

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	御飯	パン	麦御飯	パン	御飯	パン	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁	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	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	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	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	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	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	イタリアンサラダ	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	玉葱サラダ	玉葱サラダ
	納豆	漬物	漬物	牛乳	ほうれん草のソテー	ヨーグルト	たいみそ	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	サンドイッチ			☆おすすめメニュー☆	御飯	ライス	ライス	ライス	御飯	御飯
	コンソメスープ	ライス 野菜スープ	中華スープ	パンプキンポタージュ			豚バラ肉の甘辛丼	沢煮椀	コンソメスープ	コンソメスープ	コンソメスープ	沢煮椀	沢煮椀
	白身魚のムニエル	豚肉のピカタ 和風あん	かに玉	野菜のトマト煮			味噌汁	鯖の竜田揚げ	白身魚のムニエル	白身魚のムニエル	白身魚のムニエル	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	ハムサラダ			いんげんの当座煮	おろしポン酢添え	クリーム煮	クリーム煮	クリーム煮	おろしポン酢添え	おろしポン酢添え
	グリーンサラダ	アボカドサラダ	フルーツ	フルーツ			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	グリーンサラダ	グリーンサラダ	春菊の菜種和え	春菊の菜種和え
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 514 kcal		エネルギー 680 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	水ようかん（抹茶）	チョコプリン	チョコプリン	チョコプリン	黒糖ケーキ	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	エネルギー 76 kcal	エネルギー 19 kcal	エネルギー 19 kcal	エネルギー 19 kcal	エネルギー 70 kcal	エネルギー 70 kcal
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	ライス	御飯	御飯	御飯	ライス	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	すまし汁	すまし汁	すまし汁	コンソメスープ	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	鶏肉の大葉味噌焼き	鶏肉の大葉味噌焼き	鶏肉の大葉味噌焼き	鶏肉の大葉味噌焼き	チーズハンバーグ	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	季節野菜のつまみ揚げ	季節野菜のつまみ揚げ	季節野菜のつまみ揚げ	季節野菜のつまみ揚げ	小松菜のソテー	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	青菜の辛子和え	青菜の辛子和え	青菜の辛子和え	青菜の辛子和え	ツナサラダ	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 487 kcal		エネルギー 584 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	エネルギー 1631 kcal	エネルギー 1577 kcal	エネルギー 1577 kcal	エネルギー 1577 kcal	エネルギー 1835 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	御飯	パン	麦御飯	パン	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁	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	中華スープ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	さつま揚げの煮物	オムレツ	オムレツ	ミックスサラダ	味噌汁	ツナじゃが	味噌汁	葱たっぷり油淋鶏	味噌汁	厚揚げと野菜の炒め物	味噌汁	ベーコンエッグ	ベーコンエッグ
	金平ごぼう	キャベツのツナ和え	キャベツのツナ和え	牛乳	卵と野菜の炒め物	オニオンサラダ	卵と野菜の炒め物	麻婆春雨	オニオンサラダ	カリフラワーの和風マヨネーズ和え	卵と野菜の炒め物	ハッシュポテト	ハッシュポテト
	納豆	漬物	漬物		かぶの甘味噌和え	ヨーグルト	かぶの甘味噌和え	ナムル	ヨーグルト	うめびしお	かぶの甘味噌和え	ふりかけ	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	御飯	御飯	◎SDGsメニュー◎	炊き込み御飯	御飯	炊き込み御飯	御飯	チキンカレー	御飯	チキンカレー	御飯	御飯
	具だくさん味噌汁	味噌汁	味噌汁	大豆ミートの	味噌汁	中華スープ	味噌汁	中華スープ	コンソメスープ	味噌汁	コンソメスープ	すまし汁	すまし汁
	白身魚の	豚かつ	豚かつ	スパゲティミートソース	鯖の黄身焼き	葱たっぷり油淋鶏	鯖の黄身焼き	葱たっぷり油淋鶏	ミニオムレツ	彩野菜サラダ	ミニオムレツ	鶏肉の胡麻味噌焼き	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	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	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	彩野菜サラダ	ふきと油揚げの炒め煮	ふきと油揚げの炒め煮
	南瓜のそぼろ煮	大豆の煮物	大豆の煮物	クリームコロッケ	わさび和え	ナムル	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	フルーツヨーグルト	ブロッコリーの辛子和え	ブロッコリーの辛子和え
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 656 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	バナラブッセ	いちごプリン	いちごプリン	スイスロール	カステラ	水ようかん	カステラ	水ようかん	バウムクーヘン	抹茶ロールケーキ	バウムクーヘン	抹茶ロールケーキ	抹茶ロールケーキ
	エネルギー 40 kcal	エネルギー 61 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 58 kcal	エネルギー 73 kcal	エネルギー 95 kcal	エネルギー 66 kcal	エネルギー 95 kcal	エネルギー 66 kcal	エネルギー 66 kcal
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	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	赤魚の塩麴焼き	赤魚の塩麴焼き	鶏肉の野菜あんかけ	牛肉じゃが	真あじの柚庵焼き	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	豚肉の香味焼き	カレイの煮つけ	カレイの煮つけ
