

Weekly Menu



6月

	5月31日(日)	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	御飯 オムレツ マカロニサラダ 納豆 味噌汁 エネルギー 478 kcal	御飯 挽肉と野菜のソテー カリフラワーのドレッシング和え 漬物 味噌汁 エネルギー 363 kcal	パン あさりと野菜の炒め物 豆腐サラダ コンソメスープ 牛乳 エネルギー 378 kcal	麦御飯 とろろ芋 車麩の煮物 ほうれん草のマヨ和え 味噌汁 エネルギー 386 kcal	パン スクランブルエッグ ブロッコリーの胡麻サラダ 野菜スープ ヨーグルト エネルギー 412 kcal	御飯 ウインナーと野菜のソテー イタリアンサラダ のり佃煮 味噌汁 エネルギー 400 kcal	御飯 鶏肉と野菜の煮物 玉葱サラダ ふりかけ 味噌汁 エネルギー 437 kcal
	御飯 麻婆豆腐 春巻き 大根のゆかり和え わかめスープ フルーツ エネルギー 616 kcal	《鉄分メニュー》 真あじの磯辺焼き 鶏レバーと小松菜の卵炒め ブロッコリーとアボカドの 胡麻マヨ和え 御飯・味噌汁 ブルーベリーヨーグルト エネルギー 569 kcal	焼きそば かに玉 ザーサイ和え 中華スープ フルーツゼリー エネルギー 621 kcal	コロッケとツナの ロールパンサンド 野菜のトマト煮 ハムサラダ チャウダースープ フルーツ エネルギー 532 kcal		豚バラ肉の甘辛丼 いんげんの当座煮 白菜の塩昆布和え 味噌汁 フルーツヨーグルト エネルギー 693 kcal	御飯 白身魚の竜田揚げ ポン酢だれ じゃが芋と厚揚げの味噌炒め ほうれん草の菜種和え すまし汁 フルーツゼリー エネルギー 616 kcal
おやつ	フルーチェ エネルギー 43 kcal	レーズンクリームサンド エネルギー 84 kcal	カステラ エネルギー 51 kcal	牛乳ケーキ エネルギー 52 kcal		水ようかん(芋) エネルギー 78 kcal	抹茶ワッフル エネルギー 58 kcal
夕食	御飯 豚肉のごまだれかけ がんもの煮物 香の物 味噌汁 エネルギー 598 kcal	御飯 茄子と鶏の彩り炒め 野菜の炊き合わせ いんげんのくるみ和え 味噌汁 エネルギー 554 kcal	御飯 鱈の野菜蒸し 鶏肉と大根の旨煮 オクラの柚子和え 味噌汁 エネルギー 469 kcal	御飯 牛肉と牛蒡のしぐれ煮 ビーフン炒め 二色浸し 味噌汁 エネルギー 561 kcal	御飯 ホキのさっぱり梅煮 竹輪の甘辛炒め 小松菜のなめ茸和え 味噌汁 エネルギー 450 kcal	御飯 鯖の香り山椒焼き 千草焼き 茄子のおかか和え 味噌汁 エネルギー 521 kcal	御飯 チーズハンバーグ 小松菜のソテー ツナサラダ コンソメスープ エネルギー 571 kcal
	計	エネルギー 1735 kcal	エネルギー 1570 kcal	エネルギー 1519 kcal	エネルギー 1531 kcal	エネルギー 1471 kcal	エネルギー 1672 kcal

