



予定献立表



	6月1日(日)	6月2日(月)	6月3日(火)	6月4日(水)	6月5日(木)	6月6日(金)	6月7日(土)
朝食	御飯 肉詰めいなりの煮物 ほうれん草のごま和え ふりかけ(たまご) みそ汁(うずまき麩・長葱) カルシウム牛乳	御飯 がんもの含め煮 二色和え 金山寺みそ みそ汁(玉葱・貝割) カルシウム牛乳	バターロール(マーガリン) オムレツ カリフラワーの和風サラダ ふりかけ(かつお) みそ汁(畑菜・おつゆ麩) カルシウム牛乳	御飯 納豆 しろなとちくわの煮浸し しそ昆布 みそ汁(玉葱・ねぎ) カルシウム牛乳	御飯 野菜つみれの煮物 大根のゆず醤油和え ふりかけ(たらこ) みそ汁(畑菜・油揚げ) カルシウム牛乳	御飯 厚揚げの治部煮 チゲン菜としめじのお浸し たいみそ みそ汁(もやし・ワカメ) カルシウム牛乳	御飯 スクランブルエッグ ブロッコリーとツナのサラダ ふりかけ(さけ) みそ汁(さつま芋・かぶ葉) カルシウム牛乳
昼食	御飯 鶏肉のケチャップ焼き カリフラワーサラダ フルーツ(パイナップル) コンソメスープ(畑菜・ベーコン)	御飯 さばの生姜煮 じゃが芋のそぼろ炒め フルーツ缶(みかん) みそ汁(しろな・しめじ)	じゃじゃ麺 添)きゅうり・紅生姜 豆腐チャンプル キャベツのさっぱり和え フルーツ(バナナ)	御飯 白身魚のタルタルソース焼き れんこんきんぴら フルーツ(オレンジ) みそ汁(小松菜・えのき)	御飯 あじの南蛮漬け ビーフン炒め 冷奴 中華スープ(冬瓜・椎茸)	豚丼 白菜のゆかり和え フルーツ缶(キウイ) みそ汁(長葱・うずまき麩)	御飯 黄金かれいの煮付け 五目おから フルーツ缶(黄桃) みそ汁(玉葱・ねぎ)
おやつ	おまんじゅう	淡雪ゼリー	きなこパンケーキ	野菜ゼリー	蒸しパンケーキ	ババロア	プリン
夕食	御飯 さわらのポン酢かけ かぼちゃの煮物 きゅうりの生姜醤油和え フルーツ缶(白桃)	御飯 豚肉の塩炒め 大根とちくわの煮物 もずく酢 フルーツ缶(キウイ)	御飯 ますの照り焼き 冬瓜の煮物 ほうれん草のなめたけ和え 香の物(つぼ漬)	御飯 牛肉ときのこの中華炒め かに焼売 青梗菜の和え物 フルーツ缶(りんご)	御飯 お好み焼き風卵焼き なすの含め煮 ほうれん草の辛子和え フルーツ(パイナップル)	御飯 ほっけの七味焼き 里芋とさつま揚げの煮物 きゅうりの酢の物 フルーツ缶(マンゴー)	御飯 鶏肉のみそマヨネーズ焼き しろなの信田煮 香の物(桜だいこん) フルーツ(オレンジ)
栄養価	エネルギー 1458kcal	エネルギー 1565kcal	エネルギー 1578kcal	エネルギー 1553kcal	エネルギー 1590kcal	エネルギー 1492kcal	エネルギー 1499kcal
	タンパク質 61.9g	タンパク質 62.7g	タンパク質 67.9g	タンパク質 64.6g	タンパク質 62.5g	タンパク質 62.1g	タンパク質 62.1g
	食塩相当量 6.7g	食塩相当量 7.6g	食塩相当量 8.7g	食塩相当量 7.2g	食塩相当量 7.8g	食塩相当量 6.9g	食塩相当量 6.6g

