

# Monthly Menu 6月



ガニステージ

	1(日)	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
朝食	御飯 味噌汁 焼き豆腐の煮物 じゃこ炒め 納豆	御飯 味噌汁 ツナと野菜のソテー カリフラワーのドレッシング和え 漬物	パン コンソメスープ あさりと野菜の炒め物 豆腐サラダ 牛乳	麦御飯 とろろ芋 味噌汁 車麩の煮物 ほうれん草のソテー	パン 千切り野菜のコンソメスープ スクランブルエッグ プロッコリーの胡麻サラダ ヨーグルト	御飯 味噌汁 彩り野菜グリル イタリアンサラダ たいみそ	御飯 味噌汁 鶏肉と野菜の炒め物 玉葱サラダ ふりかけ
昼食	ライス コンソメスープ 白身魚のムニエル トマトソース クリーム煮 グリーンサラダ ヨーグルト	『いつまでも若々しく』 ライス 野菜スープ 豚肉のピカタ 和風あん ジャーマンポテト アボカドサラダ 【人参ドレッシング】 フルーツ	焼きそば 中華スープ かに玉 ザーサイ和え フルーツ	特食	御飯 味噌汁 鶏肉の柚子胡椒焼き 切り昆布の煮物 キャベツの生姜和え ゼリー	☆おすすめメニュー☆ 豚バラ肉の甘辛丼 味噌汁 いんげんの当座煮 白菜の塩昆布和え フルーツ	御飯 沢煮椀 鯖の竜田揚げ おろしポン酢添え じゃが芋と厚揚げの味噌炒め 春菊の菜種和え ゼリー
おやつ	水ようかん (抹茶)	チョコプリン	カステラドーナツ	パウンドケーキ	ゆずまんじゅう	ココアワッフル	黒糖ケーキ
夕食	御飯 すまし汁 鶏肉の大葉味噌焼き 季節野菜のつまみ揚げ 青菜の辛子和え	御飯 味噌汁 鰯のけんちん蒸し 鶏肉と大根の旨煮 オクラの柚子和え	御飯 味噌汁 旬の茄子と 鶏の彩り炒め 野菜の炊き合せ 菜花のくるみ和え	御飯 味噌汁 牛肉と牛蒡のしぐれ煮 ビーフン炒め 二色浸し	御飯 味噌汁 真あじのさっぱり梅煮 竹輪の磯辺揚げ 小松菜のなめ茸和え	御飯 味噌汁 メバルの 香り山椒焼き 千草焼き 茄子のおかか和え	ライス コンソメスープ チーズハンバーグ 小松菜のソテー ツナサラダ
	8(日)	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
朝食	御飯 味噌汁 さつま揚げの煮物 金平ごぼう 納豆	御飯 味噌汁 オムレツ キャベツのツナ和え 漬物	パン 海老団子のクリーム煮 ミックスサラダ 牛乳	麦御飯 とろろ芋 味噌汁 卵と野菜の炒め物 かぶの甘味和え	パン コンソメスープ ツナじゃが オニオンサラダ ヨーグルト	御飯 味噌汁 厚揚げと野菜の炒め物 カリフラワーの和風ヨネーズ和え うめびしお	御飯 味噌汁 ベーコンエッグ ハッシュドポテト ふりかけ
昼食	御飯 具だくさん味噌汁 白身魚の 香草パン粉焼き 南瓜のそぼろ煮 酢醤油和え フルーツ	御飯 味噌汁 豚かつ すり胡麻ソースを添え 大豆の煮物 胡瓜の梅和え フルーツ	◎SDG's メニュー◎ 大豆ミートの スパゲティミートソース コンソメスープ クリームコロッケ イタリアンサラダ ゼリー	炊き込み御飯 味噌汁 鰯の黄身焼き 鶏レバーと野菜の煮物 わさび和え フルーツ	御飯 中華スープ 葱たっぷり油淋鶏 麻婆春雨 ナムル フルーツ	チキンカレー コンソメスープ ミニオムレツ 彩野菜サラダ フルーツヨーグルト	御飯 すまし汁 鶏肉の胡麻味噌焼き ふきと油揚げの炒め煮 プロッコリーの辛子和え ゼリー
おやつ	お誕生日ケーキ	いちごプリン	スイスロール	カステラ	水ようかん	バウムクーヘン	抹茶ロールケーキ
夕食	御飯 すまし汁 鶏肉の味噌漬け焼き 炒り豆腐 大根の青じそ和え	御飯 味噌汁 赤魚の塩麹焼き ひじきの煮物 香りおろし和え	御飯 味噌汁 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	御飯 味噌汁 牛肉じゃが 切干大根の煮物 菜の花のコーン和え	御飯 味噌汁 豚肉の香味焼き 豆腐の肉味噌田楽 キャベツのおかか和え	御飯 味噌汁 カレイの煮つけ 揚げ出し豆腐 なめ茸和え	御飯 味噌汁 カレイの煮つけ 揚げ出し豆腐 なめ茸和え
