



予定献立表



		6月1日(月)	6月2日(火)	6月3日(水)	6月4日(木)	6月5日(金)	6月6日(土)
朝食		ご飯 肉詰めいなりの煮物 ふりかけ(たまご) みそ汁(冬瓜・うずまき麩) カルシウム牛乳	バターロール(マーガリン) がんと大根の煮物 みそ汁(玉葱・ワカメ) カルシウム牛乳 (パン禁: 金山寺みそ)	ご飯 オムレツ 付)ピーマン ふりかけ(かつお) みそ汁(ほうれん草・おつゆ麩) カルシウム牛乳	ご飯 ウインナーソテー しそ昆布 みそ汁(冬瓜・大根葉) カルシウム牛乳	ご飯 野菜つみれとかぶの煮物 ふりかけ(たらこ) みそ汁(玉葱・油揚げ) カルシウム牛乳	ご飯 厚揚げと白菜の煮物 たいみそ みそ汁(もやし・ねぎ) カルシウム牛乳
昼食		ご飯 鶏肉のみそマヨ焼き カリフラワーサラダ フルーツ缶(黄桃) コンソメスープ(畑菜・ベーコン)	ご飯 さばの生姜煮 じゃが芋のそぼろ炒め フルーツ缶(ミカン) みそ汁(しろな・しめじ)	冷やしぶっかけ肉うどん 豆腐チャンプル キャベツのさっぱり和え フルーツ缶(マンゴー)	ご飯 白身魚のタルタル焼き れんこんきんぴら フルーツ(パイナップル) みそ汁(畑菜・えのき)	ご飯 あじの南蛮漬け ビーフン炒め 桃ゼリー 中華スープ(長葱・椎茸)	炭火焼風豚丼 畑菜としめじのお浸し フルーツ(バナナ) 赤だし(豆腐・ワカメ)
おやつ		白い風船	デザートプリン	クレープ	おまんじゅう	やわらかおかき	梨ゼリー
夕食		ご飯 さわらのポン酢かけ 付)オクラ かぼちゃの煮物 ほうれん草のごま和え	ご飯 豚肉の塩炒め 白菜の煮浸し もずく酢	ご飯 ますの照り焼き 付)そら豆 さつま芋と昆布の煮物 小松菜のなめたけ和え	ご飯 麻婆豆腐 かに焼売 しろなの和え物	ご飯 お好み焼き風卵焼き 付)いんげん なすの含め煮 ほうれん草の辛子和え	ご飯 ほっけの七味焼き 付)小松菜 レバーの炒め物 大根のゆかり和え
栄養価	エネルギー	1511kcal	1638kcal	1606kcal	1625kcal	1569kcal	1556kcal
	タンパク質	64.1 g	69.2 g	67.5 g	60.8 g	62.2 g	71.3 g
	食塩相当量	6.4 g	8.3 g	7.9 g	7.5 g	7.7 g	7.5 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。

予定献立表

	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)
朝食	ご飯 スクランブルエッグ ふりかけ(さけ) みそ汁(さつま芋・かぶ葉) カルシウム牛乳	ご飯 ちくわと大根の含め煮 金山寺みそ みそ汁(小松菜・しめじ) カルシウム牛乳	クリームパン 里芋のそぼろ煮 みそ汁(豆腐・大根葉) カルシウム牛乳 (パン禁：ふりかけ)	ご飯 さつま揚げの炒め煮 のり佃煮 みそ汁(もやし・ねぎ) カルシウム牛乳	ご飯 だし巻卵 付)畑菜 ふりかけ(かつお) みそ汁(じゃが芋・わかめ) カルシウム牛乳	ご飯 和風ミートボール 付)いんげん うめびしお みそ汁(白菜・うずまき麩) カルシウム牛乳	ご飯 お魚ソーセージの炒め物 ふりかけ(たまご) みそ汁(さつま芋・長葱) カルシウム牛乳
昼食	ご飯 黄金かれいの煮付け 五目おから フルーツ缶(黄桃) みそ汁(ほうれん草・うずまき麩)	ご飯 牛皿 たまごとブロッコリーのサラダ フルーツ缶(パイナップル) みそ汁(もやし・貝割)	ご飯 鶏肉のハニーマスタード焼き 茄子のトマト煮 フルーツ(バナナ) コンソメスープ(白菜・人参)	ご飯 さわらの塩麹焼き 南瓜のごま和え 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 香の物(福神漬) ヨーグルトデザート	ご飯 さばの南部焼き 里芋とちくわの煮物 フルーツ缶(ミックス) みそ汁(かぶ・かぶ葉)	ご飯 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(ミカン) みそ汁(ほうれん草・しめじ)
おやつ	抹茶パンケーキ	おせんべい	チョコムース	野菜ゼリー	バームクーヘン	きなこプリン	ロールケーキ
夕食	ご飯 鶏肉の唐揚げ 付)いんげん しろなの信田煮 カリフラワーとツナのサラダ	ご飯 しいらの和風ムニエル 付)畑菜 肉じゃが キャベツの胡麻ドレ和え	ご飯 えびと卵の中華炒め 焼売 青梗菜の和え物	ご飯 豚肉の玉葱ソースかけ 付)ブロッコリー つみれと大根の煮物 冷奴	ご飯 赤魚の西京焼き 付)オクラ 高野豆腐の含め煮 ほうれん草とかまぼこのお浸し	ご飯 メンチカツ 付)ピーマン 冬瓜とえびのくず煮 小松菜の磯和え	ご飯 あじの香味焼き 付)畑菜 なすの煮浸し オクラとえのきのゆず醤油和え
栄養価	エネルギー 1624kcal	エネルギー 1651kcal	エネルギー 1575kcal	エネルギー 1620kcal	エネルギー 1588kcal	エネルギー 1594kcal	エネルギー 1606kcal
	タンパク質 65.7 g	タンパク質 72.5 g	タンパク質 62.9 g	タンパク質 69.4 g	タンパク質 69.4 g	タンパク質 64 g	タンパク質 63.5 g
	食塩相当量 6.7 g	食塩相当量 7.7 g	食塩相当量 6.7 g	食塩相当量 7.4 g	食塩相当量 7.3 g	食塩相当量 7.6 g	食塩相当量 6.9 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。