※やむを得ず献立が変更になる事もあります。ご了承下さい。

予定献立表

	6月8日(日)	6月9日(月)	6月10日(火)	6月11日(水)	6月12日(木)	6月13日(金)	6月14日(土)	
朝食	御飯 ピーマンとさつま揚げの炒め 小松菜の磯和え 金山寺みそ みそ汁(しめじ・長葱) カルシウム牛乳	御飯 里芋のそぼろ煮 わかろのおかか和え ふりかけ(しそ) みそ汁(豆腐・大根葉) カルシウム牛乳	クリームパン ちくわの甘辛煮 カリフラワーのごま醤油和え のり佃煮 みそ汁(もやし・ねぎ) カルシウム牛乳	御飯 ウインナーと白菜のコンソメ煮 ブロッコリーの和え物 ふりかけ(たまご) みそ汁(えのき・ワカメ) カルシウム牛乳	御飯 和風ミートボール 大根のさっぱり和え うめびしお みそ汁(玉葱・うずまき麩) カルシウム牛乳	御飯 ねぎあんかけ卵焼き ほうれん草のゆず醤油和え ふりかけ(かつお) みそ汁(白菜・しめじ) カルシウム牛乳	御飯 大根と鶏肉の煮物 畑菜のお浸し たいみそ みそ汁(玉葱・油揚げ) カルシウム牛乳	
	御飯 牛皿 温泉卵 キャベツときゅうりの青じそ和え みそ汁(大根・貝割)	御飯 鶏肉のハーブマスタード焼き 茄子のトマト煮 フルーツ(オレンジ) コンソメスープ(白菜・人参)	御飯 さわらの山椒煮 ほうれん草のお浸し フルーツ缶(りんご) みそ汁(玉葱・油揚げ)	夏野菜キーマカレー コールスローサラダ ヨーグルトデザート 香の物(福神漬)	御飯 さばの南部焼き 小松菜のなめたけ和え フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(かぶ・かぶ葉)	御飯 鶏肉のバター醤油ソース スパゲッティサラダ フルーツ缶(ミックス) みそ汁(キャベツ・長葱)	香り麦ご飯 彩り擬製豆腐 オクラとえのきの和え物 フルーツ(オレンジ) みそ汁(もやし・大根葉)	
	おやつ	どらやき	★すまいるデザート★	ゼリー	チョコ菓子	梨ゼリー	おまんじゅう	スイスロール
	夕食	御飯 しいらの和風ムニエル 肉じゃが いんげんのごまドレ和え フルーツ(パイナップル)	御飯 えびと卵の中華炒め 焼売 青梗菜の和え物 フルーツ缶(ミックス)	御飯 豚肉のみそ焼き 厚揚げと大根の炒め煮 浅漬(きゅうり) フルーツ(バナナ)	御飯 マトウダイの香味焼き 高野豆腐の含め煮 しろなの錦糸和え フルーツ(パイナップル)	御飯 メンチカツ 冬瓜の土佐煮 甘酢漬 フルーツ(オレンジ)	御飯 黒むつの照り焼き なすの煮浸し 香の物(つぼ漬) フルーツ缶(キウイ)	御飯 チーズインハンバーグ バジルポテト カリフラワーサラダ フルーツ缶(黄桃)
		栄養価	エネルギー 1543kcal タンパク質 72.2g 食塩相当量 7.4g	エネルギー 1678kcal タンパク質 62.4g 食塩相当量 6.8g	エネルギー 1523kcal タンパク質 64.3g 食塩相当量 7.7g	エネルギー 1541kcal タンパク質 63.3g 食塩相当量 7.5g	エネルギー 1454kcal タンパク質 51.8g 食塩相当量 7.1g	エネルギー 1582kcal タンパク質 57.9g 食塩相当量 7.7g

