

6月 月間献立表

日 1			月 2			火 3			水 4			木 5			金 6			土 7		
五目粥 大根煮付け			白粥 麩の卵とじ 漬物			梅粥 だし巻き玉子			こしあんぱん ココア ヨーグルト			白粥 白菜の煮浸し 漬物			黒糖ロールパン たまごサラダ ジャム			玉子粥 里芋の煮物		
フレンチトースト ポテトサラダ ミックスジュース			ごはん ハンバーグ ごぼうサラダ コンソメスープ			ごはん カレイの揚げ浸し 菜の花お浸し けんちん汁			麦ご飯 ほっけの照焼き いんげんの和え物 とろろ汁			ごはん 野菜炒め スパゲティサラダ わかめスープ			牛丼 南瓜のいとこ煮 味噌汁			ごはん 鮭の塩こうじ焼き 大根の煮物 味噌汁		
ごはん 肉豆腐 ほうれん草の浸し 洋梨缶			ごはん アジの塩焼き ひじき炒め煮 デザートムース			ごはん 筑前煮 胡瓜とかまの酢物 甘夏みかん缶			ごはん 親子煮 小松菜わさび和え 白桃缶			ごはん さばの煮付け チンゲン菜のごま和え 黄桃缶			焼きそば さつま芋サラダ コーヒーゼリー			ごはん 豚肉のバター醤油炒め 白菜のかつお和え パイン缶		
エネルギー：	タンパク：	脂質：	エネルギー：	タンパク：	脂質：	エネルギー：	タンパク：	脂質：	エネルギー：	タンパク：	脂質：	エネルギー：	タンパク：	脂質：	エネルギー：	タンパク：	脂質：	エネルギー：	タンパク：	脂質：
1191 Kcal	51.0 g	35.2 g	1189 Kcal	45.9 g	33.4 g	1264 Kcal	43.7 g	33.8 g	1361 Kcal	57.8 g	32.3 g	1241 Kcal	45.1 g	36.2 g	1225 Kcal	44.8 g	35.5 g	1221 Kcal	57.6 g	30.7 g
炭水化物：	食塩相当量：		炭水化物：	食塩相当量：		炭水化物：	食塩相当量：		炭水化物：	食塩相当量：		炭水化物：	食塩相当量：		炭水化物：	食塩相当量：		炭水化物：	食塩相当量：	
183.7 g	4.9 g		186.1 g	6.8 g		199.2 g	5.3 g		222.9 g	5.2 g		193.2 g	6.4 g		195.7 g	6.9 g		190.2 g	5.9 g	
8			9			10			11			12			13			14		
味噌おじや 金時豆			白粥 キャベツの煮浸し 漬物			五目粥 イワシの梅煮			ジャムパン コーヒー牛乳 ヨーグルト			茶粥 さつま芋の甘煮 漬物			ロールパン ミルクスープ ジャム			梅粥 だし巻き玉子		
トースト スクランブルエッグ ジャーマンポテト コーヒー牛乳			ごはん 赤魚の野菜あんかけ きんぴらごぼう 味噌汁			散らし寿司 チンゲン菜なめ茸和え 赤だし			ごはん 豚の生姜焼き マカロニサラダ 吸物			ごはん 鶏の照焼き ポテトサラダ むらくも汁			ごはん さばの香り煮 大根そぼろ煮 味噌汁			ごはん チキン南蛮 トマトサラダ 春雨スープ		
ごはん ぶりの照焼き 高野豆腐の卵とじ 白桃缶			ごはん 牛肉と大根の旨煮 いんげんとツナサラダ 黄桃缶			ごはん サワラの味噌マヨ焼き じゃが芋煮 パイン缶			ごはん 豆腐のそぼろあんかけ 菜の花辛子和え フルーツカクテル缶			ごはん たちうおの塩焼き 小松菜の煮浸し デザートムース			鶏卵うどん 里芋の煮っころがし 抹茶ゼリー			ごはん 白身魚カレームニエル ほうれん草くるみ和え バナナ		
エネルギー：	タンパク：	脂質：	エネルギー：	タンパク：	脂質：	エネルギー：	タンパク：	脂質：	エネルギー：	タンパク：	脂質：	エネルギー：	タンパク：	脂質：	エネルギー：	タンパク：	脂質：	エネルギー：	タンパク：	脂質：
1310 Kcal	56.6 g	42.4 g	1180 Kcal	46.4 g	25.4 g	1173 Kcal	52.0 g	25.0 g	1517 Kcal	57.9 g	46.7 g	1294 Kcal	51.6 g	34.5 g	1237 Kcal	54.8 g	31.7 g	1425 Kcal	49.6 g	47.9 g
炭水化物：	食塩相当量：		炭水化物：	食塩相当量：		炭水化物：	食塩相当量：		炭水化物：	食塩相当量：		炭水化物：	食塩相当量：		炭水化物：	食塩相当量：		炭水化物：	食塩相当量：	
194.7 g	6.0 g		200.1 g	6.6 g		197.0 g	7.9 g		228.1 g	3.8 g		208.1 g	6.2 g		195.5 g	7.4 g		203.9 g	5.1 g	
15			16			17			18			19			20			21		
味噌おじや 大白花豆			白粥 大根煮付け 漬物			玉子粥 豆腐のなめこ煮			クリームパン ココア ヨーグルト			白粥 チンゲン菜の煮浸し 漬物			黒糖ロールパン スクランブルエッグ ジャム			五目粥 イワシのかつお煮		
メープルワッサン 鶏肉のトマト煮 キャベツサラダ ミルクティー			赤飯 肉じゃが 白和え 味噌汁			ごはん 鶏のピカタ かぼちゃサラダ 野菜スープ			チャーハン 焼き餃子 中華風コーンスープ			ごはん さけのオープン焼き チキンサラダ 人参のスープ			カレーライス 大豆サラダ フルーツポンチ			ごはん サワラの照焼き 白菜の煮浸し 味噌汁		
