



# 6月の献立



	06月01日(月)	06月02日(火)	06月03日(水)	06月04日(木)	06月05日(金)	06月06日(土)	06月07日(日)							
朝	食パン	御飯	御飯	卵雑炊	御飯	御飯	御飯							
	クラムチャウダー	みそ汁(玉葱・若布)	みそ汁(うまい菜・油揚げ)	しろなとさつま揚げの煮浸し	みそ汁(畑菜・しめじ)	みそ汁(もやし・若布)	みそ汁(えのき・水菜)							
	チンゲン菜ソテー	がんもの煮物	オムレツ	千切り沢庵	にしんの梅煮	厚揚げの治部煮	絹さやの卵とじ							
	リンゴジュース	白菜と青梗菜のお浸し	カリフラワーコンソメ風味	野菜ジュース	大根のおかか和え	青梗菜の和え物	白菜のゆかり和え							
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳							
昼	御飯	十五穀米	じゃじゃ麺[御飯]	御飯	チキンカレー	御飯	御飯							
	冷製ポタージュ	みそ汁(卵・カワレ)	豆腐チャンプル	みそ汁(若布・椎茸)	トマトスープ	みそ汁(うずまき麩・きぬさや)	みそ汁(里芋・カワレ)							
	鶏肉のケチャップ焼き	さばの味噌煮	ほうれん草のわさび和え	ほきの和風ムニエル	コールスローサラダ	豚肉のポン酢炒め	メヌケの煮付け							
	もやしのカレーソテー	かぶのあんかけ	グレープゼリー	なすの含め煮	ジュース	小松菜と卵の炒め物	れんこんきんぴら							
	揚げなすのドレッシングがけ	しろなのピーナッツ和え	キャベツのサラダ	キャベツのサラダ	キャベツのサラダ	花野菜マリネ	香の物(赤しその実漬)							
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	麦ご飯	御飯	御飯							
	白身魚のポン酢かけ	豚肉の葱塩炒め	みそ汁(えのき・うずまき麩)	みそ汁(さつま芋・おつゆ麩)	和風卵焼き	お吸物(はんぺん・葱)	鶏肉のマヨネーズ焼き							
	ひじきの煮物	野菜サラダ	たららのマスタード焼き	豚肉のごま味噌炒め	里芋の煮物	あじの味噌漬け焼き	なすの煮浸し							
	キャベツのごま和え	きゃらぶき	鶏とごぼうの旨煮	ぜんまい煮	ほうれん草の酢味噌和え	かぶの土佐煮	春雨の甘酢和え							
	納豆	フルーツ(オレンジ)	もやしのサラダ	コンポート(みかん)	フルーツ(パイナップル)	キャベツとハムの和え物	コンポート(マンゴー)							
一日合計	エネルギー	1450kcal	エネルギー	1562kcal	エネルギー	1579kcal	エネルギー	1412kcal	エネルギー	1555kcal	エネルギー	1537kcal	エネルギー	1506kcal
	蛋白質	59.9g	蛋白質	61.1g	蛋白質	62.4g	蛋白質	49.1g	蛋白質	54.5g	蛋白質	62.9g	蛋白質	57.6g
	脂質	31.5g	脂質	51g	脂質	52.6g	脂質	38.4g	脂質	37.3g	脂質	44.1g	脂質	35.8g
	炭水化物	227.5g	炭水化物	209.9g	炭水化物	209.5g	炭水化物	210g	炭水化物	243.5g	炭水化物	215.2g	炭水化物	230.4g
	食塩	8.2g	食塩	6g	食塩	8.2g	食塩	7.9g	食塩	7.9g	食塩	7.7g	食塩	7g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[ ]内のメニューとなります。



