



献立表




	6月 7日(日)	6月 8日(月)	6月 9日(火)	6月 10日(水)	6月 11日(木)	6月 12日(金)	6月 13日(土)
朝	御飯 味噌汁(白菜) 茄子のあんかけ とろろ芋 牛乳	御飯 味噌汁(おくら) 小松菜のコンソメ煮 白菜のポン酢和え 牛乳	御飯 味噌汁(里芋) 大根のそぼろ煮 キャベツの和え物 牛乳	御飯 味噌汁(小松菜) 茄子の煮物 ブロッコリーの胡麻和え 牛乳	チョコパン 豆乳スープ ソーセージソテー 牛乳	キャロットパン オムレツ マカロニサラダ 牛乳	御飯 味噌汁(かぼちゃ) 里芋と厚揚げの煮物 なめたけおろし 牛乳
昼食	御飯 コンソメスープ(コーン) スパニッシュオムレツ パスタソテー みかんフルーチェ	御飯 味噌汁(根菜) 豚肉のオニオンソース かぼちゃの煮物 ミックスフルーツ	御飯 中華スープ 八宝菜 冬瓜の煮物 果物	ハヤシライス チキンナゲット フルーチェ 	御飯 味噌汁(大根) チーズ入りチキンカツ はんぺんの磯辺焼き ビーフンサラダ	御飯 味噌汁(まいたけ) 鱈の幽庵焼き けんちん煮 ほうれん草とえのきのおひたし	御飯 味噌汁(根菜) チキンの青じそソース ツナと白菜の旨煮 玉ねぎの和風サラダ
夕食	御飯 すまし汁(豆腐) つくねの煮物 きゅうりの梅和え 果物	御飯 味噌汁(ほうれん草) かに玉風あんかけ カリフラワーの煮びたし マッシュポテト	御飯 のっぺい汁風 ぶりの甘酢あんかけ 切り昆布の煮物 もやしとちくわのナムル	御飯 味噌汁(もやし) 野菜炒め 冷奴 果物	御飯 すまし汁(そうめん) 海老の中華煮 ひじき入りサラダ 果物	御飯 すまし汁(とろろ昆布) 豚肉の梅煮 ピーマンのおかか和え 果物	御飯 味噌汁(なめこ) 白身魚のトマト煮 ブロッコリーの葛煮 スパサラダ
おやつ	サツマイモのマーマ	ヨーグルトの黒蜜かけ	カステラ	ドーナツ	紫陽花ゼリー	おはぎ	抹茶プリン
	エネルギー 1443kcal 蛋白質 43.2g 脂質 32.8g 塩分 5.7g	エネルギー 1306kcal 蛋白質 47.7g 脂質 22.3g 塩分 8.6g	エネルギー 1422kcal 蛋白質 55.5g 脂質 34.0g 塩分 8.1g	エネルギー 1599kcal 蛋白質 55.0g 脂質 58.8g 塩分 7.2g	エネルギー 1438kcal 蛋白質 52.9g 脂質 32.5g 塩分 8.6g	エネルギー 1333kcal 蛋白質 59.2g 脂質 36.8g 塩分 6.7g	エネルギー 1431kcal 蛋白質 56.9g 脂質 35.7g 塩分 8.6g



献立表



	6月 14日(日)	6月 15日(月)	6月 16日(火)	6月 17日(水)	6月 18日(木)	6月 19日(金)	6月 20日(土)
朝	御飯 味噌汁(玉ねぎ) 厚焼き玉子 キャベツのおひたし 牛乳	御飯 味噌汁(豆腐) 鶏団子の甘辛煮 ツナサラダ 牛乳	御飯 味噌汁(えのき) 切干大根の炒め煮 ほうれん草のおひたし 牛乳	御飯 味噌汁(白菜) マカロニソテー パンプキンサラダ 牛乳	クリームパン ベーコンスープ スクランブルエッグ 牛乳 	御飯 味噌汁(しめじ) 大根の煮物 おからごぼう 牛乳	黒糖パン 野菜スープ 卵サラダ 牛乳
昼食	御飯 そば汁(そば) 豚じゃが 青梗菜と油揚げの煮物 果物	御飯 味噌汁(えりんぎ) 赤魚の西京漬け たらこ和え 果物	チャーハン 卵スープ 焼売 杏仁ムース	御飯 根菜汁 ポテトコロケ 焼きサバのちしゃも 果物	御飯 味噌汁(さつまいも) チンジャオロース 青菜のソテー ミックスフルーツ	御飯 野菜汁 メンチカツ 冬瓜の煮物 錦糸和え	御飯 そうめん汁 肉じゃが ほうれん草のピーナツバター和え 果物
夕食	御飯 味噌汁(しいたけ) タラの竜田揚げ 茄子のそぼろ炒め オクラとモズクの和え物	御飯 ポテトスープ 鶏肉の照り焼き 海老と小松菜のソテー 白菜の味噌和え	御飯 すまし汁(かにかま) サバの味噌煮 カリフラワーとベーコン炒め オクラとしめじの和え物	御飯 コンソメスープ(エリンギ) 酢どり風 小松菜のソテー キャベツのポン酢和え	御飯 味噌汁(大根) ほきの塩焼き 白菜の煮物 卵豆腐	御飯 すまし汁 鱈の和風あんかけ 焼売 マセドアンサラダ	御飯 味噌汁(わかめ) 豚肉のくわ焼き ブロッコリーとハムの炒め物 キャベツのナムル
おやつ	レモンティーゼリー	ココア蒸しパン	水ようかん	抹茶饅頭	ブドウゼリー	クリームコンフェ	チョコレートムース
	エネルギー 1403kcal 蛋白質 58.7g 脂質 33.2g 塩分 7.3g	エネルギー 1427kcal 蛋白質 61.9g 脂質 31.0g 塩分 9.0g	エネルギー 1389kcal 蛋白質 50.0g 脂質 42.2g 塩分 10.0g	エネルギー 1374kcal 蛋白質 43.4g 脂質 27.4g 塩分 6.7g	エネルギー 1414kcal 蛋白質 52.0g 脂質 41.5g 塩分 8.7g	エネルギー 1519kcal 蛋白質 51.3g 脂質 42.4g 塩分 8.4g	エネルギー 1412kcal 蛋白質 50.5g 脂質 42.2g 塩分 8.6g