	15(日)	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)
朝食	御飯 味噌汁 車麩と野菜の煮物 盛合せサラダ 納豆	御飯 味噌汁 豚肉と野菜のソテー カリフラワーのドレッシング和え 漬物	パン コンソメスープ 炒り卵 エンドウのサラダ 牛乳	麦御飯 とろろ芋 味噌汁 海老団子と野菜の煮物 フレンチサラダ	パン コンソメスープ 南瓜のジャーマン炒め コールスローサラダ ヨーグルト	御飯 味噌汁 ウインナーと野菜のソテー チキンサラダ ゆずみそ	御飯 味噌汁 竹輪の煮物 プロッコリーのくるみ和え ふりかけ
昼食	特食	御飯 味噌汁 鶏肉の梅しそ焼き さつま芋の甘煮 いんげんの香味和え フルーツ	稻庭うどん 竹輪の磯部揚げ 白菜のしその実和え フルーツ	ライス コンソメ野菜スープ ポークチャップ 季節野菜のチーズ焼き グリーンサラダ ゼリー	御飯 すまし汁 鶏肉の西京焼き 高野豆腐の煮物 菜花の胡麻和え フルーツ	ベーコンと 海老のピラフ トマトスープ コロッケ ミモザサラダ ゼリー	御飯 味噌汁 鶏もも肉の親子煮 きのこソテー 長葱とわかめのぬた和え フルーツヨーグルト
おやつ	どころてん	プリン	紅茶ケーキ	ブッセサンド	おやき	メープルケーキ	どらやき
夕食	ライス 卵スープ 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	御飯 味噌汁 鰯のネギ塩焼き 冷奴 胡瓜の酢の物	御飯 味噌汁 肉豆腐 茄子の田楽 小松菜のピーナッツ和え	御飯 味噌汁 鰯の塩焼き 切り昆布の煮物 ほうれん草の錦糸和え	御飯 中華スープ 白身魚のチリソース しゅうまい ナムル	御飯 味噌汁 照焼き豆腐ハンバーグ 切干大根の煮物 千草和え	ライス コンソメスープ 鰯のカレー風味 フリッター ほうれん草のソテー <sup>ビーンズサラダ</sup>
	22(日)	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
朝食	御飯 味噌汁 オムレツ マカロニサラダ 納豆	御飯 味噌汁 挽肉と野菜の炒め物 いんげんのツナ和え 漬物	パン コンソメスープ 野菜のチーズ焼き ミックスサラダ 牛乳	麦御飯 とろろ芋 味噌汁 車麩の煮物 レンコン金平	パン コンソメスープ 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	御飯 味噌汁 炒り豆腐 エンドウのドレッシング和え のり佃煮	御飯 味噌汁 ジャーマンポテト 盛り合わせサラダ ふりかけ
昼食	御飯 具だくさん味噌汁 鰯の揚げおろし煮 プロッコリーの 銀あんかけ 白菜の梅和え フルーツ	御飯 味噌汁 豚肉の山椒焼き ひじきの煮物 菜の花の辛子和え ゼリー	きつねうどん 三色玉子焼き 千草和え フルーツ	ライス コンソメスープ グリルチキン クリームソース ほうれん草のソテー <sup>ハムサラダ</sup> フルーツ	御飯 味噌汁 赤魚の生姜煮 五目大豆 春菊の柚子和え ゼリー	ご当地メニュー【沖縄】 沖縄名物タコライス もずくとオクラのスープ 海老かつ サウザンサラダ フルーツ	御飯 味噌汁 白身魚フライと メンチカツ 温野菜サラダ 青菜のごま和え フルーツ
おやつ	オレンジケーキ	人形焼き	バナナケーキ	マンゴーブリーフ	レーズンクリームサンド	カステラ	水ようかん (芋)
夕食	御飯 すまし汁 鶏肉の葱味噌焼き 南瓜の含め煮 なます	御飯 味噌汁 白身魚のムニエル 和風ソースを添えて 冬瓜の煮物 春菊の白和え	御飯 味噌汁 厚揚げと牛肉の 彩り炒め ぜんまいの煮物 青菜の海苔和え	御飯 味噌汁 鰯の南部ごま風味 がんもの煮物 胡瓜の甘味和え	御飯 味噌汁 豚肉のもろみ焼き 玉子豆腐 人参の真砂和え	御飯 味噌汁 鰯の塩焼き 鶏レバーと 野菜の大和煮 ピーナッツ和え	ライス クリームスープ チキンの香草焼き 野菜のトマト煮 たまご海老サラダ