*都合により献立を変更することがあります。

Weekly Menu



6月

	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	御飯 さつま揚げの煮物 金平ごぼう 納豆 味噌汁 エネルギー 451 kcal	御飯 卵と野菜の炒め物 キャベツのツナ和え 漬物 味噌汁 エネルギー 390 kcal	パン ベーコンとほうれん草のソテー ミックスサラダ コンソメスープ 牛乳 エネルギー 371 kcal	麦御飯 とろろ芋 がんもの煮物 かぶの甘味噌和え 味噌汁 エネルギー 393 kcal	パン ツナじゃが オニオンサラダ トマトスープ ヨーグルト エネルギー 411 kcal	御飯 南瓜のジャーマン炒め カリフラワーの和風マヨネーズ和え うめびしお 味噌汁 エネルギー 401 kcal	御飯 竹輪と野菜の炒め物 ポテトサラダ ふりかけ 味噌汁 エネルギー 413 kcal
	昼食	御飯 豚肉の味噌炒め 炒り豆腐 いんげんのわさび和え すまし汁 フルーツ エネルギー 665 kcal	御飯 メンチカツ 大豆の煮物 胡瓜の梅和え 味噌汁 フルーツ エネルギー 691 kcal	◎SDGsメニュー◎ 大豆ミートの ミートソーススパゲティ クリームコロッケ イタリアンサラダ ポタージュ フルーツゼリー エネルギー 616 kcal	御飯 牛肉じゃが 大根のそぼろあん 小松菜のコーン和え 味噌汁 フルーツ エネルギー 605 kcal	御飯 葱たっぷり油淋鶏 ピーマンのしらす炒め ナムル 中華スープ 杏仁豆腐 エネルギー 596 kcal	ポークカレー ミニオムレツ 彩り野菜サラダ コンソメスープ フルーツヨーグルト エネルギー 634 kcal
おやつ		チョコプリン エネルギー 19 kcal	バナナケーキ エネルギー 61 kcal	抹茶ロールケーキ エネルギー 66 kcal	バニラブッセ エネルギー 57 kcal	チョコレートワッフル エネルギー 54 kcal	黒糖ケーキ エネルギー 70 kcal
夕食	御飯 鱈の香草パン粉焼き 南瓜のそぼろ煮 もやしの酢醤油和え 味噌汁 エネルギー 438 kcal	御飯 ホキの塩麴焼き ひじきの煮物 小松菜の香りおろし和え 味噌汁 エネルギー 414 kcal	御飯 鶏肉の野菜あんかけ さつま芋の甘煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁 エネルギー 572 kcal	御飯 鯖の黄身焼き いんげんの甘辛炒め 漬物 味噌汁 エネルギー 509 kcal	御飯 白身魚の煮つけ 厚揚げの肉味噌田楽 オクラのなめ茸和え すまし汁 エネルギー 461 kcal	御飯 鯖の香味焼き 蓮根金平 白菜のポン酢和え 味噌汁 エネルギー 528 kcal	御飯 真あじの柚庵焼き 車麩の煮物 キャベツのおかか和え 味噌汁 エネルギー 449 kcal
	計	エネルギー 1573 kcal	エネルギー 1556 kcal	エネルギー 1625 kcal	エネルギー 1564 kcal	エネルギー 1522 kcal	エネルギー 1633 kcal