予定献立表



	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)
朝食	ご飯 厚揚げと青菜の煮物 ふりかけ(さけ) みそ汁(もやし・ワカメ) カルシウム牛乳	ご飯 卵とじ のり佃煮 みそ汁(豆腐・かぶ葉) カルシウム牛乳	黒糖ロール(マーガリン) さつま揚げと大根の炒め煮 みそ汁(小松菜・おつゆ麩) カルシウム牛乳 (パン禁:ふりかけ)	ご飯 肉詰めいなりの煮物 たいみそ みそ汁(さつま芋・大根葉) カルシウム牛乳	ご飯 ウインナーソテー ふりかけ(しそ) みそ汁(冬瓜・しろな) カルシウム牛乳	ご飯 じゃが芋とツナの炒め物 金山寺みそ みそ汁(白菜・ねぎ) カルシウム牛乳	ご飯 がんとかぶの煮物 ふりかけ(かつお) みそ汁(チゲン菜・玉葱) カルシウム牛乳
昼食	香りご飯 かにかま入り卵焼き 炒り鶏 いちごゼリー みそ汁(小松菜・油揚げ)	ご飯 回鍋肉 春雨サラダ フルーツ缶(マンゴー) 中華スープ(青梗菜・しめじ)	ご飯 マトウダイの梅肉焼き いんげんとベーコンの炒め物 フルーツ缶(ミカン) みそ汁(もやし・ねぎ)	ご飯 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)	ご飯 さわらの漬け焼き きんぴらごぼう フルーツ(パイナップル) みそ汁(玉葱・ワカメ)	ガパオライス カリフラワーのサラダ フルーツ缶(キウイ) コンソメスープ(畑菜・長葱)	ご飯 メバルの煮付け さつま揚げと根菜の炒め物 フルーツ(バナナ) みそ汁(大根・しめじ)
おやつ	やわらかおかき	メロンムース	どらやき	きなこパンケーキ	青りんごゼリー	チョコバウム	黒糖饅頭
夕食	ご飯 チーズインハンバーグ 付)いんげん ジャーマンポテト 玉葱と人参のレモン風味サラダ	ご飯 ほっけの生姜醤油焼き 付)ほうれん草 南瓜のそぼろがけ もずく酢	ご飯 牛すき煮 じゃが芋のたらこ炒め ブロッコリーのサラダ	ご飯 しいらのカレーニエル 付)ナポリタン かぶのコンソメ煮 白菜ときゅうりのサラダ	ご飯 豚肉ときこのオイスター炒め 五目玉子 大根の中華和え	ご飯 あじの七味焼き 付)オクラ ひじきの煮物 ほうれん草のごま和え	ご飯 鶏肉のバジル焼き 付)ブロッコリー・人参グラッセ 小松菜とベーコンのソテー マカロニサラダ
栄養価	エネルギー 1570kcal	エネルギー 1553kcal	エネルギー 1713kcal	エネルギー 1539kcal	エネルギー 1553kcal	エネルギー 1555kcal	エネルギー 1563kcal
	タンパク質 64.4 g	タンパク質 65.5 g	タンパク質 70.6 g	タンパク質 62.8 g	タンパク質 64.3 g	タンパク質 73.3 g	タンパク質 61.9 g
	食塩相当量 8.1 g	食塩相当量 6.7 g	食塩相当量 7.9 g	食塩相当量 7.2 g	食塩相当量 7 g	食塩相当量 7.2 g	食塩相当量 6.8 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。