	29(日)	30(月)	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)
朝食	御飯 味噌汁 ツナと野菜の炒め物 豆腐サラダ 納豆	御飯 味噌汁 オムレツ オニオンサラダ 漬物	 <p>おいしい <b>肉の日</b></p> <p>おいしいお肉!厳選した素材をご提供いたします!</p> 				桜姫鶏のステーキ オニオンソース
昼食	★美味しい肉の日★ 御飯 味噌汁 桜姫鶏のステーキ オニオンソース 冬瓜の柚子風味あん スパゲッティサラダ フルーツ	御飯 中華スープ とろろ旨 麻婆茄子 春巻き 春雨サラダ 杏仁豆腐	 <p>※写真はイメージです</p>				
おやつ	ミルクプリン	卵ケーキ					
夕食	御飯 すまし汁 さばの煮付け 里芋の田楽 小松菜のお浸し	ライス コンソメスープ 白身魚のムニエル レモンバターソース ポテトのミートソースがけ ドレッシング和え					

\*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	御飯	パン	麦御飯	パン	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁	味噌汁	コンソメスープ	とろろ芋	千切り野菜のコンソメスープ	味噌汁	スクランブルエッグ	彩り野菜グリル	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	焼き豆腐の煮物	ツナと野菜のソテー	あさりと野菜の炒め物	味噌汁	ブロッコリーの胡麻サラダ	豆腐サラダ	車麩の煮物	イタリアンサラダ	鶏肉と野菜の炒め物	玉葱サラダ	玉葱サラダ	鶏肉と野菜の炒め物	玉葱サラダ
	じゃこ炒め	カリフラワーのドレッシング和え	豆腐サラダ	車麩の煮物	ブロッコリーの胡麻サラダ	牛乳	ほうれん草のソテー	ヨーグルト	イタリアンサラダ	たいみそ	たいみそ	ふりかけ	ふりかけ
	納豆	漬物	牛乳	ほうれん草のソテー	ヨーグルト	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー
エネルギー 447 kcal		エネルギー 392 kcal	エネルギー 386 kcal	エネルギー 399 kcal	エネルギー 428 kcal	エネルギー 458 kcal	エネルギー 415 kcal						
昼食	ライス	«いつまでも若々しく»		焼きそば	特食	御飯	☆おすすめメニュー☆		御飯	御飯		御飯	
	コンソメスープ	ライス 野菜スープ		中華スープ		味噌汁	豚バラ肉の甘辛丼		味噌汁	豚バラ肉の甘辛丼		沢煮椀	
	白身魚のムニエル	豚肉のピカタ 和風あん		かに玉		鶏肉の柚子胡椒焼き	鯖の竜田揚げ		味噌汁	鯖の竜田揚げ		鯖の竜田揚げ	
	トマトソース	ジャーマンポテト		ザーサイ和え		切り昆布の煮物	いんげんの当座煮		切り昆布の煮物	いんげんの当座煮		おろしポン酢添え	
	クリーム煮	アボカドサラダ		フルーツ		キャベツの生姜和え	白菜の塩昆布和え		キャベツの生姜和え	白菜の塩昆布和え		じゃが芋と厚揚げの味噌炒め	
	グリーンサラダ	【人参ドレッシング】				ゼリー	フルーツ		ゼリー	春菊の菜種和え		春菊の菜種和え	
	ヨーグルト	フルーツ					ゼリー			ゼリー		ゼリー	
	エネルギー 534 kcal	エネルギー 689 kcal	エネルギー 611 kcal			エネルギー 624 kcal	エネルギー 680 kcal	エネルギー 766 kcal					
おやつ	水ようかん (抹茶)	チョコプリン	カステラドーナツ	パウンドケーキ	ゆずまんじゅう	ココアワッフル	黒糖ケーキ						
	エネルギー 76 kcal	エネルギー 19 kcal	エネルギー 113 kcal	エネルギー 91 kcal	エネルギー 65 kcal	エネルギー 52 kcal	エネルギー 70 kcal						
