

Monthly Menu 6月



おすすめ／



ヘルシー／



お肉の日／



お魚の日／



ご当地／



SDGs



介護付有料老人ホーム
サニステージ

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 車麴の煮物 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 ブ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						
	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	<div>特食</div>	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☆ 豚バラ肉の甘辛井 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 おろしボン酢添え 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		バウンドケーキ	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 野菜の炊き合わせ 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 かぶの甘味噌和え	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マヨネーズ和え うめびしお	御飯 味噌汁 ベーコンエッグ ハッシュポテト ふりかけ						
	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 酢醬油和え 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	◎SDGs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 鯖の黄身焼き 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 ブ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 赤魚の塩麴焼き 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 真あじの柚庵焼き 豆腐の肉味噌田楽 キャベツのおかか和え	御飯 味噌汁 豚肉の香味焼き 蓮根金平 白菜のボン酢和え	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 車麴と野菜の煮物 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 ブロッコリーのくるみ和え ふりかけ						
	<div>特食</div>	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	稲庭うどん 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	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						
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 鰹のネギ塩焼き 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 鯖の塩焼き 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 鰹のカレー風味 フリッター ほうれん草のソテー ビーンズサラダ						
	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 車麴の煮物 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						
	御飯 具だくさん味噌汁 鯖の揚げおろし煮 ブロッコリーの 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 ハムサラダ 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	マンゴープリン	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 鰹の南部ごま風味 がんもの煮物 胡瓜の甘味噌和え	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 鰹の塩焼き 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	<div>weekly Spécialité</div> <div>おいしい肉の日</div> <div>おいしいお肉!厳選した素材をご提供いたします!</div> 	<div>桜姫鶏のステーキ</div> <div>オニオンソース</div> 	※写真はイメージです								
	★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 とろ旨 麻婆茄子 春巻き 春雨サラダ 杏仁豆腐											
ミルクプリン	卵ケーキ												
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												

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	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	千切り野菜のコンソメスープ	味噌汁	味噌汁	スクランブルエッグ	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	スクランブルエッグ	彩り野菜グリル	鶏肉と野菜の炒め物	スクランブルエッグ	彩り野菜グリル	彩り野菜グリル	彩り野菜グリル	彩り野菜グリル	鶏肉と野菜の炒め物
	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	車麴の煮物	ブロッコリーの胡麻サラダ	イタリアンサラダ	玉葱サラダ	ブロッコリーの胡麻サラダ	イタリアンサラダ	イタリアンサラダ	イタリアンサラダ	イタリアンサラダ	玉葱サラダ
	納豆	漬物	牛乳	ほうれん草のソテー	ヨーグルト	たいみそ	ふりかけ	ヨーグルト	たいみそ	たいみそ	たいみそ	ふりかけ	ふりかけ
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	 <div>特食</div>	御飯	☆おすすめメニュー☆	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	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	味噌汁	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	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	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 	春菊の菜種和え						
	ヨーグルト	フルーツ 					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		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	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	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	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	小松菜のソテー						
	青菜の辛子和え	オクラの柚子和え	野菜の炊き合わせ	二色浸し	小松菜のなめ茸和え	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 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 かぶの甘味噌和え	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マヨネーズ和え うめびしお	御飯 味噌汁 ベーコンエッグ ハッシュポテト ふりかけ
	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 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	◎SDGs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 鯖の黄身焼き 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 ブロッコリーの辛子和え 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 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 赤魚の塩麴焼き 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 真あじの柚庵焼き 豆腐の肉味噌田楽 キャベツのおかか和え	御飯 味噌汁 豚肉の香味焼き 蓮根金平 白菜のポン酢和え	御飯 味噌汁 カレイの煮つけ 揚げ出し豆腐 なめ茸和え
	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

