



# 6月の献立



	05月30日(月)	05月31日(火)	06月01日(水)	06月02日(木)	06月03日(金)	06月04日(土)	06月05日(日)
朝	ご飯 味噌汁(もやし・万葱) 野菜つみれの煮物 ブロッコリーのかつおボン酢 リンゴジュース	ご飯 味噌汁(かぶ・さや) アジの塩焼き チンゲン菜の和え物 牛乳	黒糖ロール ココス-フ(コーン・マッシュ) スクランブルエッグ 小松菜ソテー 牛乳	ご飯 味噌汁(なめこ・長葱) キャベツの炒め物 ハムと大根のボン酢和え 野菜ジュース	ご飯 味噌汁(ちんげん菜・白玉麩) 五目豆 白菜のお浸し 牛乳	ご飯 味噌汁(しろ菜・わかめ) 京がんもの煮物 オクラのおかか和え 牛乳	ご飯 味噌汁(さつま芋・長葱) 高野の卵とし インゲン白ゴマ和え 牛乳
昼	麦ご飯 味噌汁(キャベツ・水菜) 豆腐とえびの旨煮 南瓜の煮物 とろろ芋	<b>お寿司イベント</b> お寿司 清汁(小花麩・貝割れ) 茶碗蒸し ロールケーキ(イチゴ)	茶そば 枝豆のかき揚げ 胡瓜の酢の物 コンポート(りんご)	キャロットライス ココス-フ(椎茸・白菜) 鶏のピザ焼き フレッシュサラダ コンポート(みかん)	ご飯 ココス-フ(人参・キャベツ) ミートローフ 花野菜のタルタルソース オレンジゼリー	ひじきご飯 味噌汁(玉葱・大根の葉) 鯖の漬け焼き さつま芋のレモン煮 胡瓜の茗荷風味	ご飯 清汁(とろろ昆布・かいわれ) 赤魚の粕漬け焼き 豚と大根の煮物 わかめの酢の物
夕	ご飯 松風焼き 五目ひじき 菜花の辛子和え グレープゼリー	ご飯 豚肉の味噌炒め 昆布とがんもの煮物 カリフラワーの梅風味 漬物(千切沢庵)	ご飯 清汁(おつゆ麩・しろ菜) カレイの揚げおろし煮 白菜味噌炒め メロン	ご飯 和風マーボー茄子 白和え 高菜漬け フルーツカクテル	ご飯 鮭の山椒焼き じゃが芋のそぼろ煮 にらともやしの和え物 キウイ	ご飯 中華入-フ 肉野菜炒め シュウマイ 白桃缶のヨーグルトかけ	ご飯 鶏肉の治部煮 マカロニサラダ 昆布佃煮 コンポート(パイナップル)
	1522kcal	1517kcal	1588kcal	1493kcal	1716kcal	1614kcal	1471kcal
I補キ-	1522kcal	1517kcal	1588kcal	1493kcal	1716kcal	1614kcal	1471kcal
蛋白質	61.6g	70.1g	51.8g	53.5g	71.1g	63.7g	60g
脂質	30.5g	37.4g	50.6g	38.7g	48.9g	46.6g	32.4g
炭水化物	247.8g	213.7g	226.6g	226.7g	243.3g	225.7g	227.7g
食塩	8.3g	8.2g	7.5g	8.1g	6.4g	8.1g	7.6g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。