# 6月の献立



	06月08日(月)	06月09日(火)	06月10日(水)	06月11日(木)	06月12日(金)	06月13日(土)	06月14日(日)		
朝	キャロット食パン コーンポタージュ 花野菜サラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(豆腐・みつば) 里芋のそぼろ煮 オクラのおかか和え 牛乳	卵雑炊 ベーコンといんげんの炒め 冬瓜のおかか和え 牛乳	御飯 みそ汁(えのき・若布) ウイナーと白菜のコンソメ煮 ブロッコリーサラダ 野菜ジュース	御飯 みそ汁(三つ葉・うずまき麩) 鶏そぼろと大根の煮物 長芋とろろ 牛乳	御飯 みそ汁(里芋・油揚げ) ねぎあんかけ卵焼き ほうれん草のしらす和え 牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・しめじ) 大根と鶏肉の煮物 畑菜の和え物 牛乳		
	昼	夏野菜キーマカレー コールスロー さつま芋サラダ ジョア(ピーチ)	御飯 お吸物(小花麩・葱) 鶏肉の塩麩焼き ごぼうの甘辛炒め 小松菜とえのきの和え物	スパゲティミートソース[御飯] コンソメスープ(チゲンサ・コーン) カリフラワー炒め ごぼうサラダ	海老ピラフ コンソメスープ(マッシュルーム・豆苗) クリームコロッケ マカロニサラダ	御飯 お吸い物(小花麩・カワレ) さばの味噌煮 ちくわと小松菜の和え物 うずら豆	御飯 コンソメスープ(畑菜・人参) チキンステーキ もやしのソテー フレンチサラダ	御飯 みそ汁(キャベツ・絹さや) たらの香り揚げ いんげんの炒め煮 卵豆腐	
		夕	御飯 みそ汁(白菜・えのき) ぶりの照り焼き 切干大根の煮物 納豆	御飯 かに玉 焼きビーフン なすの炒め物 フルーツ(バナナ)	麦ご飯 豚肉の味噌炒め かぼちゃの煮物 大根サラダ フルーツ(オレンジ)	御飯 黄金がれいの煮付け れんこんきんぴら しろなのからし和え コンポート(りんご)	御飯 肉豆腐 れんこんの塩麩炒め キャベツの磯和え コンポート(みかん)	御飯 みそ汁(かぶ・カワレ) 備蓄:サンマの蒲焼 オクラの生姜醤油和え フルーツ(パイナップル)	御飯 ハンバーグトマトソースかけ 青梗菜のソテー かぼちゃサラダ コンポート(黄桃)
			一日合計	エネルギー 1466kcal 蛋白質 53.9g 脂質 48.7g 炭水化物 198.6g 食塩 7.3g	エネルギー 1507kcal 蛋白質 56.4g 脂質 33.5g 炭水化物 240g 食塩 7.2g	エネルギー 1455kcal 蛋白質 57.2g 脂質 47.6g 炭水化物 196.7g 食塩 7.6g	エネルギー 1556kcal 蛋白質 42.7g 脂質 40.7g 炭水化物 250g 食塩 8.3g	エネルギー 1528kcal 蛋白質 57.9g 脂質 36g 炭水化物 236.4g 食塩 6.3g	エネルギー 1538kcal 蛋白質 58.9g 脂質 46.5g 炭水化物 215.4g 食塩 7.2g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[ ]内のメニューとなります。



