



6月の献立



	05月31日(月)	06月01日(火)	06月02日(水)	06月03日(木)	06月04日(金)	06月05日(土)	06月06日(日)
朝	食パン コンソメ煮 ほうれん草のサラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(里芋・大根葉) オムレツ 小松菜の磯和え 牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・若布) がんもの煮物 白菜とフゲン菜のお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(畑菜・しめじ) にしんの梅煮 大根のおかか和え 野菜ジュース	御飯 みそ汁(もやし・若布) 絹さやの卵とじ ほうれん草のお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(うまい菜・油揚げ) 厚揚げの治部煮 フゲン菜の和え物 牛乳	雑炊 松風焼き 付)青菜の和え物 カルシウム牛乳
昼	御飯 コンソメスープ(卵・葱) ほきのムニエル アスパラのソテー しろなのわさび和え	赤飯 お吸物(葱・小花麩) 鶏肉のごま味噌焼き さつま芋の煮物 ほうれん草とえのきの和え物	御飯 みそ汁(卵・カワレ) さばの生姜煮 かぶのあんかけ しろなのピーナッツ和え	チキンカレー ピーマンとツナのソテー コールスローサラダ ジョア(ストロベリー)	御飯 みそ汁(うずまき麩・玉葱) あじの味噌漬け焼き 小松菜の炒め物 花野菜マリネ	御飯 冷製ポタージュ 鶏肉のケチャップ焼き もやしのカレーソテー キャベツのごま和え	◎みんなの日曜日◎ 吉野家特製親子丼 青菜と大豆の白和え 味噌汁
夕	御飯 みそ汁(椎茸・水菜) 豚肉のんにく醤油炒め 冬瓜のくず煮 香の物(沢庵)	御飯 白身魚のポン酢かけ ごぼうの甘辛炒め かひらわりの和え物 コンポート(マンゴー)	御飯 豚肉の葱塩炒め 野菜サラダ きゃらぶき フルーツ(オレンジ)	御飯 たらのマスタード焼き 里芋の煮物 もやしのサラダ コンポート(パイン)	御飯 豚肉のポン酢炒め かぶの土佐煮 キャベツのサラダ 納豆	御飯 和風卵焼き じゃが芋の含め煮 揚げなすのドレッシングがけ コンポート(みかん)	御飯/◇白身魚の香草焼き ◇じゃがいものたらこソース ◇ほうれん草のソテー ◇炒り卵/◇なすのトマト煮 フルーツ
一日合計	エネルギー 1442kcal 蛋白質 53.2g 脂質 36.8g 炭水化物 219.3g 食塩 6.9g	エネルギー 1494kcal 蛋白質 60.1g 脂質 28.1g 炭水化物 244.3g 食塩 7.5g	エネルギー 1593kcal 蛋白質 59.8g 脂質 52.1g 炭水化物 212.7g 食塩 6.4g	エネルギー 1534kcal 蛋白質 56.1g 脂質 30.4g 炭水化物 252.9g 食塩 7g	エネルギー 1549kcal 蛋白質 70.1g 脂質 40.6g 炭水化物 219.5g 食塩 7.5g	エネルギー 1568kcal 蛋白質 59.4g 脂質 41.2g 炭水化物 232g 食塩 7.4g	エネルギー 1579kcal 蛋白質 65.6g 脂質 44g 炭水化物 224g 食塩 6.9g

