



6月の献立



	05月30日(月)	05月31日(火)	06月01日(水)	06月02日(木)	06月03日(金)	06月04日(土)	06月05日(日)	
朝	食パン マカロニのトマト煮 さつまいもサラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(じゃが芋・カワレ) 野菜つみれの煮物 オクラのなめたけ和え 牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・若布) がんと煮物 白菜とチゲン菜のお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(えのき・うずまき麩) オムレツ 小松菜の磯和え 野菜ジュース	御飯 みそ汁(うまい菜・油揚げ) 肉詰めいなりの煮物 いんげんのごま和え 牛乳	御飯 みそ汁(さつまいも・みつば) しろなとさつまいも揚げの煮浸し カリフラワーの青じそ和え 牛乳	御飯 みそ汁(畑菜・しめじ) いわしの蒲焼 大根のマヨネーズ和え 牛乳	
昼	御飯 みそ汁(おつゆ麩・若布) 豚肉の生姜焼き 切干大根の炒め煮 浅漬(かぶ)	かき揚げそば 肉じゃが キャベツの塩昆布和え ピーチゼリー	赤飯 かき玉汁 白身魚のポン酢かけ 里芋の煮物 しろなのピーナッツ和え	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 なすの揚げ浸し	じゃじゃ麺 豆腐チャンプル ほうれん草のわさび和え ぶどうゼリー	御飯 みそ汁(若布・玉葱) ぶりのサシヨウ焼き じゃが芋の含め煮 きゅうりの塩昆布漬	御飯 みそ汁(豆腐・かぶ葉) 若鶏の山賊焼き 冬瓜のえびあんかけ キャベツのごま和え	
夕	御飯 お吸物(まいたけ・絹さや) 千草焼き なすとピーマンの炒め物 小松菜のおかか和え	御飯 鶏肉の葱塩焼き ごぼうの炒り煮 春雨のさっぱりサラダ 納豆	御飯 豚肉のごま味噌炒め かぶのそぼろかけ 野菜サラダ コンポート(みかん)	御飯 さばの生姜煮 ひじきの煮物 キャベツのサラダ コンポート(パイン)	御飯 たらのマスタード焼き ひき肉とごぼうの旨煮 オクラのおろし醤油和え うずら豆	御飯 お吸物(まいたけ・絹さや) 豚肉の葱塩炒め ぜんまい煮 チゲン菜のお浸し	御飯 和風卵焼き なすの翡翠煮 もやしのサラダ コンポート(りんご)	
一日合計	エネルギー	1588kcal	1498kcal	1523kcal	1513kcal	1586kcal	1556kcal	1473kcal
	蛋白質	53.9g	58.2g	62.1g	54.9g	65.8g	56.9g	63g
	脂質	49.9g	33.9g	44.2g	41.8g	53.8g	49.5g	41.6g
	炭水化物	238.2g	248.8g	228.3g	234g	220g	228.4g	222g
	食塩	6.7g	7.9g	7.3g	7.1g	7.7g	7.9g	6.7g