# 6月の献立



	06月15日(月)	06月16日(火)	06月17日(水)	06月18日(木)	06月19日(金)	06月20日(土)	06月21日(日)
朝	食パン ミネストローネ カリフラワーのドレッシング和え リンゴジュース	卵雑炊 野菜つみれの煮物 小松菜のお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(もやし・カイワレ) にしんの梅煮 ちくわと青梗菜の炒め物 牛乳	御飯 みそ汁(畑菜・若布) 野菜炒め 温泉卵 野菜ジュース	御飯 みそ汁(えのき・うずまき麩) じゃが芋のそぼろ炒め ほうれん草のお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・カイワレ) がんと冬瓜の煮物 千切り沢庵 牛乳	御飯 みそ汁(もやし・水菜) 炒り豆腐 青菜としらすの和え物 牛乳
	御飯 お吸物(はんぺん・豆苗) 豚肉のみそ炒め しろなの煮浸し 香の物(しその実漬け)	御飯 みそ汁(ほうれん草・おつゆ麩) ぶりのバター醤油焼き 鶏肉と冬瓜の煮物 めかぶ	御飯 中華スープ(玉葱・小松菜) バンバンジー 肉しゅうまい 中華サラダ	御飯 みそ汁(油揚げ・葱) めぬけの塩麴焼き 里芋の煮物 しろなのくるみ和え	🌍 世界の料理*トルコ 🌍 ケバブ丼 豆のスープ ターゼ・ファスリエ(インゲンのトマト煮) カバク・外カス(南瓜のデザート)	麦ご飯 かき玉汁 かれいのおろし煮 蓮根のみそ炒め とろろ	★ 父の日 ★ 豚丼 赤だし味噌汁(なめこ・豆腐) 大根の煮物 ババロア(ヨーグルト)
	御飯 擬製豆腐 ひじきの五目煮 白菜のからし和え 納豆	麦ご飯 豚肉の生姜焼き 畑菜とえのきの和え物 いんげんの青じそ和え フルーツ(オレンジ)	御飯 みそ汁(しろ菜・おつゆ麩) 白身魚の揚げ浸し 大根きんぴら カリフラワーのゆかり和え	御飯 豚肉のしぐれ煮 ブロッコリーの炒め物 うぐいす豆 フルーツ(バナナ)	御飯 清汁(とろろ・みつば) あじの照りだれ焼き かぶの煮物 野菜の甘酢漬け	御飯 鶏肉のチーズ焼き なすのコンソメ煮 二色和え コンポート(マンゴー)	御飯 みそ汁(うずまき麩・えのき) めぬけの香味焼き カリフラワーの和え物 フルーツ(パイナップル)
	一日合計	エネルギー 1444kcal 蛋白質 55.3g 脂質 36.3g 炭水化物 219.5g 食塩 6.9g	エネルギー 1473kcal 蛋白質 61.3g 脂質 48.9g 炭水化物 190g 食塩 7.9g	エネルギー 1511kcal 蛋白質 59.9g 脂質 44g 炭水化物 213.5g 食塩 6.8g	エネルギー 1505kcal 蛋白質 56.8g 脂質 36.1g 炭水化物 233.4g 食塩 6.7g	エネルギー 1476kcal 蛋白質 62.9g 脂質 29.5g 炭水化物 234g 食塩 7.2g	エネルギー 1508kcal 蛋白質 56.6g 脂質 39.8g 炭水化物 223.8g 食塩 6.2g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[ ]内のメニューとなります。