献立表



	6月 21日(日)	6月 22日(月)	6月 23日(火)	6月 24日(水)	6月 25日(木)	6月 26日(金)	6月 27日(土)
朝	御飯 味噌汁(玉ねぎ) 竹輪とじゃがいもの煮物 春雨サラダ 牛乳	御飯 味噌汁(葉大根) 里芋と大根の煮物 ほうれん草の胡麻和え 牛乳	御飯 味噌汁(しめじ) 大豆煮 もやしの酢の物 牛乳	御飯 味噌汁(おくら) 高野豆腐の煮物 白花豆煮 牛乳	あんぱん ブロッコリーのソテー パンプキンサラダ 牛乳	御飯 味噌汁(玉ねぎ) 大根の煮物 ほうれん草の白和え 牛乳	御飯 味噌汁(豆腐) 小松菜のコンソメ煮 オクラとひじきの和え物 牛乳
昼	かつ丼 すまし汁(かまぼこ) 枝豆ごぼうサラダ 果物	御飯 味噌汁(なめこ) 鱈の粕漬焼き 山菜の煮物 果物	御飯 すまし汁(えのき) ニシンのスタチおろし煮 かぼちゃの煮物 茄子と茗荷の和え物	冷やしうどん チーズはんぺんフライ 果物 	御飯 すまし汁 豚肉の香味だれかけ 茄子の吉野煮 果物	御飯 味噌スープ タラのタルタル焼き 白菜の旨煮 ミックスフルーツ	御飯 もやしのスープ 卵のキノコあんかけ 青梗菜のツナ炒め 果物
夕	御飯 味噌汁(白菜) ぶりの照り焼き ほうれん草の卵炒め インゲンのささみ和え	御飯 すまし汁(しいたけ) 鶏肉と野菜の塩炒め 白菜の旨煮 カリフラワーのサラダ	御飯 コンソメスープ 焼肉風 マカロニサラダ 果物	御飯 赤だし タラの和風あんかけ インゲンソテー きゅうりとカニの酢の物	御飯 味噌汁(厚揚げ) イワシの煮つけ 人参とわかめの煮物 オクラの和え物	御飯 すまし汁(花麩) チキンステーキ はんぺんの含め煮 もやしの和え物	御飯 味噌汁(かぼちゃ) 白身魚の揚げ煮 じゃが芋のそぼろあん みぞれ和え
おやつ	ビール風ゼリー	サイダー	キャロットゼリー	黒糖まんじゅう	アセロラゼリー	パンケーキ	オレンジゼリー
	エネルギー 1568kcal 蛋白質 62.1g 脂質 45.5g 塩分 7.5g	エネルギー 1352kcal 蛋白質 58.1g 脂質 26.7g 塩分 7.7g	エネルギー 1646kcal 蛋白質 59.1g 脂質 55.2g 塩分 7.8g	エネルギー 1476kcal 蛋白質 46.3g 脂質 32.5g 塩分 8.2g	エネルギー 1603kcal 蛋白質 60.2g 脂質 41.9g 塩分 7.0g	エネルギー 1406kcal 蛋白質 65.9g 脂質 35.9g 塩分 7.4g	エネルギー 1389kcal 蛋白質 54.2g 脂質 28.5g 塩分 9.1g



献立表



	6月 28日(日)	6月 29日(月)	6月 30日(火)				
朝	御飯 味噌汁(里芋) 白菜の煮物 もやしの胡麻和え 牛乳	御飯 味噌汁(キャベツ) 里芋の煮物 なめこおろし 牛乳	御飯 味噌汁(まいたけ) キャベツの煮物 玉ねぎのマヨ和え 牛乳				
昼	御飯 根菜汁 照りマヨチキン 塩昆布和え 果物	御飯 すまし汁(手毬麩) 白身魚のネギだれかけ 春雨和え 果物	御飯 味噌汁(根菜) 豚肉の生姜焼き じゃが芋のおかか煮 果物				
夕	御飯 すまし汁(とろろ昆布) 白身魚のコンソメあんかけ ひじきと大豆の煮物 きゅうりサラダ	御飯 味噌汁(小松菜) 鶏団子と野菜の煮物 ほうれん草のソテー 豆サラダ	御飯 赤だし タラの野菜あんかけ 大根の柚香煮 インゲンのツナサラダ				
おやつ	しっとりまんじゅう	はちみつレモンゼリー	水無月風				
	エネルギー 1381kcal 蛋白質 59.6g 脂質 28.8g 塩分 9.6g	エネルギー 1374kcal 蛋白質 55.5g 脂質 27.7g 塩分 9.6g	エネルギー 1443kcal 蛋白質 51.5g 脂質 35.6g 塩分 7.3g				