

<献立表>




～6月の献立表～

●魚料理の際、よりおいしく召し上がっていただくために魚屋から仕入れた切り身を使用しております。

そのため、魚の小骨が残留している場合があります。ご了承下さい。

●仕入れの都合により、献立・食材が変更になる場合があります。ご了承下さい。

●献立にはエネルギーと塩分を記載しています。

	日	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6
朝食		クロワッサン ウインナー/ほうれん草ソテー 野菜トマト煮込み コンソメスープ	ご飯 サンマの甘露煮 チンゲン菜のおかか和え みそ汁 ヨーグルト	グラタンパン コールスローサラダ コンソメスープ ヨーグルト	ご飯 厚焼き玉子 フキの煮物 みそ汁 ヨーグルト	丸ロール ミニハンバーグ マカロニサラダ ポタージュ ヨーグルト	ご飯 赤魚みりん焼き キャベツの酢味噌和え すまし汁 ヨーグルト
		I栄養 - 295 kcal 食塩 2.7 g	I栄養 - 469 kcal 食塩 2.6 g	I栄養 - 310 kcal 食塩 2.5 g	I栄養 - 459 kcal 食塩 3.0 g	I栄養 - 303 kcal 食塩 2.2 g	I栄養 - 388 kcal 食塩 1.4 g
昼食		チャーハン 春巻き  三色ナムル 中華スープ 杏仁豆腐	ご飯 チキンソテーマトソース ブロッコリーと海老の炒め物 ポテトサラダ コンソメスープ ゼリー(ピーチ)	ご飯 赤魚の和風あんかけ ぜんまいの煮物 キャベツの塩昆布和え みそ汁 ミニ蒸しパン(レモン)	ご飯 牛とスナップの黒胡椒炒め 焼きなす 梅じゃこサラダ すまし汁 コーヒーゼリー	ご飯 白身魚のチリソース もやしと豆苗の中華炒め わかめときゅうりの胡麻ドレ和え みそ汁 まんじゅう(黒糖)	ご飯 麻婆茄子 水餃子 蒸し鶏の中華和え 中華スープ ゼリー(ストロベリー)
		I栄養 - 550 kcal 食塩 3.0 g	I栄養 - 657 kcal 食塩 2.7 g	I栄養 - 548 kcal 食塩 4.0 g	I栄養 - 546 kcal 食塩 2.9 g	I栄養 - 518 kcal 食塩 3.2 g	I栄養 - 565 kcal 食塩 2.5 g
夕食		ご飯 タラのマヨネーズ焼き 柚子味噌なす カリフラワーのドレッシング和え みそ汁	ご飯 黒ムツの煮つけ 切干大根の煮物 ほうれん草のお浸し すまし汁	ご飯 豚の生姜焼き ふろふき大根 グリーンサラダ すまし汁	ご飯 サバの磯焼き 蓮根金平 いんげんとえのきの和え物 みそ汁	ご飯 鶏肉と白ねぎのとろとろ煮 じゃがいも黒胡椒風味 ほうれん草の白和え みそ汁	ご飯 アジの塩焼き 揚げ出し豆腐 きざみたくあん納豆 みそ汁
		I栄養 - 563 kcal 食塩 2.6 g	I栄養 - 472 kcal 食塩 3.2 g	I栄養 - 543 kcal 食塩 3.0 g	I栄養 - 492 kcal 食塩 3.9 g	I栄養 - 580 kcal 食塩 2.9 g	I栄養 - 557 kcal 食塩 4.9 g