# 6月の献立



	06月22日(月)	06月23日(火)	06月24日(水)	06月25日(木)	06月26日(金)	06月27日(土)	06月28日(日)							
朝	黒糖食パン	御飯	御飯	御飯	卵雑炊	御飯	御飯							
	オムレツ	みそ汁(きぬさや・うずまき麩)	みそ汁(白菜・椎茸)	みそ汁(もやし・若布)	豚肉と大根の炒り煮	みそ汁(さつまいも・葱)	みそ汁(大根・大根葉)							
	ポテトサラダ	さつまいも揚げと里芋の煮物	豆腐の含め煮	えびと冬瓜の煮物	キャベツのマヨ味噌和え	ウイナーと野菜のケチャップ炒め	ちくわの甘辛煮							
	リンゴジュース	ほうれん草のなめたけ和え 牛乳	キャベツとツナのサラダ 牛乳	小松菜の和え物 野菜ジュース	牛乳	白菜のお浸し 牛乳	小松菜の磯和え 牛乳							
昼	御飯	冷やしそば[御飯]	御飯	シーフードカレー	三色丼	御飯	御飯							
	みそ汁(青梗菜・若布)	夏野菜のかき揚げ	みそ汁(畑菜・葱)	コンソメスープ(マッシュルーム・豆苗)	みそ汁(玉葱・大根葉)	みそ汁(卵・貝割)	お吸い物(素麺・ねぎ)							
	白身魚のレモン蒸し	鶏肉と大根の煮物	焼き肉	なすとピーマンの炒め物	じゃが芋の含め煮	白身魚の香味蒸し	豚肉の梅みそ炒め							
	冬瓜の煮物	いちごムース	春雨の中華和え	ジョア(マスカット)	きゅうりの青じそ和え	冬瓜のくず煮	もやしと人参の炒め物							
かぼちゃサラダ		フルーツ(バナナ)			うずら豆	ブロッコリーサラダ								
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯							
	青椒肉絲	みそ汁(玉葱・しめじ)	千草焼き	鶏肉のハニーマスタード焼き	みそ汁(ほうれん草・えのき)	鶏肉の玉葱ソース	みそ汁(うずまき麩・若布)							
	焼売	ぶりの生姜煮	ひじきの煮物	ごぼうの甘辛炒め	たらのフライ	五目豆腐	赤魚の照り焼き							
	白菜のナムル	畑菜のわさび和え	青梗菜のお浸し	オクラのポン酢和え	なすの炒め物	青梗菜としらすの和え物	なすの揚げ浸し							
コンポート(黄桃)	茶福豆	香の物(桜大根)	納豆	フルーツ(バナナ)	コンポート(りんご)	コンポート(みかん)								
一日合計	エネルギー	1493kcal	エネルギー	1483kcal	エネルギー	1581kcal	エネルギー	1523kcal	エネルギー	1455kcal	エネルギー	1479kcal	エネルギー	1500kcal
	蛋白質	51.5g	蛋白質	57.6g	蛋白質	57.4g	蛋白質	57.7g	蛋白質	54.7g	蛋白質	61.3g	蛋白質	60.9g
	脂質	38.3g	脂質	38.2g	脂質	48.3g	脂質	29.5g	脂質	40.9g	脂質	33.4g	脂質	39g
	炭水化物	228.1g	炭水化物	222.8g	炭水化物	222.9g	炭水化物	253.6g	炭水化物	212.2g	炭水化物	226.7g	炭水化物	220.7g
	食塩	6.1g	食塩	6.8g	食塩	6.7g	食塩	8.7g	食塩	7.7g	食塩	7.1g	食塩	8.1g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[ ]内のメニューとなります。



# 6月の献立



06月29日(月)		06月30日(火)												
朝	食パン	卵雑炊												
	クラムチャウダー	はんぺんチーズのせ焼き												
	オクラサラダ	チンゲン菜とツナの和え物												
	リンゴジュース	牛乳												
昼	御飯	御飯												
	みそ汁(椎茸・豆苗)	お吸物(若布・水菜)												
	鶏肉の竜田揚げ	めぬけの漬け焼き												
	かぶの煮物	鶏肉とじゃが芋の煮物												
選択食	浅漬け(大根)													
夕	御飯	御飯												
	みそ汁(きぬさや・おつゆ麩)	豚肉と野菜の中華炒め												
	めばるの七味焼き	焼売												
	肉じゃが	中華和え												
ほうれん草のポン酢和え	コンポート(黄桃)													
一日合計	エネルギー	1483kcal	エネルギー	1431kcal	エネルギー	kcal								
	蛋白質	54.1g	蛋白質	58.7g	蛋白質	g								
	脂質	31.5g	脂質	43.4g	脂質	g								
	炭水化物	238.3g	炭水化物	192.4g	炭水化物	g								
	食塩	6.9g	食塩	6.8g	食塩	g								

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[ ]内のメニューとなります。