※やむを得ず献立が変更になる事もあります。ご了承下さい。

予定献立表

	6月15日(日)	6月16日(月)	6月17日(火)	6月18日(水)	6月19日(木)	6月20日(金)	6月21日(土)
朝食	御飯 納豆 白菜とさつま揚げの煮浸し しそ昆布 みそ汁(里芋・長葱) カルシウム牛乳	御飯 かにかま入りふんわり卵 小松菜のお浸し ふりかけ(さけ) みそ汁(もやし・ねぎ) カルシウム牛乳	黒糖ロール(マーガリン) 肉詰めいなりの煮物 ちくわと青梗菜の和え物 のり佃煮 みそ汁(さつま芋・大根葉) カルシウム牛乳	御飯 野菜炒め ブロッコリーとカニカマのサラダ ふりかけ(たらこ) みそ汁(冬瓜・しろな) カルシウム牛乳	御飯 じゃが芋とツナの炒め物 ほうれん草のごま醤油和え 金山寺みそ みそ汁(えのき・うずまき麩) カルシウム牛乳	御飯 がんと冬瓜の煮物 いんげんのピーナッツ和え ふりかけ(かつお) みそ汁(チンゲン菜・玉葱) カルシウム牛乳	御飯 炒り豆腐 畑菜のおかか和え うめびしお みそ汁(もやし・大根葉) カルシウム牛乳
昼食	御飯 回鍋肉 春雨サラダ フルーツ(パイナップル) 中華スープ(青梗菜・しめじ)	御飯 銀だらの梅肉焼き 切干大根の炒め煮 フルーツ缶(キウイ) みそ汁(かぶ葉・おつゆ麩)	御飯 鶏肉のさっぱり煮 なすの炒め物 フルーツ缶(黄桃) みそ汁(ほうれん草・えのき)	御飯 さわらの漬け焼き かぶと絹あげの含め煮 香の物(赤しその実漬け) みそ汁(玉葱・わかめ)	野菜カレー 小松菜と人参のお浸し 福神漬け フルーツカクテル缶	御飯 メバルの煮付け れんこんの甘辛炒め フルーツ(オレンジ) みそ汁(大根・貝割)	御飯 豚肉の生姜焼き オクラとみょうがのしそ風味和え フルーツ(メロン) みそ汁(かぶ・しめじ)
おやつ	白い風船	ココアムース	クレープ	おまんじゅう	やわらかおかき	梨ゼリー	シュークリーム
夕食	御飯 ほっけの生姜醤油焼き 冬瓜のそぼろがけ もずく酢 フルーツ缶(りんご)	御飯 牛すき煮 じゃが芋のたらこ炒め ブロッコリーの和風サラダ フルーツ缶(みかん)	御飯 ますの西京焼き きんぴらごぼう きゅうりの和え物 フルーツ(パイナップル)	御飯 豚肉と野菜のオイスター炒め 五目玉子 大根の中華和え フルーツ(バナナ)	御飯 あじの七味焼き ひじきの煮物 白菜のゆかり和え フルーツ缶(マンゴー)	御飯 鶏肉のバジル焼き 小松菜とベーコンの炒め物 マカロニサラダ フルーツ缶(黄桃)	御飯 さばのねぎ塩麹焼き 鶏肉と里芋の煮物 二色和え フルーツ缶(ミックス)
栄養価	エネルギー 1474kcal	エネルギー 1622kcal	エネルギー 1560kcal	エネルギー 1463kcal	エネルギー 1432kcal	エネルギー 1462kcal	エネルギー 1543kcal
	タンパク質 63.6g	タンパク質 64g	タンパク質 62g	タンパク質 62.9g	タンパク質 50g	タンパク質 56g	タンパク質 70.2g
	食塩相当量 6.3g	食塩相当量 7g	食塩相当量 7.6g	食塩相当量 7.5g	食塩相当量 8.5g	食塩相当量 6.8g	食塩相当量 7g

