Kcal 3.4g 乳・卵・小麦	548Kcal 3.1g 小麦	512Kcal 3.2g 小麦
6/14 (火)	出し巻き玉子 きんぴらごぼう 納豆 みそ汁 漬物 デザート 牛乳	食パン スクランブルエッグ(コーン) ポテトサラダ パンプキンスープ デザート 牛乳	鮭のフライ タルタルソース 彩り野菜のトマト炒め デザート(はちみつレモンゼリー) スープ	鶏肉のピネガーマスタードソース オクラの胡麻和え 厚揚げと野菜の炊き合わせ お吸い物	甘鯛の幽庵焼き オクラの胡麻和え 厚揚げと野菜の炊き合わせ お吸い物
エネルギー 塩分 アレルギー食材	497Kcal 2.5g 乳・卵	531Kcal 2.6g 乳・卵・小麦	564Kcal 3.1g 乳・卵・小麦	538Kcal 3.2g 小麦	497Kcal 3.1g 小麦・卵
6/15 (水)	鱈の漬け焼き キャベツとしらすのさっぱり和え 昆布豆 みそ汁 漬物 デザート 牛乳	食パン 温泉玉子 ワレナリサラダ コンソメスープ デザート 牛乳	スパゲティーミートソース イタリアンサラダ デザート スープ(マンゴープリン)	牛肉アスパラ巻き(照り焼き) 胡瓜と貝柱の和え物 じゃが芋と豚バラの甘辛煮 みそ汁	鱈の酒盗焼き 胡瓜と貝柱の和え物 じゃが芋と豚バラの甘辛煮 みそ汁
エネルギー 塩分 アレルギー食材	495Kcal 2.9g 乳	502Kcal 2.1g 乳・卵・小麦	594Kcal 3.3g 乳・卵・小麦	554Kcal 3.2g 小麦	512Kcal 3.1g 小麦・卵
6/16 (木)	ミニがんも煮 豆腐とオクラの和物 酢の物 みそ汁 漬物 デザート 牛乳	食パン 目玉焼き ハムサラダ ポタージュスープ デザート 牛乳	豚肉の四川風炒め もやしと春雨の中華和え デザート(杏仁豆腐) スープ	鶏もも照り焼き 小芋と野菜の炊き合わせ もずく酢 赤だし	エビフライ 小芋と野菜の炊き合わせ もずく酢 赤だし
エネルギー 塩分 アレルギー食材	485Kcal 2.5g 乳	531Kcal 2.3g 乳・卵・小麦	534Kcal 3.1g 乳・卵・小麦	539Kcal 3.2g 小麦	511Kcal 3.1g 小麦・卵
6/17 (金)	赤魚の粕漬 キャベツの胡麻和え 野菜甘辛炒め みそ汁 漬物 デザート 牛乳	食パン ソーセージと野菜炒め マカロニサラダ コンソメスープ デザート 牛乳	山芋とろろそば 新生姜ご飯 鶏つくねと根菜煮 デザート(抹茶ババロア)	マーボー茄子 小松菜と揚げ炒め煮 冷奴 スープ	サーモンムニエル(ベーコントマトソース) 小松菜と揚げ炒め煮 冷奴 スープ
エネルギー 塩分 アレルギー食材	506Kcal 2.7g 乳	522Kcal 2.8g 乳・卵・小麦	523Kcal 3.3g 乳・卵・小麦	522Kcal 3.2g 乳・卵・小麦	498Kcal 3.1g 乳・卵・小麦
6/18 (土)	出し巻き玉子 白和え 納豆 みそ汁 漬物 デザート 牛乳	食パン じゃが芋とベーコンソーテー カニカマサラダ コーンクリームスープ デザート 牛乳	チキンピカタ ブロッコリーのおかか和え デザート(レアイチゴケーキ) みそ汁	とんかつ うざく(鰻と胡瓜の酢の物) 五目巾着煮 赤だし	イサキの木の芽焼き うざく(鰻と胡瓜の酢の物) 五目巾着煮 赤だし
エネルギー 塩分 アレルギー食材	495Kcal 2.4g 乳・卵	518Kcal 2.3g 乳・卵・小麦	512Kcal 3.1g 乳・卵・小麦	589Kcal 3.2g 乳・卵・小麦	498Kcal 3.2g 小麦・卵
6/19 (日)	鮭の漬け焼き カリフラワーのおかか和え ずいき煮 みそ汁 漬物 デザート 牛乳	食パン 鶏肉のトマト煮込み コールスローサラダ コンソメスープ デザート 牛乳	彩り野菜のカレー ミモザサラダ デザート(フルーツ密豆)	牛肉の甘辛炒め 南瓜の煮付け 青菜としめじのお浸し みそ汁	鱈の有馬焼き(山椒焼き) 南瓜の煮付け 青菜としめじのお浸し みそ汁
エネルギー 塩分 アレルギー食材	507Kcal 2.5g	538Kcal 2.6g	599Kcal 3.3g 乳・卵・小麦	532Kcal 3.2g 乳・卵・小麦	495Kcal 3.2g 小麦

今週の麺類	ざるうどん	ざるそば	山菜うどん	山菜そば
-------	-------	------	-------	------

★仕入の都合により、多少の変更がある時はご了承下さい。  
 ★ご飯の熱量は、125g 210kcalで計算してます。  
 ★一日の塩分は、およそ、9gです。(ドレッシング、ソース、漬け物は含みません) 作成者 片岡 直 (管理栄養士)