※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07日(月)	06月08日(火)	06月09日(水)	06月10日(木)	06月11日(金)	06月12日(土)	06月13日(日)	
朝	食パン コンソメ煮 ポテトサラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(玉葱・カイワレ) がんと冬瓜の煮物 ほうれん草とツナの和え物 牛乳	御飯 みそ汁(豆腐・みつば) 里芋のそぼろ煮 オクラのお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(里芋・若布) ベーコンといんげんの炒め もやしのおろし醤油和え 野菜ジュース	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 牛乳	御飯 みそ汁(三つ葉・うずまき麩) 鶏そぼろと大根の煮物 オクラとろろ 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	
昼	じゃじゃ麺 豆腐チャンプル ほうれん草のからし和え グレープゼリー	麦ご飯 かき玉汁 赤魚のおろし煮 れんこんきんぴら とろろ	御飯 お吸物(小花麩・葱) 鶏肉の塩麩焼き 冬瓜のえびあんかけ きゅうりの塩昆布和え	御飯 みそ汁(油揚げ・大根葉) 白身魚のタルタル焼き さつま揚げと昆布の炒り煮 畑菜の和え物	海老ピラフ コンソメスープ(マッシュルーム・豆苗) 牛肉コロッケ マカロニサラダ	御飯 お吸い物(小花麩・カイワレ) さばの味噌煮 ちくわとうまい菜の和え物 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 小松菜のサラダ	
夕	御飯 めばるの煮付け 鶏とごぼうの旨煮 ブロッコリーの青じそ和え コンポート(パイン)	御飯 豚肉の生姜焼き ひじきの煮物 二色和え コンポート(りんご)	御飯 かに玉 焼きビーフン ハムと白菜の中華サラダ フルーツ(バナナ)	御飯 豚肉の味噌炒め かぼちゃの煮物 大根サラダ 納豆	御飯 さわらの生姜煮 かぶの水晶煮 しろなのからし和え コンポート(黄桃)	御飯 みそ汁(玉葱・椎茸) 肉豆腐 れんこんの塩麩炒め キャベツの磯和え	御飯 海老と厚揚げの旨煮 ごぼうの炒め物 オクラの生姜醤油和え コンポート(みかん)	
一日合計	エネルギー	1499kcal	1540kcal	1443kcal	1524kcal	1561kcal	1515kcal	1589kcal
	蛋白質	53.3g	63.2g	58.8g	57.9g	51.8g	59g	64.4g
	脂質	40.7g	36.7g	28.8g	37.6g	42.6g	36.1g	47.5g
	炭水化物	224.3g	234.6g	231.7g	235.7g	238g	233.5g	221.2g
	食塩	6.1g	7.5g	7.5g	7.6g	7.8g	7.1g	7.4g

※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14日(月)	06月15日(火)	06月16日(水)	06月17日(木)	06月18日(金)	06月19日(土)	06月20日(日)	
朝	キャロット食パン クラムチャウダー スナップエンドウのサラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(豆腐・大根葉) 肉詰めいなりの煮物 かにかまと大根の和え物 牛乳	御飯 みそ汁(もやし・カイワレ) にしんの梅煮 ちくわとチゲン菜の炒め物 牛乳	卵雑炊 野菜つみれの煮物 小松菜のお浸し 野菜ジュース	御飯 みそ汁(畑菜・若布) 野菜炒め キャベツのゆかり和え 牛乳	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(もやし・水菜) 炒り豆腐 青菜としらすの和え物 牛乳	
昼	御飯 みそ汁(玉葱・絹さや) たらの香り揚げ いんげんの炒め煮 卵豆腐	夏野菜キーマカレー 畑菜のソテー キャベツと玉葱のサラダ ぶどうゼリー	御飯 みそ汁(ほうれん草・おつゆ麩) 白身魚の揚げ浸し ふきと油揚げの煮物 香の物(しその実漬け)	御飯 中華スープ(玉葱・小松菜) 麻婆豆腐 肉焼売 中華サラダ	肉うどん ちくわの磯辺揚げ 大根の青じそ和え ジョア(マスカット)	🌍世界の料理*フランス🌍 バターライス オニオンスープ チキンフリカッセ(クリーム煮) ラタトゥイユ	★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)	
夕	御飯 ハンバーグトマトソースかけ チゲン菜のソテー フレンチサラダ コンポート(マンゴー)	御飯 みそ汁(白菜・えのき) さけの照り焼き 切干大根の煮物 白菜のからし和え	御飯 鶏肉のチーズ焼き アスパラのソテー いんげんの青じそ和え フルーツ(バナナ)	御飯 ぶりのバター醤油焼き 大根きんぴら もやしのドレッシング和え 納豆	御飯 豚肉のしぐれ煮 ブロッコリーの炒め物 うぐいす豆 コンポート(パイン)	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	御飯 みそ汁(うずまき麩・えのき) タラの香味焼き 冬瓜のおかか和え コンポート(マンゴー)	
一日合計	エネルギー	1496kcal	1576kcal	1519kcal	1472kcal	1596kcal	1416kcal	1511kcal
	蛋白質	48.8g	62.3g	61g	59g	59.7g	62.2g	62.9g
	脂質	39.7g	41.3g	43.7g	45g	47.9g	28.9g	35.7g
	炭水化物	229.6g	234.1g	215g	199.5g	226.2g	220.7g	228.3g
	食塩	6.7g	7.4g	6.3g	7.5g	7.4g	6.8g	7.8g