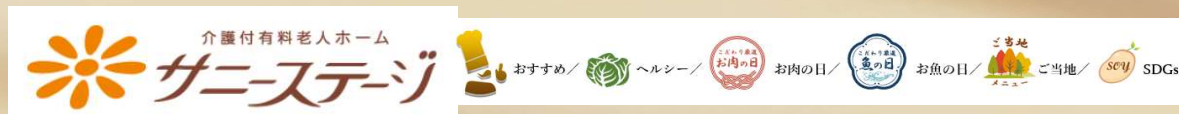
6月



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	味噌汁	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	南瓜のジャーマン炒め	ウインナーと野菜のソテー	ウインナーと野菜のソテー	ウインナーと野菜のソテー	ウインナーと野菜のソテー	ウインナーと野菜のソテー	ウインナーと野菜のソテー	ウインナーと野菜のソテー	ウインナーと野菜のソテー
	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	海老団子と野菜の煮物	コールスローサラダ	チキンサラダ	チキンサラダ	チキンサラダ	チキンサラダ	チキンサラダ	チキンサラダ	チキンサラダ	チキンサラダ
	納豆	漬物	牛乳	フレンチサラダ	ヨーグルト	ゆずみそ	ゆずみそ	ゆずみそ	ゆずみそ	ゆずみそ	ゆずみそ	ゆずみそ	ゆずみそ
エネルギー 415 kcal		エネルギー 380 kcal		エネルギー 422 kcal		エネルギー 408 kcal		エネルギー 418 kcal		エネルギー 414 kcal		エネルギー 401 kcal	
昼食	 <div>特食</div>	御飯	稲庭うどん	ライス	御飯	ベーコンと	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
		味噌汁	竹輪の磯部揚げ	コンソメ野菜スープ	すまし汁	海老のピラフ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
		鶏肉の梅しそ焼き	白菜のしその実和え	ポークチャップ	鶏肉の西京焼き	トマトスープ	鶏もも肉の親子煮	鶏肉の西京焼き	鶏肉の西京焼き	鶏肉の西京焼き	鶏肉の西京焼き	鶏肉の西京焼き	鶏肉の西京焼き
		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	コロッケ	きのこソテー	高野豆腐の煮物	高野豆腐の煮物	高野豆腐の煮物	高野豆腐の煮物	高野豆腐の煮物	高野豆腐の煮物
		いんげんの香味和え	フルーツ	グリーンサラダ	菜花の胡麻和え	ミモザサラダ	長葱とわかめのぬた和え	菜花の胡麻和え	菜花の胡麻和え	菜花の胡麻和え	菜花の胡麻和え	菜花の胡麻和え	菜花の胡麻和え
エネルギー 612 kcal		エネルギー 548 kcal		エネルギー 649 kcal		エネルギー 606 kcal		エネルギー 588 kcal		エネルギー 593 kcal		エネルギー 593 kcal	
おやつ	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	おやき	メープルケーキ	どらやき	おやき	メープルケーキ	どらやき
	エネルギー 28 kcal	エネルギー 93 kcal	エネルギー 69 kcal	エネルギー 51 kcal	エネルギー 81 kcal	エネルギー 68 kcal	エネルギー 64 kcal	エネルギー 81 kcal	エネルギー 68 kcal	エネルギー 64 kcal	エネルギー 81 kcal	エネルギー 68 kcal	エネルギー 64 kcal
夕食	ライス	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	ライス	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	ライス
	卵スープ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	中華スープ	味噌汁	コンソメスープ	中華スープ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	コンソメスープ
	ポークソテー	鰯のネギ塩焼き	肉豆腐	鯖の塩焼き	白身魚のチリソース	照焼き豆腐ハンバーグ	鰯のカレー風味	白身魚のチリソース	照焼き豆腐ハンバーグ	照焼き豆腐ハンバーグ	照焼き豆腐ハンバーグ	照焼き豆腐ハンバーグ	鰯のカレー風味
	デミグラスソース	冷奴	茄子の田楽	切り昆布の煮物	しゅうまい	切干大根の煮物	フリッター	しゅうまい	切干大根の煮物	切干大根の煮物	切干大根の煮物	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	ほうれん草のソテー	ナムル	千草和え	千草和え	千草和え	千草和え	ほうれん草のソテー
エネルギー 601 kcal		エネルギー 425 kcal		エネルギー 633 kcal		エネルギー 583 kcal		エネルギー 566 kcal		エネルギー 517 kcal		エネルギー 565 kcal	
計	エネルギー 1593 kcal	エネルギー 1510 kcal	エネルギー 1672 kcal	エネルギー 1691 kcal	エネルギー 1671 kcal	エネルギー 1587 kcal	エネルギー 1623 kcal	エネルギー 1671 kcal	エネルギー 1671 kcal	エネルギー 1587 kcal	エネルギー 1623 kcal	エネルギー 1671 kcal	エネルギー 1623 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 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 車麴の煮物 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
	エネルギー 469 kcal	エネルギー 400 kcal	エネルギー 433 kcal	エネルギー 364 kcal	エネルギー 418 kcal	エネルギー 431 kcal	エネルギー 405 kcal
昼食	御飯 具だくさん味噌汁 鯖の揚げおろし煮 ブロッコリーの 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 ハムサラダ 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
	エネルギー 679 kcal	エネルギー 591 kcal	エネルギー 512 kcal	エネルギー 596 kcal	エネルギー 475 kcal	エネルギー 647 kcal	エネルギー 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)
	エネルギー 69 kcal	エネルギー 83 kcal	エネルギー 75 kcal	エネルギー 91 kcal	エネルギー 89 kcal	エネルギー 80 kcal	エネルギー 78 kcal
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 鱈の南部ごま風味 がんもの煮物 胡瓜の甘味噌和え	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
	エネルギー 567 kcal	エネルギー 498 kcal	エネルギー 560 kcal	エネルギー 430 kcal	エネルギー 574 kcal	エネルギー 468 kcal	エネルギー 654 kcal
計	エネルギー 1784 kcal	エネルギー 1572 kcal	エネルギー 1580 kcal	エネルギー 1481 kcal	エネルギー 1556 kcal	エネルギー 1626 kcal	エネルギー 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					
エネルギー 440 kcal		エネルギー 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							
エネルギー 630 kcal		エネルギー 721 kcal					
おやつ	ミルクプリン	卵ケーキ					
	エネルギー 72 kcal	エネルギー 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がけ					
ドレッシング和え							
エネルギー 495 kcal		エネルギー 516 kcal					
計	エネルギー 1637 kcal	エネルギー 1673 kcal					

*都合により献立を変更することがあります。