※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06日(月)	06月07日(火)	06月08日(水)	06月09日(木)	06月10日(金)	06月11日(土)	06月12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(えのき・水菜) 絹さやの卵とじ 白菜のゆかり和え 牛乳	卵雑炊 さつま揚げとピーマンの炒め煮 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 野菜ジュース	御飯 みそ汁(冬瓜・葱) 厚揚げの治部煮 チゲン菜の和え物 牛乳	御飯 みそ汁(えのき・若布) ウイン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(大根・うずまき麩) とりつくね ほうれん草のポン酢和え 牛乳							
昼	御飯 みそ汁(もやし・大根葉) さわらの塩麴焼き かぶの土佐煮 小松菜とえのきの和え物	御飯 みそ汁(里芋・カワレ) 白身魚の照り焼き れんこんきんぴら 春雨の甘酢和え	キーマカレー ベーコンといんげんの炒め コールスローサラダ ジュース	御飯 みそ汁(玉葱・さつま芋) 鶏肉の梅肉焼き ごぼうの甘辛炒め キャベツとハムの和え物	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 牛肉コロッケ フレンチサラダ ジョア(ストロベリー)	御飯 みそ汁(卵・カワレ) 赤魚の生姜煮 なすの煮浸し うずら豆							
夕	御飯 お吸物(はんぺん・かぶ葉) 豆腐とツナのみそバター炒め ひじきの五目煮 ブロッコリーとコーンのサラダ	御飯 みそ汁(大根・うずまき麩) 鶏肉のマヨネーズ焼き ちくわと玉葱のソテー 納豆	御飯 赤魚の煮付け 切干大根の煮物 チゲン菜のゆず風味和え コンポート(マンゴー)	御飯 中華スープ(春雨・コーン) 麻婆豆腐 かに焼売 しろなのナムル	御飯 豚肉の味噌炒め かぼちゃの甘煮 大根サラダ 香の物(赤しその実漬)	麦ご飯 めばるの七味焼き れんこんの塩麴炒め チゲン菜の和え物 長芋とろろ	御飯 肉豆腐 肉じゃが 小松菜のおかか和え コンポート(パイ)							
一日合計	エネルギー	1541kcal	エネルギー	1540kcal	エネルギー	1523kcal	エネルギー	1529kcal	エネルギー	1569kcal	エネルギー	1509kcal	エネルギー	1578kcal
	蛋白質	54.1g	蛋白質	68g	蛋白質	58.2g	蛋白質	58.1g	蛋白質	59.7g	蛋白質	54.2g	蛋白質	63.1g
	脂質	47.4g	脂質	43.7g	脂質	49.5g	脂質	40.4g	脂質	50.2g	脂質	38.2g	脂質	41.5g
	炭水化物	230.4g	炭水化物	228g	炭水化物	220.3g	炭水化物	243.6g	炭水化物	231.2g	炭水化物	245.4g	炭水化物	247g
	食塩	7.1g	食塩	7.4g	食塩	7.3g	食塩	7.6g	食塩	7.1g	食塩	8g	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13日(月)	06月14日(火)	06月15日(水)	06月16日(木)	06月17日(金)	06月18日(土)	06月19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(玉葱・絹さや) 大根とひき肉の煮物 小松菜のお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(じゃが芋・若布) 卵とじ オクラのみぞれ和え 牛乳	御飯 みそ汁(おつゆ麩・大根葉) がんもの煮物 畑菜の和え物 野菜ジュース	卵雑炊 ちくわの炒り煮 春菊のおかか和え 牛乳	御飯 みそ汁(畑菜・若布) 野菜炒め カリフラワーサラダ 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	
昼	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 かぼちゃサラダ	味噌ラーメン エビ焼売 チンゲン菜のナムル ピーチゼリー	御飯 お吸物(はんぺん・みつば) 豚肉のみそ漬け焼き しろなの煮浸し カリフラワーのゆかり和え	サフランライス クリームシチュー アスパラのソテー オニオンサラダ	御飯 中華スープ(玉葱・きくらげ) バンバンジー かにしゅうまい 中華サラダ	コーンご飯 みそ汁(なめこ・長葱) たらの塩麴焼き 里芋の煮物 オクラのなめたけ和え	★ 父の日 ★ 豚井 みそ汁(うずまき麩・長葱) 小松菜とほたての炒め物 花野菜マリネ	
夕	御飯 みそ汁(白玉麩・水菜) 豆腐ステーキ ひじきの五目煮 野菜の甘酢漬け	御飯 お吸物(素麺・葱) 豚肉の生姜焼き 冬瓜のくず煮 畑菜とえのきの和え物	御飯 みそ汁(里芋・カワレ) あじの香味焼き なすの含め煮 オクラの生姜醤油和え	御飯 コンソメスープ(マッシュルーム・人参) ハンバーグ トマトソースかけ チンゲン菜のソテー メロン	御飯 ぶりの照りだれ焼き ブロッコリーの炒め物 うぐいす豆 コンポート(みかん)	御飯 豚肉のしぐれ煮 かぶの煮物 白菜のからしマヨ和え 納豆	御飯 お吸い物(とろろ・カワレ) 白身魚の揚げ浸し 大根きんぴら 香の物(しその実漬け)	
一日合計	エネルギー	1505kcal	1451kcal	1510kcal	1451kcal	1508kcal	1562kcal	1564kcal
	蛋白質	49.7g	57.8g	61.3g	50.1g	65.4g	62.9g	60.8g
	脂質	43.2g	44g	45.8g	36.7g	52.2g	48.7g	51.3g
	炭水化物	239.6g	219.1g	222.4g	238.6g	199.2g	230.4g	225.8g
	食塩	6.6g	6.9g	7.6g	6.8g	6.5g	7.7g	7.5g