ごはん 旨煮 菜の花お浸し 甘夏みかん缶			ごはん サバのマヨネーズ焼き キャベツの煮浸し 洋梨缶			ごはん カレイの塩焼き ひじき豆 キウイフルーツ			ごはん 豚の塩麴炒め ほうれん草のごま和え デザートムース			ごはん すき焼き煮 春菊ピーナツ和え パイン缶			ごはん 赤魚の煮付け 焼きビーフン 黄桃缶			みそラーメン チンゲン菜ソテー 牛乳プリン		
エネルギー：	タンパク：	脂質：	エネルギー：	タンパク：	脂質：	エネルギー：	タンパク：	脂質：	エネルギー：	タンパク：	脂質：	エネルギー：	タンパク：	脂質：	エネルギー：	タンパク：	脂質：	エネルギー：	タンパク：	脂質：
1180 Kcal	51.0 g	26.4 g	1227 Kcal	51.9 g	32.4 g	1258 Kcal	52.4 g	34.5 g	1398 Kcal	57.0 g	41.3 g	1248 Kcal	54.6 g	35.1 g	1467 Kcal	50.7 g	41.5 g	1275 Kcal	61.5 g	40.8 g
炭水化物：	食塩相当量：		炭水化物：	食塩相当量：		炭水化物：	食塩相当量：		炭水化物：	食塩相当量：		炭水化物：	食塩相当量：		炭水化物：	食塩相当量：		炭水化物：	食塩相当量：	
202.4 g	5.3 g		195.6 g	7.1 g		194.1 g	5.9 g		209.6 g	6.1 g		189.4 g	6.2 g		232.8 g	6.4 g		180.3 g	8.4 g	
22			23			24			25			26			27			28		
梅粥 だし巻き玉子			白粥 南瓜煮付け 漬物			玉子粥 白菜の煮浸し			黒豆みるくパン コーヒー牛乳 ヨーグルト			芋粥 がんもの煮つけ 漬物			ロールパン パンプキンサラダ ジャム			味噌おじや 金時豆		
サンドイッチ ジャーマンポテト バナナミルク			ごはん カレイの野菜のせ いんげんの和え物 味噌汁			ごはん 焼肉 パンサンサー たまごスープ			チキンライス マカロニサラダ コーンスープ			ごはん サバの揚げあんかけ 春菊くるみ and え 沢煮椀			ごはん 麻婆豆腐 えびシュウマイ 春雨スープ			ごはん 鶏のごま酢煮 じゃが芋の金平 かき卵汁		
ごはん アジの塩焼き 豆腐の野菜あんかけ パイン缶			ごはん 柳川風煮 ほうれん草おかか and え 白桃缶			ごはん 炒り鶏 キャベツの香りとえ 甘夏みかん缶			ごはん ほっけの照焼き 五目豆 デザートムース			ごはん ロールキャベツ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのかかﾏｻﾗﾀﾞ 黄桃缶			ごはん 豚肉と大葉のソテー 切干大根 洋梨缶			ナポリタン さつま芋サラダ カルピスゼリー		
エネルギー：	タンパク：	脂質：	エネルギー：	タンパク：	脂質：	エネルギー：	タンパク：	脂質：	エネルギー：	タンパク：	脂質：	エネルギー：	タンパク：	脂質：	エネルギー：	タンパク：	脂質：	エネルギー：	タンパク：	脂質：
1203 Kcal	53.3 g	37.8 g	1247 Kcal	47.0 g	28.2 g	1089 Kcal	46.5 g	20.1 g	1563 Kcal	57.8 g	50.7 g	1354 Kcal	54.1 g	44.6 g	1413 Kcal	52.4 g	43.7 g	1273 Kcal	45.7 g	35.4 g
炭水化物：	食塩相当量：		炭水化物：	食塩相当量：		炭水化物：	食塩相当量：		炭水化物：	食塩相当量：		炭水化物：	食塩相当量：		炭水化物：	食塩相当量：		炭水化物：	食塩相当量：	
180.7 g	5.3 g		212.6 g	7.2 g		188.5 g	6.1 g		230.5 g	5.5 g		197.1 g	6.6 g		207.1 g	5.5 g		206.4 g	5.9 g	
29			30																	
五目粥 豆腐のなめこ煮			白粥 麩の卵とじ 漬物																	
抹茶リング クリームシチュー キャベツソテー 紅茶			ごはん 豆腐ハンバーグ いんげんとツナサラダ 味噌汁																	
ごはん 旨煮 キャベツの和え物 白桃缶			ごはん さばの味噌煮 菜の花お浸し みかん缶																	
エネルギー：	タンパク：	脂質：	エネルギー：	タンパク：	脂質：															
1321 Kcal	52.4 g	35.9 g	1229 Kcal	53.2 g	34.6 g															
炭水化物：	食塩相当量：		炭水化物：	食塩相当量：																
216.5 g	6.3 g		188.5 g	5.7 g																

* 都合によりメニューを変更する場 * 都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承お願い致します。