※やむを得ず献立が変更になる事もあります。ご了承下さい。



予定献立表



	6月22日(日)	6月23日(月)	6月24日(火)	6月25日(水)	6月26日(木)	6月27日(金)	6月28日(土)
朝食	チョコパン スクランブルエッグ カリフラワーの和風サラダ ふりかけ(しそ) みそ汁(しろな・おつゆ麩) カルシウム牛乳	御飯 つみれと里芋の煮物 ほうれん草のなめたけ和え たいみそ みそ汁(玉葱・大根葉) カルシウム牛乳	御飯 厚揚げの含め煮 長芋とろろ ふりかけ(かつお) みそ汁(キャベツ・しめじ) カルシウム牛乳	御飯 ふんわり寄せの煮物 小松菜の錦糸和え うめびしお みそ汁(もやし・ワカメ) カルシウム牛乳	御飯 納豆 大根と豚肉の炒り煮 しそ昆布 みそ汁(長葱・うずまき麩) カルシウム牛乳	御飯 野菜炒め 二色和え ふりかけ(さけ) みそ汁(かぶ・ねぎ) カルシウム牛乳	御飯 ちくわの甘辛煮 ほうれん草の磯和え 金山寺みそ みそ汁(冬瓜・大根葉) カルシウム牛乳
昼食	御飯 赤魚のバター醤油焼き 青梗菜のわさび和え 冷奴 みそ汁(さつま芋・ワカメ)	冷やしそば 天ぷら二種盛り 鶏肉と大根の炒め煮 ゼリー	御飯 中華卵焼き ビーフン炒め フルーツ(メロン) 中華スープ(チゲン菜・長葱)	御飯 牛肉のしぐれ煮 卵の花 きゅうりの塩昆布和え みそ汁(畑菜・えのき)	御飯 揚げ鶏のレモンソースかけ ほうれん草とカニカマの和え物 フルーツ缶(黄桃) みそ汁(かぶ葉・油揚げ)	オムライス えびとキャベツのサラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ(玉葱・人参)	御飯 豚肉と夏野菜の中華炒め 大根サラダ フルーツ缶(みかん) 中華スープ(もやし・しろな)
おやつ	野菜ゼリー	おせんべい	クレープ	バームクーヘン	抹茶プリン	ロールケーキ	ココアムース
夕食	御飯 チキンカツ 冬瓜の信田煮 茶福豆 フルーツ(オレンジ)	御飯 白身魚の辛子マヨ焼き かぼちゃの煮物 ブロッコリーのごま和え フルーツ(パイナップル)	御飯 豚肉と茄子の味噌炒め 白菜の煮浸し 香の物(桜だいこん) フルーツ缶(マンゴー)	御飯 しいらのトマトソース じゃが芋のカレー炒め 人参サラダ フルーツ缶(キウイ)	御飯 さわらの香味焼き れんこんきんぴら 香の物(しば漬) フルーツ(オレンジ)	御飯 豚肉ときのこの炒め物 青梗菜の煮浸し 豆腐サラダ フルーツ(パイナップル)	御飯 さばの漬け焼き じゃが芋の炒め煮 香の物(つぼ漬) フルーツ缶(キウイ)
栄養価	エネルギー 1484kcal	エネルギー 1477kcal	エネルギー 1597kcal	エネルギー 1550kcal	エネルギー 1578kcal	エネルギー 1634kcal	エネルギー 1554kcal
	タンパク質 56g	タンパク質 55g	タンパク質 58.7g	タンパク質 66.3g	タンパク質 66.3g	タンパク質 63.8g	タンパク質 62.5g
	食塩相当量 6.3g	食塩相当量 7.5g	食塩相当量 7.4g	食塩相当量 7.9g	食塩相当量 7.1g	食塩相当量 7.2g	食塩相当量 7.3g

※やむを得ず献立が変更になる事もあります。ご了承下さい。



予定献立表



	6月29日 (日)	6月30日 (月)
朝食	御飯	御飯
	肉豆腐	卵とじ
	オクラのおかか和え	青梗菜のお浸し
	ふりかけ(しそ)	うめびしお
	みそ汁(白菜・うずまき麩)	みそ汁(もやし・かぶ葉)
	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳
昼食	枝豆ごはん	御飯
	ほっけの塩焼き	あじのさっぱり煮
	ひじきの煮物	南瓜のごま和え
	フルーツ(バナナ)	フルーツ(パイナップル)
	みそ汁(畑菜・長葱)	みそ汁(豆腐・わかめ)
おやつ	やわらかおかき	淡雪ゼリー
夕食	御飯	御飯
	鶏肉のみそ焼き	プルコギ
	なすの揚げ浸し	えび焼売
	きゅうりの酢の物	大根サラダ
	フルーツ缶(マンゴー)	フルーツ缶(ミックス)
栄養価	エネルギー 1479kcal	エネルギー 1502kcal
	タンパク質 63.3 g	タンパク質 60.1 g
	食塩相当量 7.5 g	食塩相当量 7.2 g



※やむを得ず献立が変更になる事もあります。ご了承下さい。