夕食	御飯	ライス											
	すまし汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	コンソメスープ					
	鶏肉の大葉味噌焼き	鱈のけんちん蒸し	旬の茄子と	牛肉と牛蒡のしぐれ煮	真あじのさっぱり梅煮	メバルの	メバルの	チーズハンバーグ					
	季節野菜のつまみ揚げ	鶏肉と大根の旨煮	鶏の彩り炒め	ビーフン炒め	竹輪の磯辺揚げ	香り山椒焼き	香り山椒焼き	小松菜のソテー					
	青菜の辛子和え	オクラの柚子和え	野菜の炊き合せ	二色浸し	小松菜のなめ茸和え	千草焼き	千草焼き	ツナサラダ					
	エネルギー 574 kcal	エネルギー 477 kcal	エネルギー 565 kcal	エネルギー 555 kcal	エネルギー 487 kcal	エネルギー 479 kcal	エネルギー 584 kcal						
計	エネルギー 1631 kcal	エネルギー 1577 kcal	エネルギー 1675 kcal	エネルギー 1559 kcal	エネルギー 1604 kcal	エネルギー 1669 kcal	エネルギー 1835 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	御飯	パン	麦御飯	パン	御飯	御飯	パン	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁	味噌汁	海老団子のクリーム煮	とろろ芋	コンソメスープ	味噌汁	味噌汁	ツナじゃが	厚揚げと野菜の炒め物	ベーコンエッグ	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	さつま揚げの煮物	オムレツ	ミックスサラダ	味噌汁	卵と野菜の炒め物	オニオンサラダ	オニオングラウンド	かぶの甘味噌和え	ヨーグルト	うめびしお	ハッシュドポテト	ハッシュドポテト	ハッシュドポテト
	金平ごぼう	キャベツのツナ和え	牛乳	かぶの甘味噌和え	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト
	納豆	漬物											
エネルギー 459 kcal		エネルギー 376 kcal	エネルギー 420 kcal	エネルギー 393 kcal	エネルギー 423 kcal	エネルギー 406 kcal	エネルギー 423 kcal						
昼食	御飯	御飯	◎SDGsメニュー◎		炊き込み御飯	御飯	チキンカレー	御飯					
	具だくさん味噌汁	味噌汁	大豆ミートの		味噌汁	中華スープ	コンソメスープ	すまし汁					
	白身魚の	豚かつ	スパゲティミートソース		鰯の黄身焼き	葱たっぷり油淋鶏	ミニオムレツ	鶏肉の胡麻味噌焼き					
	香草パン粉焼き	すり胡麻ソースを添え	コンソメスープ		鶏レバーと野菜の煮物	麻婆春雨	彩野菜サラダ	ふきと油揚げの炒め煮					
	南瓜のそぼろ煮	大豆の煮物	クリームコロッケ		わさび和え	ナムル	フルーツヨーグルト	ブロッコリーの辛子和え					
	酢醤油和え	胡瓜の梅和え	イタリアンサラダ		フルーツ	フルーツ							
	フルーツ	フルーツ	ゼリー		ゼリー								
エネルギー 510 kcal		エネルギー 610 kcal	エネルギー 580 kcal	エネルギー 556 kcal	エネルギー 656 kcal	エネルギー 638 kcal	エネルギー 619 kcal						
おやつ	お誕生日ケーキ	いちごプリン	スイスロール	カステラ	水ようかん	バウムクーヘン	抹茶ロールケーキ						
	エネルギー 75 kcal	エネルギー 61 kcal	エネルギー 96 kcal	エネルギー 58 kcal	エネルギー 73 kcal	エネルギー 95 kcal	エネルギー 66 kcal						