予定献立表



	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)
朝食	ご飯 炒り豆腐 のり佃煮 みそ汁(もやし・貝割) カルシウム牛乳	ご飯 厚焼き卵 付)小松菜 ふりかけ(しそ) みそ汁(さつま芋・わかめ) カルシウム牛乳	チョコパン ミートボール 付)青梗菜 みそ汁(玉葱・大根葉) カルシウム牛乳 (パン禁:しそ昆布)	ご飯 厚揚げとかぶの含め煮 ふりかけ(かつお) みそ汁(里芋・貝割) カルシウム牛乳	ご飯 和風スクランブルエッグ たいみそ みそ汁(もやし・わかめ) カルシウム牛乳	ご飯 大根と豚肉の炒り煮 うめびしお みそ汁(小松菜・油揚げ) カルシウム牛乳	ご飯 野菜炒め ふりかけ(さけ) みそ汁(豆腐・ねぎ) カルシウム牛乳
昼食	ご飯 豚肉の生姜焼き いんげんのピーナッツ和え フルーツ缶(パイナップル) みそ汁(白菜・うずまき麩)	ご飯 赤魚のバター醤油焼き ほうれん草のわさび和え フルーツ缶(りんご) みそ汁(かぶ・油揚げ)	冷やしそば 天ぷら二種盛り 鶏肉と大根の炒め煮 フルーツ(バナナ)	ご飯 中華卵焼き しろなの中華和え フルーツ缶(ミックス) 中華スープ(春雨・ねぎ)	ご飯 牛肉のしぐれ煮 卵の花 フルーツ缶(キウイ) みそ汁(畑菜・えのき)	ご飯 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(ミカン) みそ汁(冬瓜・かぶ葉)	オムライス 海老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)
おやつ	抹茶ムース	オレンジゼリー	ぼたぼた焼	チョコ菓子	杏仁デザート	おまんじゅう	白い風船
夕食	ご飯 さばのねぎ塩麩焼き 付)大根おろし 里芋とちくわの含め煮 畑菜とえのきのお浸し	ご飯 チキンカツ 付)ピーマン 冬瓜のくず煮 冷奴	ご飯 白身魚の辛子マヨ焼き 付)いんげん かぼちゃの煮物 ブロッコリーのごま和え	ご飯 豚肉となすのピリ辛炒め 白菜の煮浸し 長芋とろろ	ご飯 しいらのトマトソース 付)ブロッコリー じゃが芋のカレー炒め キャベツのサラダ	ご飯 さわらの香味焼き 付)そら豆 れんこんの甘辛炒め 白菜のおかか和え	ご飯 豚肉のガーリック炒め 里芋の煮っころがし オクラのなめたけ和え
栄養価	エネルギー 1619kcal	エネルギー 1486kcal	エネルギー 1485kcal	エネルギー 1650kcal	エネルギー 1646kcal	エネルギー 1554kcal	エネルギー 1605kcal
	タンパク質 73.4 g	タンパク質 59.8 g	タンパク質 63 g	タンパク質 63.7 g	タンパク質 66.3 g	タンパク質 65.1 g	タンパク質 65.3 g
	食塩相当量 7.2 g	食塩相当量 6.6 g	食塩相当量 7.4 g	食塩相当量 7.2 g	食塩相当量 7.3 g	食塩相当量 7.4 g	食塩相当量 7.7 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。



予定献立表



	6月28日(日)	6月29日(月)	6月30日(火)			
朝食	ご飯 ちくわとかぶの含め煮 金山寺みそ みそ汁(ほうれん草・椎茸) カルシウム牛乳	ご飯 肉豆腐 ふりかけ(しそ) みそ汁(畑菜・長葱) カルシウム牛乳	バターロール(マーガリン) 卵とじ みそ汁(もやし・ねぎ) カルシウム牛乳 (パン禁:梅びしお)	 		
昼食	ご飯 豚肉と夏野菜の中華炒め 大根サラダ フルーツ缶(マンゴー) 中華スープ(もやし・わかめ)	枝豆ごはん ほっけの塩焼き ひじきの煮物 フルーツ(バナナ) みそ汁(白菜・うずまき麩)	ご飯 あじのさっぱり煮 南瓜のごま和え フルーチェ(いちご) みそ汁(豆腐・かぶ葉)			
おやつ	プリン	クレープ	おまんじゅう			
夕食	ご飯 さばの漬け焼き 付)いんげん じゃが芋の炒め煮 けん菜の磯和え	ご飯 鶏肉のみそ焼き 付)ピーマン なすの揚げ浸し カリフラワーサラダ	ご飯 プルコギ えび焼売 ほうれん草の中華和え			
栄養価	エネルギー 1624kcal	エネルギー 1605kcal	エネルギー 1671kcal			
	タンパク質 66.7 g	タンパク質 67.1 g	タンパク質 69 g			
	食塩相当量 7.6 g	食塩相当量 7.5 g	食塩相当量 8.1 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。