〈献立表〉

	日 7	月 8	火 9	水 10	木 11	金 12	土 13
朝食	ご飯 肉じゃが カブのゆかり和え みそ汁 ヨーグルト	いちごミルクパン ハムのピカタ スパゲティサラダ 野菜ジュース	ご飯 ホッケの塩焼き 海藻サラダ みそ汁 ヨーグルト	たまごパン さつまいもサラダ コンソメスープ ヨーグルト	ご飯 赤魚みりん焼き 焼きなす みそ汁 ヨーグルト	デニッシュ粒あん オムレツのデミグラスソースかけ コールスローサラダ ポタージュ ヨーグルト	ご飯 厚焼き玉子 納豆 みそ汁 ヨーグルト
	I補給 - 379 kcal 食塩 2.0 g	I補給 - 367 kcal 食塩 0.9 g	I補給 - 463 kcal 食塩 3.1 g	I補給 - 552 kcal 食塩 2.8 g	I補給 - 373 kcal 食塩 2.0 g	I補給 - 450 kcal 食塩 2.5 g	I補給 - 605 kcal 食塩 3.0 g
昼食	ご飯 牛肉のしぐれ煮 温泉玉子 なます すまし汁 マンゴープリン	ご飯 白身魚のバター醤油焼き 焼きなす ほうれん草の柚子和え みそ汁 黒糖まんじゅう	ハヤシライス  ベーコンとズッキーニのグリル ツナサラダ コンソメスープ ババロア（抹茶）	ご飯 豚肉とピーマンのガリパタ炒め ひじき煮 なめ茸おろし みそ汁 ゼリー（ぶどう）	ご飯 鶏肉のトマト煮込み きのこのソテー キャベツサラダ ポタージュ フルーツカクテル	ゆかりごはん 鮭のちゃんちゃん焼き がんもの含め煮 菜の花のからし和え すまし汁 ミニたいやき	ご飯 牛肉の葱塩炒め さつまいもの煮物 ほうれん草のピーナツ和え みそ汁 ほうじ茶プリン
	I補給 - 637 kcal 食塩 2.5 g	I補給 - 473 kcal 食塩 2.7 g	I補給 - 645 kcal 食塩 3.5 g	I補給 - 605 kcal 食塩 3.3 g	I補給 - 642 kcal 食塩 1.5 g	I補給 - 725 kcal 食塩 6.0 g	I補給 - 588 kcal 食塩 3.9 g
夕食	菜飯ご飯 赤魚の西京焼き たけのことさつま揚げの炊き合わせ わかめの酢の物 みそ汁	ご飯 鶏のから揚げ 高野豆腐卵とし カリフラワーのたらこ和え みそ汁	ご飯 ブリ照焼き 里芋の煮物 小松菜としめじのお浸し すまし汁	ご飯 アジ南蛮漬け ごぼう天の煮物 もやしの磯和え みそ汁	ご飯 さわらの利休焼き 金平ごぼう 卵豆腐 みそ汁	ご飯 ロールキャベツ 大学芋 きゅうりとひじきのサラダ	ご飯 銀ヒラスの塩麴焼き 三色いなりの煮物 ブロッコリーの味噌マヨ和え すまし汁
	I補給 - 359 kcal 食塩 4.8 g	I補給 - 617 kcal 食塩 3.9 g	I補給 - 505 kcal 食塩 3.1 g	I補給 - 490 kcal 食塩 3.8 g	I補給 - 558 kcal 食塩 4.0 g	I補給 - 523 kcal 食塩 1.2 g	I補給 - 528 kcal 食塩 3.5 g

