

# 献立表

	06月01日(月)	06月02日(火)	06月03日(水)	6月04日(木)	06月05日(金)	06月06日(土)	06月07日(日)						
朝	卵雑炊 海老ツミレと大根煮 ゼリー 乳飲料	御飯 がんもと大根の煮物 ふりかけ みそ汁 乳飲料	パン ジャム オムレツ 付)ピーマン コンソメスープ 乳飲料	御飯 ウインナーソテー ふりかけ みそ汁 乳飲料	カニカマ雑炊 ジャーマンポテト 野菜ゼリー 乳飲料	御飯 厚揚げと白菜の煮物 ふりかけ みそ汁 乳飲料	パン ジャム スクランブルエッグ コンソメスープ 乳飲料						
昼	御飯 鶏肉のみそマヨ焼き 付)キャベツ カフラワーサラダ フルーツ缶 コンソメスープ	御飯 さばの生姜煮 付)いんげん じゃが芋のそぼろ炒め フルーツ みそ汁	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	御飯 白身魚のタルタル焼き 付)ブロッコリー れんこんきんぴら フルーツ缶 みそ汁	麦ご飯 あじの南蛮漬け ピーマン炒め フルーツ缶 中華スープ	炭火焼風豚丼 畑菜としめじのお浸し フルーツ 赤だし風	御飯 黄金かれいの煮付け 付)花人参・オクラ 五目おから フルーツ缶 みそ汁						
おやつ	クレープ	★ ジュース	黒糖まんじゅう	ミニパンケーキ	★ あんぱん	りんごタルト	★ フルーツ						
夕	麦ご飯 さわらのポン酢かけ ポン酢たれ) 付)オクラ かぼちやの煮物 ほうれん草ごま和え	御飯 豚肉の塩炒め 白菜の煮浸し もずく酢	御飯 ますの照り焼き 付)そら豆 さつま芋と昆布煮 小松菜なめたけ和え	御飯 麻婆豆腐 かに焼売 しろなの和え物	御飯 お好み焼き風卵焼き 付)いんげん なすの含め煮 ほうれん草辛子和え	御飯 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	御飯 鶏肉の唐揚げ 付)いんげん しろなの信田煮 カフラワーとツナのサラダ						
エネルギー	1585kcal	エネルギー	1633kcal	エネルギー	1593kcal	エネルギー	1616kcal	エネルギー	1544kcal	エネルギー	1598kcal	エネルギー	1630kcal
蛋白質	60g	蛋白質	67.4g	蛋白質	66.2g	蛋白質	58g	蛋白質	57.4g	蛋白質	70g	蛋白質	65.2g
脂質	46.7g	脂質	43.3g	脂質	40.9g	脂質	48.2g	脂質	41.8g	脂質	38.6g	脂質	38.6g
炭水化物	240.5g	炭水化物	257.1g	炭水化物	242.2g	炭水化物	249g	炭水化物	243.3g	炭水化物	252g	炭水化物	262.6g
食塩相当	6.5g	食塩相当	7.9g	食塩相当	9.4g	食塩相当	7.5g	食塩相当	7.4g	食塩相当	7.4g	食塩相当	8.4g