	炒り豆腐	ひじきの煮物	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	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	蓮根金平	揚げ出し豆腐	揚げ出し豆腐
	大根の青じそ和え	香りおろし和え	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	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	白菜のポン酢和え	なめ茸和え	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 482 kcal		エネルギー 539 kcal		エネルギー 476 kcal		エネルギー 476 kcal	
計 1590 kcal		計 1476 kcal		計 1667 kcal		計 1634 kcal		計 1678 kcal		計 1584 kcal		計 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	 特食	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	鶏もも肉の親子煮	鶏もも肉の親子煮	鶏もも肉の親子煮	鶏もも肉の親子煮	鶏もも肉の親子煮	鶏もも肉の親子煮
		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	きのこソテー	きのこソテー	きのこソテー	きのこソテー	きのこソテー	きのこソテー
		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	長葱とわかめのぬた和え	長葱とわかめのぬた和え	長葱とわかめのぬた和え	長葱とわかめのぬた和え	長葱とわかめのぬた和え	長葱とわかめのぬた和え
エネルギー 549 kcal		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	
おやつ	クリームワッフル	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	どらやき	どらやき	どらやき	どらやき	どらやき	どらやき
	エネルギー 48 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 64 kcal	エネルギー 64 kcal	エネルギー 64 kcal	エネルギー 64 kcal	エネルギー 64 kcal	エネルギー 64 kcal
夕食	ライス	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	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	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
	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	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	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	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	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	千草和え	千草和え	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 1613 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 1623 kcal	エネルギー 1623 kcal	エネルギー 1623 kcal	エネルギー 1623 kcal	エネルギー 1623 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	御飯	パン	麦御飯	パン	御飯	パン	御飯	パン	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	コンソメスープ	味噌汁	コンソメスープ	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	味噌汁	ミートボールと野菜のソテー	味噌汁	ミートボールと野菜のソテー	炒り豆腐	炒り豆腐	ジャーマンポテト	ジャーマンポテト
	マカロニサラダ	いんげんのツナ和え	ミックスサラダ	車麴の煮物	カリフラワーのマリネ	車麴の煮物	カリフラワーのマリネ	車麴の煮物	カリフラワーのマリネ	エンドウのドレッシング和え	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
	納豆	漬物	牛乳	レンコン金平	ヨーグルト	レンコン金平	ヨーグルト	レンコン金平	ヨーグルト	のり佃煮	のり佃煮	ふりかけ	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	御飯	きつねうどん	ライス	御飯	御飯	ライス	御飯	御飯	ご当地メニュー【沖縄】		御飯	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	味噌汁	コンソメスープ	味噌汁	味噌汁	沖縄名物タコライス		味噌汁	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	赤魚の生姜煮	グリルチキン	赤魚の生姜煮	赤魚の生姜煮	もずくとオクラのスープ		白身魚フライと	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	五目大豆	クリームソース	五目大豆	五目大豆	海老かつ		メンチカツ	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	春菊の柚子和え	ほうれん草のソテー	春菊の柚子和え	春菊の柚子和え	サウザンサラダ		温野菜サラダ	温野菜サラダ
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	マンゴープリン	レーズンクリームサンド	レーズンクリームサンド	レーズンクリームサンド	カステラ	カステラ	水ようかん（芋）	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 91 kcal	エネルギー 89 kcal	エネルギー 89 kcal	エネルギー 89 kcal	エネルギー 80 kcal	エネルギー 80 kcal	エネルギー 78 kcal	エネルギー 78 kcal
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	ライス	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	味噌汁	味噌汁	味噌汁	クリームスープ	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	鱈の南部ごま風味	豚肉のもろみ焼き	豚肉のもろみ焼き	鱈の南部ごま風味	豚肉のもろみ焼き	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	彩り炒め	がんもの煮物	玉子豆腐	玉子豆腐	がんもの煮物	玉子豆腐	玉子豆腐	鶏レバーと	鶏レバーと	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	人参の真砂和え	胡瓜の甘味噌和え	人参の真砂和え	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
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 1556 kcal	エネルギー 1481 kcal	エネルギー 1556 kcal	エネルギー 1556 kcal	エネルギー 1626 kcal	エネルギー 1626 kcal	エネルギー 1779 kcal	エネルギー 1779 kcal

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					
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。