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯						
	すまし汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	鶏肉の味噌漬け焼き	赤魚の塩麹焼き	鶏肉の野菜あんかけ	牛肉じゃが	真あじの柚庵焼き	豚肉の香味焼き	カレイの煮つけ						
	炒り豆腐	ひじきの煮物	さつま芋の甘煮	切干大根の煮物	豆腐の肉味噌田楽	蓮根金平	揚げ出し豆腐						
	大根の青じそ和え	香りおろし和え	ほうれん草のお浸し	菜の花のコーン和え	キャベツのおかか和え	白菜のポン酢和え	なめ茸和え						
	エネルギー 581 kcal	エネルギー 429 kcal	エネルギー 571 kcal	エネルギー 600 kcal	エネルギー 482 kcal	エネルギー 539 kcal	エネルギー 476 kcal						
計	エネルギー 1625 kcal	エネルギー 1476 kcal	エネルギー 1667 kcal	エネルギー 1607 kcal	エネルギー 1634 kcal	エネルギー 1678 kcal	エネルギー 1584 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	御飯	パン	麦御飯	パン	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁	味噌汁	コンソメスープ	とろろ芋	コンソメスープ	味噌汁	南瓜のジャーマン炒め	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	車麩と野菜の煮物	豚肉と野菜のソテー	炒り卵	味噌汁	海老団子と野菜の煮物	コールスローサラダ	ワインナーと野菜のソテー	チキンサラダ	チキンサラダ	竹輪の煮物	チキンサラダ	チキンサラダ	竹輪の煮物
	盛合せサラダ	カリフラワーのドレッシング和え	エンドウのサラダ	フレンチサラダ	ヨーグルト	ヨーグルト	ゆずみそ	ゆずみそ	ゆずみそ	ブロッコリーのくるみ和え	ブロッコリーのくるみ和え	ブロッコリーのくるみ和え	ブロッコリーのくるみ和え
	納豆	漬物	牛乳	フレンチサラダ	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト
エキギー 415 kcal		エキギー 380 kcal	エキギー 422 kcal	エキギー 408 kcal	エキギー 418 kcal	エキギー 414 kcal	エキギー 401 kcal	エキギー 612 kcal	エキギー 548 kcal	エキギー 649 kcal	エキギー 606 kcal	エキギー 588 kcal	エキギー 593 kcal
昼食	特食		御飯	稻庭うどん	ライス	御飯	ベーコンと	御飯	味噌汁	海老のピラフ	鶏もも肉の親子煮	きのこソテー	長葱とわかめのぬた和え
	味噌汁	竹輪の磯部揚げ	コンソメ野菜スープ	すまし汁	鶏肉の西京焼き	トマトスープ	フルーツヨーグルト	フルーツ	フルーツ	ゼリー	ゼリー	ゼリー	ゼリー
	鶏肉の梅しそ焼き	白菜のしその実和え	ポークチャップ	高野豆腐の煮物	菜花の胡麻和え	ミモザサラダ	フルーツヨーグルト	フルーツ	フルーツ	ゼリー	ゼリー	ゼリー	ゼリー
	さつま芋の甘煮	フルーツ	季節野菜のチーズ焼き	高野豆腐の煮物	ゼリー	ゼリー	ゼリー	ゼリー	ゼリー	ゼリー	ゼリー	ゼリー	ゼリー
	いんげんの香味和え		グリーンサラダ	菜花の胡麻和え									
	フルーツ												
	エキギー 28 kcal	エキギー 93 kcal	エキギー 69 kcal	エキギー 51 kcal	エキギー 81 kcal	エキギー 68 kcal	エキギー 64 kcal	エキギー 601 kcal	エキギー 425 kcal	エキギー 633 kcal	エキギー 583 kcal	エキギー 566 kcal	エキギー 517 kcal