# 6月の献立



	06月06日(月)	06月07日(火)	06月08日(水)	06月09日(木)	06月10日(金)	06月11日(土)	06月12日(日)
朝	バターロール クラムチャウダー キャベツソテー リンゴジュース	ご飯 味噌汁(もやし・葉) 肉詰めいなりの含め煮 なめ茸おろし 牛乳	ご飯 味噌汁(畑菜・えのき) さつま揚げと野菜炒め物 うの花 牛乳	ご飯 味噌汁(わかめ・白菜) 厚焼き卵 ひじき煮 野菜ジュース	ご飯 味噌汁(かぶ・葉) 肉団子と野菜の煮物 キャベツのしその実和え 牛乳	ご飯 味噌汁(おつゆ麩・豆腐) さんまの蒲焼 小松菜としいたけのお浸し 牛乳	バターロール ウインナー ポテト添え ツナサラダ 牛乳
昼	菜飯 清汁(なると・かいわれ) 肉豆腐 焼きなす コンポート(マンゴー)	山菜うどん ちくわの磯辺揚げ さつま芋のサラダ	ご飯 豚汁 カレーの梅煮 南瓜のそぼろあんかけ 野沢菜漬	ご飯 味噌汁(冬瓜・さや) 蒸鶏の葱醤油だれ フロッコリーとしめじのソテー 豆ヘルシーサラダ	ご飯 清汁(花麩・貝割れ) 鯖の生姜焼き オクラの土佐煮 ポテトサラダ	* 選択食 * ご飯・たまごスープ パン粉焼き(鶏or鮭) マカロニサラダ コンポート(黄桃)	かき揚げ丼 味噌汁(白玉麩・葉) ハンパンの酢味噌和え コンポート(みかん)
夕	ご飯 味噌汁(玉葱・豆苗) 鱈の立田揚げ チンゲン菜のわさび和え うずら豆	ご飯 コソ双-ブ(白菜・人参) 白身魚のバター醤油焼き 野菜のマリネ ミックスフルーツ	ご飯 牛肉の韓国風 ナムル 大根ピリ辛煮 グレープゼリー	ご飯 味噌汁(じゃが芋・万能葱) メダイのマヨネーズ焼き 冷奴 コンポート(黄桃)	野菜たっぷりタンメン 餃子 あんまん	ご飯 味噌汁(玉葱・人参) 千草焼き 大豆と昆布の煮物 キウイ	ご飯 味噌汁(里芋・揚げ) 白身魚のピカタ とうふチャンプル 白菜の浅漬け
	1649kcal	1507kcal	1526kcal	1521kcal	1656kcal	1610kcal	1580kcal
蛋白質	65.8g	52.9g	59.6g	63.3g	65.2g	64.7g	60.8g
脂質	45.2g	41.4g	37.4g	40g	46.2g	48.6g	49.1g
炭水化物	238.7g	224.2g	229.6g	220.3g	236.6g	219.2g	215.7g
食塩	7.6g	8.5g	7.4g	8.7g	10.6g	7.8g	8.5g