*都合により献立を変更することがあります。



Weekly Menu



6月

	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	御飯 肉団子と野菜の煮物 ひじき煮 納豆 味噌汁	御飯 ソーセージと野菜のソテー カリフラワーのドレッシング和え 漬物 味噌汁	パン オムレツ ブロッコリーサラダ コンソメスープ 牛乳	麦御飯 とろろ芋 海老団子と野菜の煮物 フレンチサラダ 味噌汁	パン ジャーマンポテト コールスローサラダ コンソメスープ ヨーグルト	御飯 ウインナーと野菜のソテー 盛合せサラダ ゆずみそ 味噌汁	御飯 さつま揚げの煮物 ブロッコリーのくるみ和え ふりかけ 味噌汁
	エネルギー 453 kcal	エネルギー 369 kcal	エネルギー 369 kcal	エネルギー 401 kcal	エネルギー 415 kcal	エネルギー 412 kcal	エネルギー 396 kcal
昼食	御飯 天ぷら盛合せ 筑前煮 キャベツのゆかり和え 赤だし味噌汁 フルーツ	御飯 白身魚のチリソース 焼売 ナムル 中華スープ フルーツ	きつねそば 竹輪の磯部揚げ 白菜のしその実和え フルーツ	御飯 ポークチャップ 季節野菜のチーズ焼き グリーンサラダ コンソメ野菜スープ フルーツゼリー	御飯 鶏肉の梅しそ焼き さつま芋の甘煮 いんげんの香味和え 味噌汁 フルーツ	☆おすすめメニュー☆ アスパラと蟹の あんかけチャーハン 胡瓜と蒸し鶏の中華和え トマトとオクラの さっぱりスープ フルーツ	御飯 鱈のカレー風味フリッター ほうれん草のソテー ビーンズサラダ コンソメスープ フルーツヨーグルト
	エネルギー 548 kcal	エネルギー 588 kcal	エネルギー 539 kcal	エネルギー 664 kcal	エネルギー 595 kcal	エネルギー 411 kcal	エネルギー 601 kcal
おやつ	メープルケーキ	いちごプリン	スイスロール	牛乳ケーキ	抹茶ワッフル	チョコプリン	紅茶ケーキ
	エネルギー 68 kcal	エネルギー 61 kcal	エネルギー 96 kcal	エネルギー 67 kcal	エネルギー 58 kcal	エネルギー 19 kcal	エネルギー 69 kcal
夕食	御飯 ポークソテー デミグラスソース 野菜のマスタード焼き フレンチサラダ 卵スープ	御飯 鶏肉の西京焼き 高野豆腐の煮物 小松菜の胡麻和え すまし汁	御飯 肉豆腐 揚げ茄子の田楽 キャベツの生姜和え すまし汁	御飯 鯖の塩焼き 五目金平 ほうれん草の錦糸和え 味噌汁	御飯 鱈のネギ塩焼き 冷奴 胡瓜の酢の物 味噌汁	御飯 照焼き豆腐ハンバーグ 切干大根の煮物 小松菜のピーナッツ和え 味噌汁	御飯 鶏もも肉の親子煮 きのこの炒め物 長葱とわかめのぬた和え 味噌汁
	エネルギー 619 kcal	エネルギー 553 kcal	エネルギー 601 kcal	エネルギー 567 kcal	エネルギー 418 kcal	エネルギー 521 kcal	エネルギー 524 kcal
計	エネルギー 1688 kcal	エネルギー 1571 kcal	エネルギー 1605 kcal	エネルギー 1699 kcal	エネルギー 1486 kcal	エネルギー 1363 kcal	エネルギー 1590 kcal