夕食	ところてん	プリン	紅茶ケーキ	ブッセサンド	おやき	メープルケーキ	どらやき	ライス	味噌汁	中華スープ	白身魚のチリソース	照焼き豆腐ハンバーグ	鱈のカレー風味
	エキギー 28 kcal	エキギー 93 kcal	エキギー 69 kcal	エキギー 51 kcal	エキギー 81 kcal	エキギー 68 kcal	エキギー 64 kcal	エキギー 1593 kcal	エキギー 1510 kcal	エキギー 1672 kcal	エキギー 1691 kcal	エキギー 1671 kcal	エキギー 1587 kcal
	卵スープ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	しゅうまい	切干大根の煮物	フリッター	野菜のマスタード焼き	胡瓜の酢の物	小松菜のピーナッツ和え	ほうれん草の錦糸和え	ナムル	千草和え
	ポークソテー	鰯のネギ塩焼き	肉豆腐	鰯の塩焼き	ナムル	千草和え	ビーンズサラダ	フレンチサラダ					
	デミグラスソース	冷奴	茄子の田楽	切り昆布の煮物									
	野菜のマスタード焼き	胡瓜の酢の物	小松菜のピーナッツ和え	ほうれん草の錦糸和え									
	フレンチサラダ												
計	エキギー 601 kcal	エキギー 425 kcal	エキギー 633 kcal	エキギー 583 kcal	エキギー 566 kcal	エキギー 517 kcal	エキギー 565 kcal	エキギー 1593 kcal	エキギー 1510 kcal	エキギー 1672 kcal	エキギー 1691 kcal	エキギー 1671 kcal	エキギー 1587 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	御飯	御飯	パン	麦御飯	パン	御飯	御飯	パン	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁	味噌汁	コンソメスープ	とろろ芋	コンソメスープ	味噌汁	ミートボールと野菜のソテー	炒り豆腐	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	オムレツ	挽肉と野菜の炒め物	野菜のチーズ焼き	味噌汁	ミートボールと野菜のソテー	炒り豆腐	ジャーマンポテト	ジャーマンポテト	炒り豆腐	炒り豆腐	炒り豆腐	炒り豆腐	炒り豆腐
	マカロニサラダ	いんげんのツナ和え	ミックスサラダ	車麩の煮物	カリフラワーのマリネ	エンドウのドレッシング和え	盛り合わせサラダ	エンドウのドレッシング和え	エンドウのドレッシング和え	盛り合わせサラダ	盛り合わせサラダ	盛り合わせサラダ	盛り合わせサラダ
	納豆	漬物	牛乳	レンコン金平	ヨーグルト	のり佃煮	ふりかけ	のり佃煮	のり佃煮	のり佃煮	のり佃煮	のり佃煮	のり佃煮
エキギー 469 kcal		エキギー 400 kcal		エキギー 433 kcal		エキギー 364 kcal		エキギー 418 kcal		エキギー 431 kcal		エキギー 405 kcal	
昼食	御飯	御飯	きつねうどん	ライス	御飯	ご当地メニュー【沖縄】			御飯	ご当地メニュー【沖縄】			御飯
	具だくさん味噌汁	味噌汁	三色玉子焼き	コンソメスープ	味噌汁	沖縄名物タコライス			味噌汁	沖縄名物タコライス			味噌汁
	鯖の揚げおろし煮	豚肉の山椒焼き	千草和え	グリルチキン	赤魚の生姜煮	もずくとオクラのスープ			白身魚フライと	もずくとオクラのスープ			白身魚フライと
	ブロッコリーの 銀あんかけ	ひじきの煮物	フルーツ	クリームソース	五目大豆	海老かつ			メンチカツ	海老かつ			メンチカツ
	白菜の梅和え	菜の花の辛子和え		ほうれん草のソテー	春菊の柚子和え	サウザンサラダ			温野菜サラダ	サウザンサラダ			温野菜サラダ