※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。



# 6月の献立



	06月13日(月)	06月14日(火)	06月15日(水)	06月16日(木)	06月17日(金)	06月18日(土)	06月19日(日)
朝	ご飯 味噌汁 (南瓜・えのき) はんぺんと青菜の煮浸し 豆のゴマ和え リンゴジュース	ご飯 味噌汁 (もやし・わかめ) 鰯つみれの煮物 ブロッコリーのお浸し 牛乳	キャロットロール 鶏肉のトマト煮 青菜ソテー 牛乳	ご飯 味噌汁 (なめこ・長葱) ちくわとちんげん菜のさっと煮 卵の花 野菜ジュース	ご飯 味噌汁 (白菜・貝割れ) 厚揚げのそぼろ煮 オクラのおかか浸し 牛乳	ご飯 味噌汁 (大根・葉) 卵の炒め物 カリフラワーの和え物 牛乳	ご飯 味噌汁 (もやし・豆苗) 野菜とちくわの煮物 しらすと白菜の和え物 牛乳
昼	<b>郷土料理*山形県</b> 山形だし丼 清汁 芋煮(山形) 梨缶 	ご飯 味噌汁 (小松菜・椎茸) メンチカツ&枝豆コロッケ 夏野菜サラダ 漬物	ご飯 コソ双ブ (人参・マツヨ) 照り焼きハンバーグ パンプキンサラダ カルピスポンチ	<b>麦とろの日</b> 麦ごはん 天ぷら盛り合わせ ほうれん草のお浸し とろろ芋・漬物	ご飯 清汁 (とろろ昆布・万葱) 白身魚の香味ソースかけ 冬瓜の煮物 ミモザサラダ	ご飯 具沢山汁 クロメバルの照り煮 揚げだし豆腐 浅漬	<b>父の日</b> 穴子ちらし寿司 清汁 (小花麩・貝割れ) 青菜のごまよごし 茶碗蒸し 
夕	ご飯 かき玉汁  豚肉の生姜焼き きんぴらごぼう コンポート (りんご)	ご飯 たらの薬味蒸し れんこんのピリ辛炒め ささ身と豆苗の胡麻和え なすの浅漬け	ご飯 味噌汁 (おつゆ麩・万葱) 赤魚の塩焼き 落花生和え めかぶ	ご飯 ワカメスープ 鶏肉の照り焼き 麩とキャベツの味噌炒め コンポート (黄桃)	ご飯 肉団子の甘酢あん もやしの胡麻和え ねぎと筍のさっと炒め パインアップル	カレーうどん ポテトサラダ オレンジ	ご飯  コソ双ブ (たまご・トマト) ポークソテー キャベツのコールスロー バナナ
	I補キ - 1482kcal	I補キ - 1506kcal	I補キ - 1421kcal	I補キ - 1445kcal	I補キ - 1537kcal	I補キ - 1503kcal	I補キ - 1428kcal
	蛋白質 46.1g	蛋白質 60.5g	蛋白質 57.3g	蛋白質 48.2g	蛋白質 60.1g	蛋白質 60g	蛋白質 58.3g
	脂質 22.3g	脂質 38.1g	脂質 39.5g	脂質 30.5g	脂質 43.9g	脂質 44.4g	脂質 33.1g
	炭水化物 269.3g	炭水化物 224.4g	炭水化物 205.3g	炭水化物 237.4g	炭水化物 218.9g	炭水化物 208.8g	炭水化物 217.4g
	食塩 12.2g	食塩 8.8g	食塩 7.1g	食塩 7.4g	食塩 7.7g	食塩 8.7g	食塩 9.6g


※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。



# 6月の献立



	06月20日(月)	06月21日(火)	06月22日(水)	06月23日(木)	06月24日(金)	06月25日(土)	06月26日(日)
朝	ご飯 味噌汁(渦巻き麩・長葱) 出し巻き卵 いんげんと挽肉の炒め物 リンゴジュース	ご飯 味噌汁(畑菜・エノキ) 魚肉ソーゼージと野菜のソテー 茄子の生姜和え 牛乳	ご飯 味噌汁(わかめ・長葱) 肉詰めいなりの煮物 カリフラワーの梅おかか和え 牛乳	ご飯 味噌汁(かぶ・葉) 絹さやの卵とじ 小松菜のわさび醤油和え 野菜ジュース	ご飯 味噌汁(なめこ・万葱) ツナと野菜の彩りソテー オクラの和え物 牛乳	ご飯 味噌汁(じゃが芋・長葱) ウインナーと野菜のソテー 温泉卵 牛乳	ご飯 味噌汁(茄子・畑菜) 豆腐のそぼろかけ キャベツのあっさり漬 牛乳
昼	ご飯 味噌汁(じゃが芋・万葱) 鶏の唐揚げ えだ豆のマリネ しろ菜のお浸し	初夏メニュー*夏至 冷し中華 シュウマイ 焼き餃子 デザート 	ご飯 春雨スープ 豚肉の四川風炒め 大学芋 デザート	夏野菜シーフードカレー コンソメスープ(キャベツ・コーン) グリーンサラダ フルーツ&キャロットゼリー	ご飯 味噌汁(大根・ワカメ) 豚と青梗菜の塩麹炒め ひじき煮 胡麻いんげん	十五穀米 清汁(小花麩・貝割れ) 白身魚の味噌焼き 里芋の磯辺和え もずく酢	ご飯 味噌汁(白菜・えのき) 豚のバーベキューソース かんぴょうの煮物 漬物(桜大根)
夕	ご飯 鮭の和風ムニエル 炊き合わせ 漬物(桜大根) コンポート(マンゴー)	牛丼 温泉卵 大根のしそ風味和え オレンジ	ご飯 味噌汁(わかめ・豆腐) 鯖のおろし煮 金平ごぼう ほうれん草のごま和え	ご飯 カレーの煮付け ハムと白菜のソテー しろ菜の胡桃和え メロン	ご飯 味噌汁(白菜・えのき) 鱈の蒲焼き 冬瓜の蟹あん 桜大根	ご飯 コンソメスープ(椎茸・玉葱) 鶏肉のマスタード焼き シーザーサラダ バナナ	ご飯 ホキフライ ビーフン炒め 小松菜のお浸し フルーツヨーグルト
	エネルギー 1511kcal	エネルギー 1594kcal	エネルギー 1604kcal	エネルギー 1424kcal	エネルギー 1404kcal	エネルギー 1565kcal	エネルギー 1549kcal
	蛋白質 59.6g	蛋白質 63.1g	蛋白質 62.5g	蛋白質 53.7g	蛋白質 59.3g	蛋白質 63.6g	蛋白質 63.2g
	脂質 32.7g	脂質 46.1g	脂質 44.7g	脂質 32g	脂質 36.2g	脂質 45.1g	脂質 37.8g
	炭水化物 237.5g	炭水化物 227.1g	炭水化物 229.6g	炭水化物 224g	炭水化物 204.7g	炭水化物 219.1g	炭水化物 232g
	食塩 7.4g	食塩 9.7g	食塩 9.4g	食塩 7.9g	食塩 8.9g	食塩 7.7g	食塩 7.8g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。