※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20日(月)	06月21日(火)	06月22日(水)	06月23日(木)	06月24日(金)	06月25日(土)	06月26日(日)
朝	黒糖食パン ミネストローネ ブロッコリーのドレッシング和え リンゴジュース	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 みそ汁(しろな・おつゆ麩) カニカマ卵とじ カリフラワーのマヨネーズ和え 牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・絹さや) さつま揚げと里芋の煮物 ほうれん草のなめたけ和え 野菜ジュース	御飯 みそ汁(白菜・椎茸) 豆腐の含め煮 キャベツとツナのサラダ 牛乳	御飯 みそ汁(もやし・若布) 肉詰めいなりの煮物 小松菜の和え物 牛乳	卵雑炊 えびと冬瓜の煮物 ブロッコリーのしらす和え 牛乳
昼	🌍 世界の料理*中国 🌍 チャーハン 中華スープ 海老のチリソース 杏仁ムース	御飯 お吸物(とろろ・葱) 豚肉のポン酢炒め あさりと冬瓜の煮物 きょうろぶき	御飯 みそ汁(チゲン菜・長葱) 赤魚の山椒焼き さつま芋の煮物 野菜サラダ	冷やしうどん 夏野菜のかき揚げ 大根の煮物 いちごゼリー	御飯 コンソメスープ(冬瓜・かぶ葉) たらのフライ ほうれん草のバターソテー かぼちゃサラダ	御飯 お吸物(はんぺん・かぶ葉) めばるの葱醤油焼き なすとピーマンの炒め物 浅漬(かぶ)	チキンカレー インゲンとツナのソテー マカロニサラダ ジュース(アップル・キャロット)
夕	御飯 みそ汁(えのき・若布) 華風卵焼き レバーとごぼうの旨煮 チゲン菜のお浸し	御飯 みそ汁(じゃが芋・葱) さばの香味焼き ちくわとレンコンの煮物 オクラのおかか和え	御飯 コンソメスープ(マッシュルーム・青菜) 鶏肉のパン粉焼き ラトウイユ 二色和え	御飯 ぶりの生姜煮 もやしのソテー オクラのマヨポン酢和え 納豆	御飯 中華スープ(うまい菜・長葱) 豚肉のオイスター炒め 豆腐しゅうまい 白菜のナムル	御飯 鶏肉のタルタル焼き ごぼうの甘辛炒め 畑菜のわさび和え コンポート(黄桃)	御飯 千草焼き 春雨の中華和え うずら豆 コンポート(パイナップル)
一日合計	エネルギー 1425kcal 蛋白質 54g 脂質 37.2g 炭水化物 223g 食塩 7g	エネルギー 1560kcal 蛋白質 65.6g 脂質 50.3g 炭水化物 222.5g 食塩 7.8g	エネルギー 1514kcal 蛋白質 60.2g 脂質 41.9g 炭水化物 234.6g 食塩 6.6g	エネルギー 1551kcal 蛋白質 52.5g 脂質 45.2g 炭水化物 237g 食塩 7.3g	エネルギー 1583kcal 蛋白質 54.6g 脂質 56.5g 炭水化物 228g 食塩 7g	エネルギー 1577kcal 蛋白質 59.8g 脂質 46.6g 炭水化物 240.6g 食塩 6.4g	エネルギー 1551kcal 蛋白質 60.8g 脂質 46.2g 炭水化物 230.4g 食塩 7.1g

※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27日(月)	06月28日(火)	06月29日(水)	06月30日(木)										
朝	食パン マカロニのトマト煮 さつま芋サラダ 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(白菜・玉葱) 豆腐のそぼろがけ ほうれん草のお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(豆腐・しめじ) スクランブルエッグ チンゲン菜とツナの和え物 野菜ジュース										
昼	御飯 みそ汁(卵・にら) 白身魚の香味蒸し 冬瓜のくず煮 蒲鉾と白菜の柚子醤油和え	御飯 お吸い物(素麺・カワル) 豚肉の梅みそ焼き もやしと人参の炒め物 ブロッコリーサラダ	御飯 みそ汁(椎茸・絹さや) 鶏肉の玉葱ソース かぶの煮物 選択食	御飯 お吸物(若布・葱) めぬけの漬け焼き じゃが芋の煮物 浅漬け(大根)										
夕	御飯 お吸物(まいたけ・絹さや) 鶏肉の竜田揚げ きざみ昆布の炒り煮 チンゲン菜としらすの和え物	御飯 赤魚の照り焼き なすの揚げ浸し いんげんの香味和え コンポート(みかん)	御飯 さばの煮付け れんこんきんぴら しろなのからし和え 納豆	御飯 豚肉と野菜の中華炒め えびしゅうまい 小松菜の中華和え コンポート(りんご)										
一日合計	エネルギー	1416kcal	エネルギー	1578kcal	エネルギー	1579kcal	エネルギー	1489kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal
	蛋白質	52.9g	蛋白質	57.7g	蛋白質	67.7g	蛋白質	56.4g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
	脂質	36.2g	脂質	54.7g	脂質	48.7g	脂質	41.3g	脂質	g	脂質	g	脂質	g
	炭水化物	226.4g	炭水化物	224.3g	炭水化物	226.9g	炭水化物	229.2g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g
	食塩	7.2g	食塩	7.3g	食塩	7.1g	食塩	6.4g	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。