*都合により献立を変更することがあります。

Weekly Menu



6月

	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	御飯 炒り卵 マカロニサラダ 納豆 味噌汁	御飯 挽肉と野菜の炒め物 いんげんのツナ和え 漬物 味噌汁	パン 野菜のチーズ焼き ミックスサラダ コンソメスープ 牛乳	麦御飯 とろろ芋 車麩の煮物 レンコン金平 味噌汁	パン ミートボールと野菜のソテー カリフラワーのマリネ ヨーグルト 野菜スープ	御飯 炒り豆腐 いんげんのドレッシング和え のり佃煮 味噌汁	御飯 竹輪の煮物 盛り合わせサラダ ふりかけ 味噌汁
	エネルギー 510 kcal	エネルギー 394 kcal	エネルギー 403 kcal	エネルギー 367 kcal	エネルギー 415 kcal	エネルギー 425 kcal	エネルギー 398 kcal
昼食		御飯 鶏もも肉の山椒焼き ひじきの煮物 キャベツの辛子和え 味噌汁 フルーツゼリー	たぬきうどん 三色玉子焼き 茄子の香味和え フルーツ	御飯 グリルチキン クリームソース ほうれん草のソテー ハムサラダ ジンジャースープ フルーツ	御飯 豚肉のもろみ焼き 玉子豆腐 人参の真砂和え 味噌汁 フルーツゼリー	夏野菜キーマカレー ベーコンエッグ 青じそサラダ トマトスープ ヨーグルト	御飯 白身魚フライと クリームコロッケ 温野菜サラダ 小松菜のごま和え 味噌汁 フルーツ
		エネルギー 612 kcal	エネルギー 550 kcal	エネルギー 589 kcal	エネルギー 604 kcal	エネルギー 650 kcal	エネルギー 609 kcal
おやつ	水ようかん (栗)	バナナケーキ	カステラ	レーズンクリームサンド	マンゴープリン	ゆずまんじゅう	フルーチェ
	エネルギー 74 kcal	エネルギー 75 kcal	エネルギー 80 kcal	エネルギー 84 kcal	エネルギー 91 kcal	エネルギー 65 kcal	エネルギー 43 kcal
夕食	御飯 豚肉の葱味噌炒め 南瓜の含め煮 なます すまし汁	御飯 白身魚のムニエル 和風ソース 冬瓜の煮物 小松菜の白和え 味噌汁	御飯 厚揚げと牛肉の彩り炒め 青菜の海苔和え 漬物 味噌汁	御飯 鱈の南部ごま風味 がんもの煮物 胡瓜の甘酢和え 味噌汁	御飯 ホキの生姜煮 五目大豆 青梗菜の柚子和え 味噌汁	御飯 鱈の塩焼き 蓮根の甘辛炒め ブロッコリーのピーナッツ和え 味噌汁	御飯 チキンの香草焼き 野菜のトマト煮 ミモザサラダ クリームスープ
	エネルギー 529 kcal	エネルギー 495 kcal	エネルギー 525 kcal	エネルギー 421 kcal	エネルギー 417 kcal	エネルギー 510 kcal	エネルギー 588 kcal
計	エネルギー 1661 kcal	エネルギー 1576 kcal	エネルギー 1558 kcal	エネルギー 1461 kcal	エネルギー 1527 kcal	エネルギー 1650 kcal	エネルギー 1638 kcal

*都合により献立を変更することがあります。



Weekly Menu



6月

	6月28日(日)	6月29日(月)	6月30日(火)	7月1日(水)	7月2日(木)	7月3日(金)	7月4日(土)
朝食	御飯 ツナと野菜の炒め物 いんげんの和風マヨ和え 納豆 味噌汁 エネルギー 436 kcal	御飯 オムレツ 豆腐サラダ 漬物 味噌汁 エネルギー 375 kcal	パン ソーセージと野菜の炒め物 オニオンサラダ ジンジャースープ 牛乳 エネルギー 403 kcal				
	★美味しい肉の日★ 御飯 ハーブ豚の玉葱ソース 冬瓜の柚子風味あん スパゲッティサラダ 味噌汁 フルーツ エネルギー 672 kcal	御飯 とろ旨 麻婆茄子 春巻き 春雨サラダ 中華スープ 杏仁豆腐 エネルギー 747 kcal	山菜わかめそば コロケ 白菜の梅和え フルーツ エネルギー 393 kcal				
おやつ	卵ケーキ エネルギー 55 kcal	水ようかん (抹茶) エネルギー 76 kcal	チョコプリン エネルギー 19 kcal				
夕食	御飯 鱈の煮付け 里芋の田楽 小松菜のお浸し すまし汁 エネルギー 374 kcal	御飯 白身魚のムニエル バター醤油 ポテトのミートソースがけ カリフラワーのドレッシング和え コンソメスープ エネルギー 506 kcal	御飯 豚肉の葱塩炒め 切干大根の煮物 青梗菜の菜種和え 味噌汁 エネルギー 593 kcal				
	計 エネルギー 1537 kcal	計 エネルギー 1704 kcal	計 エネルギー 1408 kcal				

*都合により献立を変更することがあります。