※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21日(月)	06月22日(火)	06月23日(水)	06月24日(木)	06月25日(金)	06月26日(土)	06月27日(日)
朝	食パン ミネストローネ か فراワーのドレッシング 和え リンゴジュース	御飯 みそ汁(大根・大根葉) ちくわの甘辛煮 小松菜の磯和え 牛乳	御飯 みそ汁(さつまいも・葱) ウイナーと野菜のケチャップ 炒め 白菜のお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(白菜・椎茸) えびと冬瓜の煮物 キャベツとツナのサラダ 野菜ジュース	御飯 みそ汁(もやし・若布) 豆腐の含め煮 小松菜の和え物 牛乳	御飯 豚肉と大根の炒り煮 キャベツのマヨ味噌和え 牛乳	御飯 みそ汁(きぬさや・うずまき麩) さつま揚げと里芋の煮物 ほうれん草のなめたけ和え 牛乳
昼	御飯 お吸物(はんぺん・豆苗) 鶏肉の玉葱ソース れんこんのピリ辛炒め しろなの煮浸し	御飯 お吸い物(素麺・ねぎ) 豚肉の梅みそ炒め もやしと人参の炒め物 ブロッコリー-サラダ	御飯 みそ汁(卵・カワル) 白身魚の香味蒸し 冬瓜のくず煮 うずら豆	御飯 みそ汁(畑菜・葱) 焼き肉 なすとピーマンの炒め物 春雨の中華和え	サフランライス クリームシチュー キャロットサラダ 青りんごゼリー	三色丼 みそ汁(玉葱・大根葉) じゃが芋の含め煮 きゅうりの青じそ和え	御飯 お吸物(若布・水菜) タラの漬け焼き じゃが芋の煮物 浅漬け(大根)
夕	御飯 みそ汁(うまい菜・椎茸) 擬製豆腐 ひじきの五目煮 白菜のからし和え	御飯 赤魚の照り焼き なすの揚げ浸し 大根の青じそ和え コンポート(みかん)	御飯 鶏肉のハニーマスタード焼き 五目豆腐 畑菜としらすの和え物 コンポート(りんご)	御飯 千草焼き さつまいもの甘煮 フゲン菜のお浸し 香の物(桜大根)	御飯 さけのみりん焼き ごぼうの甘辛炒め オクラのポン酢和え コンポート(パイン)	御飯 みそ汁(ほうれん草・えのき) たらのフライ なすの炒め物 フルーツ(バナナ)	御飯 みそ汁(玉葱・しめじ) ぶりの生姜煮 畑菜のわさび和え 納豆
一日合計	エネルギー 1449kcal 蛋白質 51.8g 脂質 33.8g 炭水化物 232.7g 食塩 6.9g	エネルギー 1501kcal 蛋白質 60.3g 脂質 38.8g 炭水化物 220.5g 食塩 7.7g	エネルギー 1482kcal 蛋白質 64.4g 脂質 28.7g 炭水化物 235g 食塩 7.1g	エネルギー 1591kcal 蛋白質 51.4g 脂質 41.6g 炭水化物 244.8g 食塩 6.7g	エネルギー 1535kcal 蛋白質 59.3g 脂質 31.9g 炭水化物 245.6g 食塩 6.7g	エネルギー 1533kcal 蛋白質 53.1g 脂質 39.5g 炭水化物 235.7g 食塩 6.4g	エネルギー 1465kcal 蛋白質 65.8g 脂質 31g 炭水化物 224.3g 食塩 7.7g

※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28日(月)	06月29日(火)	06月30日(水)											
朝	黒糖食パン マカロニのトマト煮 ポテトサラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(きぬさや・うずまき麩) 豆腐のそぼろかけ ほうれん草のお浸し 牛乳	卵雑炊 はんぺんチーズのせ焼き チンゲン菜とツナの和え物 牛乳											
昼	御飯 みそ汁(チゲン菜・若布) 白身魚のレモン蒸し 冬瓜の煮物 かぼちゃサラダ	御飯 みそ汁(椎茸・豆苗) 鶏肉の竜田揚げ かぶの煮物 選択食	冷やしそば 夏野菜のかき揚げ 大根の煮物 いちごムース											
夕	御飯 中華スープ(白菜・椎茸) 青椒肉絲 焼き餃子 白菜のナムル	十五穀米 みそ汁(きぬさや・おつゆ麩) めばるの七味焼き 肉じゃが ほうれん草のポン酢和え	御飯 豚肉と野菜の中華炒め カニ焼売 中華和え コンポート(黄桃)											
一日合計	エネルギー	1464kcal	エネルギー	1601kcal	エネルギー	1503kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal
	蛋白質	53.6g	蛋白質	66.1g	蛋白質	56.2g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
	脂質	33.5g	脂質	40.5g	脂質	54.6g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g
	炭水化物	231.8g	炭水化物	235.1g	炭水化物	190.4g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g
	食塩	7g	食塩	7.5g	食塩	7g	食塩	g	食塩	g	食塩	g	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。