	ゼリー			ハムサラダ	ゼリー	フルーツ			青菜のごま和え	フルーツ			青菜のごま和え
	フルーツ			フルーツ		フルーツ				フルーツ			フルーツ
エキギー 679 kcal		エキギー 591 kcal		エキギー 512 kcal		エキギー 596 kcal		エキギー 475 kcal		エキギー 647 kcal		エキギー 642 kcal	
おやつ	オレンジケーキ	人形焼き	バナナケーキ	マンゴープリン	レーズンクリームサンド	カステラ			水ようかん (芋)			水ようかん (芋)	
	エキギー 69 kcal	エキギー 83 kcal	エキギー 75 kcal	エキギー 91 kcal	エキギー 89 kcal	カステラ			エキギー 80 kcal	エキギー 78 kcal	水ようかん (芋)		
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯			御飯	御飯			ライス
	すまし汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁			味噌汁	味噌汁			クリームスープ
	鶏肉の葱味噌焼き	白身魚のムニエル	厚揚げと牛肉の 彩り炒め	鱈の南部ごま風味	豚肉のもろみ焼き	鰯の塩焼き			鰯の塩焼き	チキンの香草焼き			チキンの香草焼き
	南瓜の含め煮	和風ソースを添えて	がんもの煮物	玉子豆腐	鶏レバーと	野菜のトマト煮			野菜のトマト煮	野菜のトマト煮			野菜のトマト煮
	なます	冬瓜の煮物	ぜんまいの煮物	胡瓜の甘味噌和え	人参の真砂和え	野菜の大和煮			野菜の大和煮	たまご海老サラダ			たまご海老サラダ
	春菊の白和え	青菜の海苔和え				ピーナッツ和え				ピーナッツ和え			
	エキギー 567 kcal	エキギー 498 kcal	エキギー 560 kcal	エキギー 430 kcal	エキギー 574 kcal	エキギー 468 kcal			エキギー 654 kcal	エキギー 1779 kcal			エキギー 1779 kcal
計	エキギー 1784 kcal	エキギー 1572 kcal	エキギー 1580 kcal	エキギー 1481 kcal	エキギー 1556 kcal	エキギー 1626 kcal			エキギー 1626 kcal	エキギー 1779 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29日(日)	6月30日(月)	7月1日(火)	7月2日(水)	7月3日(木)	7月4日(金)	7月5日(土)
朝食	御飯	御飯					
	味噌汁	味噌汁					
	ツナと野菜の炒め物	オムレツ					
	豆腐サラダ	オニオンサラダ					
	納豆	漬物					
	エキギー 440 kcal	エキギー 381 kcal					
昼食	★美味しい肉の日★	御飯					
	御飯 味噌汁	中華スープ					
	桜姫鶏のステーキ	とろ旨 麻婆茄子					
	オニオンソース	春巻き					
	冬瓜の柚子風味あん	春雨サラダ					
	スパゲッティサラダ	杏仁豆腐					
	フルーツ						
	エキギー 630 kcal	エキギー 721 kcal					
おやつ	ミルクプリン	卵ケーキ					
	エキギー 72 kcal	エキギー 55 kcal					
夕食	御飯	ライス					
	すまし汁	コンソメスープ					
	さばの煮付け	白身魚のムニエル					
	里芋の田楽	レモンバターソース					
	小松菜のお浸し	ポテトのミートソースかけ					
		ドレッシング和え					
計	エキギー 495 kcal	エキギー 516 kcal					
	エキギー 1637 kcal	エキギー 1673 kcal					

\*都合により献立を変更することがあります。