〈献立表〉

	日 14	月 15	火 16	水 17	木 18	金 19	土 20
朝食	ご飯 さばの塩焼き もずく酢 みそ汁 ヨーグルト	ロールパン 野菜のクリーム煮 マカロニサラダ 野菜ジュース	ご飯 肉団子の甘酢 うのはな みそ汁 ヨーグルト	スクランブルエッグパン ブロッコリーサラダ コーンスープ ヨーグルト	ご飯 野菜炒め 豆マリネ みそ汁 ヨーグルト	ミルクパン ポトフ スパゲティサラダ ヨーグルト	ご飯 海老真薯の煮物 切り干し大根煮 みそ汁 ヨーグルト
	I補給 - 447 kcal 食塩 3.1 g	I補給 - 357 kcal 食塩 1.0 g	I補給 - 465 kcal 食塩 2.7 g	I補給 - 341 kcal 食塩 2.1 g	I補給 - 441 kcal 食塩 4.2 g	I補給 - 374 kcal 食塩 1.6 g	I補給 - 414 kcal 食塩 3.1 g
昼食	ご飯 豚肉の白菜の味噌炒め 茄子の煮浸し 豆腐サラダ すまし汁 パパロア (ストロベリー)	ご飯 メンチカツ ひじき煮 切干大根の甘酢サラダ みそ汁 ゼリー (オレンジ)	きつねうどん かぼちゃそぼろ煮 きゅうりの塩昆布和え フルーツ寒天 	ご飯 タラのマヨネーズ焼き 竹輪の磯辺揚げ チンゲン菜と柚子のお浸し みそ汁 焼きドーナツ (ストロベリー)	ご飯 牛すき焼き風 温泉玉子 わかめの酢の物 すまし汁 ゼリー (青りんご)	ご飯 赤魚の煮つけ 金平ごぼう 小松菜としめじのお浸し みそ汁 水ようかん	ご飯 豚の生姜焼き 里芋田楽 マカロニサラダ みそ汁 ゼリー (レモン)
	I補給 - 624 kcal 食塩 3.2 g	I補給 - 610 kcal 食塩 4.0 g	I補給 - 381 kcal 食塩 4.3 g	I補給 - 643 kcal 食塩 3.5 g	I補給 - 1086 kcal 食塩 3.2 g	I補給 - 488 kcal 食塩 3.2 g	I補給 - 654 kcal 食塩 3.4 g
夕食	ご飯 白身魚の和風あんかけ 筑前煮 キャベツのポン酢和え みそ汁	ご飯 アジの塩焼き 厚揚げのそぼろ炒め モロヘイヤの和え物 みそ汁	ご飯 豚肉の香味野菜炒め 冬瓜のカニ餡掛け ほうれん草のお浸し すまし汁	ご飯 豆腐のそぼろあん 里芋の煮物 いんげんの胡麻和え すまし汁	ご飯 さわらの大葉焼き さつまいもの甘煮 冷奴 みそ汁	ご飯 鶏の和風ムニエル 焼きなす 水菜サラダ すまし汁	ご飯 ホッケの塩焼き 肉じゃが 春雨サラダ みそ汁
	I補給 - 436 kcal 食塩 3.9 g	I補給 - 503 kcal 食塩 4.1 g	I補給 - 583 kcal 食塩 2.9 g	I補給 - 504 kcal 食塩 2.6 g	I補給 - 516 kcal 食塩 3.0 g	I補給 - 454 kcal 食塩 1.6 g	I補給 - 534 kcal 食塩 3.6 g