# 6月の献立



	06月27日(月)	06月28日(火)	06月29日(水)	06月30日(木)			
朝	ご飯 味噌汁（玉葱・しろ菜） ちくわとさつま芋の煮物 オクラのお浸し リンゴジュース	黒糖ロール コーンスープ ツナキャベツのソテー 花野菜サラダ 牛乳	ご飯 味噌汁（キャベツ・わかめ） がんもの煮物 かぶのなめ茸和え 牛乳	ご飯 味噌汁（おつゆ麩・長葱） 鮭の塩焼き 小松菜の生姜醤油和え 野菜ジュース			
昼	冷やしうどん 厚揚げの味噌煮 三つ葉のおろし和え オレンジゼリー	ご飯 味噌汁（ほうれん草・揚げ） 親子煮 3色なます なすの浅漬け	ご飯 味噌汁 クロメバルの当座煮 ふきの土佐煮 大根サラダ	バターライス コソムスープ（かぶ・葉） 鶏肉のトマト煮 ポテトサラダ フルーツミックス			
夕	ご飯 鶏肉の山椒焼き 夏野菜の煮物 健康サラダ きゃらぶき	ご飯 清汁（とろろ昆布・貝割れ） 鱈の煮付け コーンと白菜の炒め物 コンポート（白桃）	ご飯 麻婆豆腐 小籠包 中華サラダ オレンジ	ご飯 中華風細切りスープ 海老と春雨の炒め物 信田巻き煮 コンポート（パイナップル）			
	I補キ - 1457kcal	I補キ - 1635kcal	I補キ - 1509kcal	I補キ - 1487kcal	I補キ - kcal	I補キ - kcal	I補キ - kcal
	蛋白質 51g	蛋白質 66.4g	蛋白質 59.1g	蛋白質 62.7g	蛋白質 g	蛋白質 g	蛋白質 g
	脂質 24.6g	脂質 56.2g	脂質 43.8g	脂質 29.4g	脂質 g	脂質 g	脂質 g
	炭水化物 253.5g	炭水化物 211.7g	炭水化物 210.1g	炭水化物 236.1g	炭水化物 g	炭水化物 g	炭水化物 g
	食塩 8.4g	食塩 7.7g	食塩 7.9g	食塩 7.9g	食塩 g	食塩 g	食塩 g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。