# 献立表

	06月08日(月)	06月09日(火)	06月10日(水)	06月11日(木)	06月12日(金)	06月13日(土)	06月14日(日)						
朝	御飯 ちくわと大根含め煮 ふりかけ みそ汁 乳飲料	さつま雑炊 いわし蒲焼缶 ゼリー 乳飲料	御飯 さつま揚げの炒め煮 のり佃煮 みそ汁 乳飲料	御飯 だし巻卵 付)畑菜 ふりかけ みそ汁 乳飲料	パン ジャム 和風ミートボール 付)いんげん コンソメスープ 乳飲料	味噌雑炊 ツナと卵スクランブル ゼリー 乳飲料	御飯 厚揚げと青菜の煮物 ふりかけ みそ汁 乳飲料						
昼	御飯 牛皿 卵とブロッコリーサラダ フルーツ缶 みそ汁	御飯 鶏肉ハニーマスタード焼 付)ピーマン 茄子のトマト煮 フルーツ コンソメスープ	麦ご飯 さわらの塩麹焼き 付)小松菜 南瓜のごま和え フルーツ缶 みそ汁	夏野菜キーマカレー コールスローサラダ 香の物 ヨーグルトデザート	御飯 さばの南部焼き 付)人参きんぴら 里芋とちくわの煮物 フルーツ缶 みそ汁	御飯 鶏肉のバター醤油ソース バター醤油ソース) 付)ブロッコリー スパゲティサラダ フルーツ みそ汁	香り麦ご飯 かにかま入り卵焼き 和風あん) 炒り鶏 フルーツ缶 みそ汁						
おやつ	あじさいゼリー	★ ジュース	どら焼	ドームケーキ	★ たまごまわりぱん	今川焼	★ ジュース						
夕	御飯 しいらの和風ムニエル 付)畑菜 肉じゃが キャベツのごまトレ和え	御飯 えびと卵の中華炒め 焼売 チンゲン菜の和え物	御飯 豚肉の玉葱ソースかけ たれ) 付)ブロッコリー つみれと大根煮 冷奴	御飯 赤魚の西京焼き 付)オクラ 高野豆腐の含め煮 ほうれん草蒲鉾お浸し	麦ご飯 メンチカツ ソース) 付)ピーマン 冬瓜とえびのくず煮 小松菜の磯和え	御飯 あじの香味焼き 付)畑菜 なすの煮浸し オクラのゆず醤油和え	御飯 チーズインハンバーグ ソース) 付)いんげん ジャーマンポテト 玉葱のレモン風味サラダ						
エネルギー	1601kcal	エネルギー	1560kcal	エネルギー	1668kcal	エネルギー	1608kcal	エネルギー	1584kcal	エネルギー	1524kcal	エネルギー	1646kcal
蛋白質	70.2g	蛋白質	62.9g	蛋白質	69.4g	蛋白質	68.3g	蛋白質	62.4g	蛋白質	69.6g	蛋白質	64.4g
脂質	41.3g	脂質	45g	脂質	38.8g	脂質	39.8g	脂質	40.4g	脂質	43.9g	脂質	40.3g
炭水化物	250.4g	炭水化物	229g	炭水化物	272.5g	炭水化物	251.3g	炭水化物	254.7g	炭水化物	219.5g	炭水化物	265.9g
食塩相当	7.4g	食塩相当	6.2g	食塩相当	7.5g	食塩相当	7.2g	食塩相当	8.9g	食塩相当	7.1g	食塩相当	8.2g

ちくわ  
3F.なま  
デザート

2F  
こまめ  
デザート



# 献立表

	06月15日(月)	06月16日(火)	06月17日(水)	06月18日(木)	06月19日(金)	6月20日(土)	06月21日(日)						
朝	ほたて雑炊 チキンオムレツ ゼリー 乳飲料	御飯 さつま揚げと大根炒め煮 ふりかけ みそ汁 乳飲料	御飯 肉詰めいなりの煮物 たいみそ みそ汁 乳飲料	パン ジャム ウイナーソーテ コンソメスープ 乳飲料	御飯 じゃが芋とツナ炒め ふりかけ みそ汁 乳飲料	梅雑炊 厚揚げと青菜の煮物 ゼリー 乳飲料	御飯 炒り豆腐 のり佃煮 みそ汁 乳飲料						
昼	御飯 回鍋肉 春雨サラダ フルーツ缶 中華スープ	御飯 マトウダイの梅肉焼き 付)畑菜 いんげんベーコン炒め フルーツ みそ汁	御飯 鶏肉のさっぱり煮 付)花人参・オクラ なすの炒め物 フルーツ缶 みそ汁	赤飯 さわらの漬け焼き 付)小松菜 きんぴらごぼう フルーツ缶 みそ汁	ガパオライス カリフラワーのサラダ フルーツ缶 コンソメスープ	御飯 メバルの煮付け 付)しろな・花麩 さつま揚げと根菜炒め フルーツ みそ汁	御飯 豚肉の生姜焼き 付)キャベツ いんげんピーナッツ和え フルーツ缶 みそ汁						
おやつ	ココアワッフル	★ ジュース	クレープ	さくらんぼゼリー	★ クリームパン	ドームケーキ	くず湯						
夕	御飯 ほっけの生姜醤油焼 付)ほうれん草 南瓜のそぼろがけ もずく酢	御飯 牛すき煮 じゃが芋のたらこ炒め ブロッコリーのサラダ	御飯 しいらのカレムニエル 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	麦ご飯 豚肉きのこオイスター炒め 五目玉子 大根の中華和え	御飯 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	御飯 鶏肉のバジル焼き 付)ブロッコリー・グラッセ 小松菜とベーコンのソーテ マカロニサラダ	御飯 さばのねぎ塩麴焼き 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						
エネルギー	1425kcal	エネルギー	1661kcal	エネルギー	1562kcal	エネルギー	1528kcal	エネルギー	1603kcal	エネルギー	1493kcal	エネルギー	1692kcal
蛋白質	61.6g	蛋白質	68g	蛋白質	60.4g	蛋白質	65.1g	蛋白質	71.7g	蛋白質	59.6g	蛋白質	72.4g
脂質	35.2g	脂質	42.4g	脂質	35.2g	脂質	47.1g	脂質	36.3g	脂質	37g	脂質	45.9g
炭水化物	225.2g	炭水化物	260.7g	炭水化物	256.8g	炭水化物	223g	炭水化物	261.4g	炭水化物	234.9g	炭水化物	261.8g
食塩相当	6.1g	食塩相当	7.3g	食塩相当	7.1g	食塩相当	9.3g	食塩相当	7.4g	食塩相当	7g	食塩相当	7.3g