<献立表>

	日 21	月 22	火 23	水 24	木 25	金 26	土 27
朝食	ご飯 豆腐ハンバーグ いんげんの胡麻汚し みそ汁 ヨーグルト	チーズロール オムレツのデミグラスソースがけ キャロットラペ 野菜ジュース	ご飯 厚焼き玉子 フキの煮物 みそ汁 ヨーグルト	グラタンパン コールスローサラダ コンソメスープ ヨーグルト	ご飯 ホッケの塩焼き 揚げ茄子の味噌炒め すまし汁 ヨーグルト	ジャムパン（いちご） ミートボールのケチャップ煮 マカロニサラダ きのこポタージュ ヨーグルト	ご飯 豆腐挽肉包みの和風あんかけ なすとインゲンのオイスターあえ みそ汁 ヨーグルト
	I補† - 489 kcal 食塩 2.2 g	I補† - 279 kcal 食塩 1.6 g	I補† - 456 kcal 食塩 2.9 g	I補† - 287 kcal 食塩 2.4 g	I補† - 411 kcal 食塩 1.9 g	I補† - 354 kcal 食塩 2.8 g	I補† - 533 kcal 食塩 3.0 g
昼食	ひまわりの日 オムライス/ フストロガノソース 野菜トマト煮込み アボカドサラダ ポタージュ チョコケーキ	ご飯 鶏肉の塩麹焼き なすとピーマンの味噌炒め 大根サラダ すまし汁 ゼリー（マスカット）	ご飯 鯖の西京焼き 大根とさつまあげの煮物 わかめの酢の物 すまし汁 ミニ蒸しパン（抹茶）	ご飯 親子煮 なす天ぷら、まいたけ天ぷら 小松菜のお浸し みそ汁 ハバロア（ストロベリー）	カルボナーラ ズッキーニときのこのソテー イタリアンサラダ コンソメスープ コーヒーゼリー	ご飯 牛皿 ピーマンとじゃこの炒め物 小松菜とかまぼこのお浸し みそ汁 フルーツカクテル	ご飯 鮭のバターソテー カブのクリーム煮 キャロットラペ コンソメスープ ゼリー（レモン）
	I補† - 829 kcal 食塩 3.2 g	I補† - 566 kcal 食塩 4.8 g	I補† - 582 kcal 食塩 4.0 g	I補† - 720 kcal 食塩 3.2 g	I補† - 692 kcal 食塩 2.8 g	I補† - 706 kcal 食塩 3.3 g	I補† - 563 kcal 食塩 1.4 g
夕食	ご飯 白身魚の野菜あんかけ 竹輪の磯辺揚げ ほうれん草のピーナツ和え みそ汁	ご飯 ブリ照焼き 山菜の煮物 キャベツのおかかあえ みそ汁	ご飯 牛と野菜のオイスター炒め えび焼売 三色ナムル 中華スープ	ご飯 アジの磯焼き 高野豆腐の含め煮 モロヘイヤのポン酢和え すまし汁	ご飯 豚肉スタミナ炒め 南瓜の煮物 切干大根の梅和え みそ汁	ご飯 カレイの葱味噌焼き 筍の煮物 オニオンサラダ すまし汁	ご飯 鶏の照焼き 金平れんこん なます すまし汁
	I補† - 562 kcal 食塩 3.3 g	I補† - 537 kcal 食塩 5.4 g	I補† - 609 kcal 食塩 2.8 g	I補† - 432 kcal 食塩 3.4 g	I補† - 535 kcal 食塩 3.2 g	I補† - 410 kcal 食塩 2.9 g	I補† - 506 kcal 食塩 2.5 g

<献立表>

	日 28	月 29	火 30	水	木	金	土
朝食	ご飯 五目たまごやき ほうれん草の白和え みそ汁 ヨーグルト	クロワッサン ハムのピカタ ポテトサラダ コンソメスープ	ご飯 肉詰め稲荷 ほうれん草の柚子和え みそ汁 ヨーグルト				
	I補給 - 519 kcal 食塩 2.5 g	I補給 - 296 kcal 食塩 2.4 g	I補給 - 417 kcal 食塩 2.0 g				
昼食	ご飯 鶏肉のみぞれ煮 高野豆腐卵とし 水菜と桜エビのサラダ みそ汁 ババロア（抹茶）	ご飯 ミックスフライ ズッキーニとパプリカのツナ炒め シーザーサラダ みそ汁 ゼリー（ぶどう）	ご飯 ホキのチリソース レバニラ炒め 長ねぎとザーサイの和え物 中華スープ 杏仁豆腐				
	I補給 - 647 kcal 食塩 5.6 g	I補給 - 489 kcal 食塩 2.3 g	I補給 - 489 kcal 食塩 4.2 g				
夕食	ご飯 かに玉 焼売 もやしの中華和え 中華スープ	ご飯 赤魚の西京焼き 三色稲荷の煮物 いんげんの胡麻和え すまし汁	ご飯 おろしハンバーグ  ピーマンの卵炒め きゅうりとひじきのサラダ すまし汁				
	I補給 - 530 kcal 食塩 3.8 g	I補給 - 460 kcal 食塩 2.7 g	I補給 - 595 kcal 食塩 5.5 g				