

〇〇献立一覧表〇〇

平成27年 6月 [練馬デザイナービス]

		1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)
昼食	米飯 味噌汁 肉豆腐・ ブロッコリーのくずあんかけ キャベツの昆布和え 漬け物	米飯 けんちん汁 魚の塩焼き(鯖) 南瓜含め煮 インゲンのドレ和え パイン缶	米飯 味噌汁 ポークチャップ じゃが芋の煮物 ほうれん草のおかか和え 漬け物	A 魚の生姜焼き(かれい) B 鶏肉のみそ焼き 米飯 味噌汁 ひじき煮 小松菜の胡麻和え 漬け物 選択A 521 kcal 選択B 560 kcal	三色丼 味噌汁 もやしの炒め物 冷奴 みかん缶	米飯 中華スープ 蒸し鶏のパンパンジーソース 冬瓜のあんかけ ピーマンのおかか炒め フルーツ(キウイ)	
	エネルギー 511 kcal	507 kcal	526 kcal	512 kcal	496 kcal		
3時	たいやき エネルギー 89 kcal	パンケーキメープル 73 kcal	フルーツボンチ 70 kcal	パームクーヘン 83 kcal	くずまんじゅう 48 kcal	ピーナッツパン 122 kcal	
		8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)
昼食	A たらのパター焼き青しそソース・ B 鶏肉の照り焼き 米飯 味噌汁 カリフラワーのコンソメ煮 いんげんの胡麻和え 黄桃缶 選択A 503 kcal 選択B 523 kcal	きつねうどん 卵焼き ほうれん草のピーナッツ和え フルーツ(バナナ)	米飯 味噌汁 和風ハンバーグ ふきのおかか煮 チンゲン菜の辛子和え 漬け物	米飯 味噌汁 チキンソーテークリームソース ぜんまいの煮物 ブロッコリーのミモザサラダ 漬け物	米飯 すまし汁 鯖の葱味噌焼き ミートボールと大根の煮物 キャベツとわかめの酢味噌かけ 漬け物	米飯 中華スープ ホイコーロー 卵豆腐 ほうれん草の胡麻酢和え 漬け物	
	エネルギー 503 kcal 523 kcal	エネルギー 485 kcal	500 kcal	502 kcal	506 kcal	507 kcal	
3時	プチドッグプレーン エネルギー 77 kcal	黒糖まんじゅう 83 kcal	クリームパン 122 kcal	手作りおやつ	手作りおやつ	手作りおやつ	
		15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)
昼食	米飯 味噌汁 チキンカツ チンゲン菜の炒め物 おろし和え 漬け物	米飯 中華スープ 豆腐のうま煮 ギョーザ もやしのナムル 漬け物	米飯 味噌汁 親子煮 ほうれん草ときのこの炒め 白菜の梅肉和え カクテル缶	鮭ちらし寿司 すまし汁 大根のそぼろあんかけ 小松菜のおかか和え 黄桃缶	米飯 味噌汁 豚肉の香味焼き 里芋のおかか煮 インゲンのドレッシング和え フルーツ(オレンジ)	A 魚の卵あんかけ(かれい) B 豆腐ハンバーグの卵あんかけ 味噌汁 豚肉の香味焼き 魚の卵あんかけ(かれい) 切り干し大根の煮物 オクラのなめたけ和え 漬け物 選択A 481 kcal 選択B 487 kcal	
	エネルギー 508 kcal	533 kcal	531 kcal	492 kcal	512 kcal	481 kcal 487 kcal	
3時	ショコラプチケーキ エネルギー 83 kcal	まんじゅう 83 kcal	くずまんじゅう 48 kcal	どら焼き 99 kcal	パンケーキメープル 73 kcal	たいやき 89 kcal	
		22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)
昼食	米飯 味噌汁 鶏肉の山椒焼き がんもの煮物 キャベツのしそ和え 漬け物	米飯 味噌汁 松風焼き 小松菜の炒め物 大根の甘酢和え 漬け物	A 魚の梅風味焼き(たら) B 豚肉の梅風味焼き 菜飯 味噌汁 茄子とピーマンの炒め物 もやしとにらの和え物 フルーツ(バナナ) 選択A 495 kcal 選択B 554 kcal	米飯 味噌汁 ホキフライとクロquette 卵とじ 白菜のゆかり和え 漬け物	米飯 中華スープ 厚揚げのオイスター炒め シューマイ 青梗菜の胡麻ドレ和え 漬け物	ひき肉と夏野菜カレー コンソメスープ ブロッコリーサラダ 福神漬 カクテル缶	
	エネルギー 521 kcal	527 kcal	495 kcal 554 kcal	548 kcal	528 kcal	565 kcal	
3時	パンケーキ抹茶 エネルギー 73 kcal	フルーチェ 42 kcal	カステラ 96 kcal	ゼリー 59 kcal	プチドッグプレーン 77 kcal	とろろてん 7 kcal	
		29(月)	30(火)				
昼食	米飯 中華スープ かに玉風 海草サラダ いんげんのおかか煮 漬け物 エネルギー 518 kcal	米飯 味噌汁 魚の照り焼き(鯖) 三色金平 とろろ芋 みかん缶					
	エネルギー 518 kcal	516 kcal					
3時	くずまんじゅう エネルギー 48 kcal	ゼリー 59 kcal					

*都合により献立を変更することがあります。

さやえんどう

「きぬさや」とも呼ばれています。
江戸時代にヨーロッパから持ちこまれました。
えんどう豆の若いさを丸ごと食べるものを
さやえんどうといいます。
旬は、5月～7月頃です。
しおれたり、変色しているものは、避けま
しょう。長い間空気に触れたり、風に当る
としおれてしまうので、なるべく早く調理しま
しょう。長い間空気に触れたり、風に当る
栄養成分は、カロテン、ビタミンB1・B2・
C・E・鉄分、カリウム、食物繊維を含みます。
カロテンやビタミンCが活性酸素を抑制し、
細胞の老化を防いでいます。
肌荒れやシミを予防するなど美肌効果もあり
ます。
食物繊維は、便秘解消はもちろん、コレス
テロール値を下げたり、動脈硬化・糖尿病・
がんの予防に働きます。



11日、12日、13日は手作りおやつの為
栄養価は入っていません。