# 献立表

	06月22日(月)	06月23日(火)	06月24日(水)	06月25日(木)	06月26日(金)	06月27日(土)	06月28日(日)						
朝	御飯 厚焼き卵 付)小松菜 ふりかけ みそ汁 乳飲料	パン ジャム ミートボール 付)チンゲン菜 コンソメスープ 乳飲料	鮭雑炊 おつゆ麩の煮物 ゼリー 乳飲料	パン ジャム 和風スクランブルエッグ コンソメスープ 乳飲料	御飯 大根と豚肉の炒り煮 ふりかけ みそ汁 乳飲料	御飯 野菜炒め ふりかけ みそ汁 乳飲料	しらす雑炊 厚焼たまご ゼリー 乳飲料						
昼	麦ご飯 赤魚のバター醤油焼 付)パスタ ほうれん草わさび和え フルーツ缶 みそ汁	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	御飯 中華卵焼き 甘酢あん) しろなの中華和え フルーツ缶 中華スープ	御飯 牛肉のしぐれ煮 卵の花 フルーツ みそ汁	御飯 揚げ鶏レモンソースかけ レモンソース) 付)ピーマン ほうれん草とカニカマ和え フルーツ みそ汁	オムライス デミソース) 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	御飯 豚肉と夏野菜中華炒め 大根サラダ フルーツ缶 中華スープ						
おやつ	チョコレートまんじゅう	★ ジュース	コーヒー牛乳プリン	どら焼	★ ミニクリームパン	ワッフル	★ ジュース						
夕	御飯 チキンカツ ソース) 付)ピーマン 冬瓜のくず煮 冷奴	御飯 白身魚辛子マヨ焼 付)いんげん かぼちやの煮物 ブロッコリーのごま和え	麦ご飯 豚肉となすピリ辛炒め 白菜の煮浸し 長芋とろろ	御飯 しいらのトマトソース 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	御飯 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	御飯 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	麦ご飯 さばの漬け焼き 付)いんげん じゃが芋の炒め煮 チンゲン菜の磯和え						
エネルギー	1521kcal	エネルギー	1557kcal	エネルギー	1426kcal	エネルギー	1620kcal	エネルギー	1607kcal	エネルギー	1642kcal	エネルギー	1567kcal
蛋白質	59.3g	蛋白質	62.3g	蛋白質	56.3g	蛋白質	66.5g	蛋白質	64.5g	蛋白質	64.4g	蛋白質	64.2g
脂質	30.8g	脂質	39.8g	脂質	35.4g	脂質	42.6g	脂質	42.3g	脂質	44.5g	脂質	48.4g
炭水化物	259.8g	炭水化物	239.8g	炭水化物	228.5g	炭水化物	253.6g	炭水化物	250.5g	炭水化物	258g	炭水化物	228.5g
食塩相当	7g	食塩相当	8.3g	食塩相当	6.7g	食塩相当	8.9g	食塩相当	6.9g	食塩相当	7.9g	食塩相当	6.6g

