



# 6月の献立



	05月29日(月)	05月30日(火)	05月31日(水)	06月01日(木)	06月02日(金)	06月03日(土)	06月04日(日)
朝	ご飯 味噌汁(白玉麩・貝割れ)	ご飯 味噌汁(白菜・春菊)	ご飯 味噌汁(南瓜・豆苗)	キャロットロール クラムチャウダー	御飯 みそ汁(玉葱・絹さや)	御飯 みそ汁(ほうれん草・おつゆ麩)	御飯 みそ汁(大根・豆苗)
	五目豆	京がんもの煮物	野菜つみれの煮物	ベーコンとブロッコリーのソテー	がんもと里芋の煮物	スクランブルエッグ	しろなとさつま揚げの煮浸し
	小松菜のお浸し	なめ草おろし	茄子の生姜和え	野菜ジュース	白菜のお浸し	オクラのなめたけ和え	カリフラワーの梅おかか和え
	リンゴジュース	牛乳	牛乳		牛乳	牛乳	牛乳
昼	ご飯 味噌汁(豆腐・長葱)	親子丼 味噌汁(なめこ・葉)	ご飯 清汁(とろろ昆布・万葱)	御飯 コンソメスープ(畑菜・椎茸)	御飯 みそ汁(えのき・葱)	じゃじゃ麺[肉味噌] 豆腐チャンプル	御飯 みそ汁(白菜・うずまき麩)
	豚の塩麩ソテー	青菜のごまよごし	刺身	鶏肉のケチャップ焼き	さばの生姜煮	キャベツの磯和え	鮭の和風ムニエル
	かぶの水晶煮	こんぶ豆	茶碗蒸し	じゃが芋のバター炒め	大根のそぼろがけ	うずら豆	里芋の煮物
	ブロッコリーのわさび和え		ロールケーキ(イチゴ)	コンポート(ミックス)	しろなのわさび和え		フルーツ缶(黄桃)
夕	ご飯 かきたま汁	ご飯 肉野菜炒め	ご飯 鶏肉の治部煮	御飯 みそ汁(葉・若布)	御飯 豚肉の塩麩炒め	御飯 たらのマスタード焼き	御飯 清汁(小花麩・水菜)
	鮭の山椒焼き	春巻き	マカロニサラダ	さわらのポン酢かけ	かぼちゃの煮物	きんぴらごぼう	豚肉の玉葱ソース炒め
	じゃが芋の煮物	にらともやしの和え物	昆布佃煮	冬瓜の土佐煮	きゅうりの酢の物	もやしサラダ	ぜんまい煮
	コンポート(白桃)	キウイ	パイナップル	オクラのピーナッツ和え	フルーツ缶(洋梨)	フルーツ(パイナップル)	青梗菜のからし和え
一日合計	I栄養 - 1523kcal	I栄養 - 1580kcal	I栄養 - 1461kcal	I栄養 - 1428kcal	I栄養 - 1550kcal	I栄養 - 1562kcal	I栄養 - 1477kcal
	蛋白質 61.4g	蛋白質 61.9g	蛋白質 59.1g	蛋白質 57.8g	蛋白質 60.2g	蛋白質 62.2g	蛋白質 60.2g
	脂質 31.2g	脂質 44.2g	脂質 37.6g	脂質 31.9g	脂質 36.8g	脂質 52.6g	脂質 31.7g
	炭水化物 239.6g	炭水化物 227.7g	炭水化物 214.3g	炭水化物 220.8g	炭水化物 235.9g	炭水化物 205.6g	炭水化物 229.7g
	食塩 8g	食塩 7.4g	食塩 6.8g	食塩 8g	食塩 8.7g	食塩 7.9g	食塩 9.1g

※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。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[ ]内のメニューとなります。



# 6月の献立



	06月05日(月)	06月06日(火)	06月07日(水)	06月08日(木)	06月09日(金)	06月10日(土)	06月11日(日)
朝	御飯 みそ汁(さつまいも・しめじ)	御飯 みそ汁(若布・大根葉)	御飯 みそ汁(玉葱・おつゆ麩)	デニッシュロール クリーム煮	御飯 みそ汁(なめこ・葱)	御飯 みそ汁(玉葱・油揚)	御飯 みそ汁(畑菜・うすまき麩)
	さんまの昆布煮	炒り豆腐	オムレツ	かに風味サラダ	野菜つみれと里芋の煮物	スクランブルエッグ	凍り豆腐の含め煮
	モロヘイヤのごま風味和え	スナップえんどうのツナ和え	白菜のドレッシング和え	野菜ジュース	カリフラワーの梅肉和え	いんげんのごま和え	ブロッコリーサラダ
	リンゴジュース	牛乳	牛乳		牛乳	牛乳	牛乳
昼	御飯 みそ汁(なす・三つ葉)	豚丼 赤だし(なめこ・長葱)	御飯 みそ汁(里芋・豆苗)	夏野菜キーマカレー コンソメスープ(マツタケ・白菜)	冷やし中華[ゆかりご飯] シュウマイ	御飯 みそ汁(キャベツ・若布)	御飯 清汁(とろろ・葱)
	鶏肉の南蛮漬け	小松菜と卵の炒め物	赤魚の煮付け	コールスローサラダ	焼き餃子	鮭の塩麹焼き	親子煮
	冷奴	かぶの甘酢漬け	ごぼうサラダ	ショア(マスカット)	あじさいゼリー	さつまいもの甘煮	もやしのさっぱり和え
	浅漬け(胡瓜)		香の物(つぼ漬け)			ほうれん草のからし和え	フルーツ缶(黄桃)
夕	御飯 和風卵焼き	御飯 清汁(白玉麩・貝割れ)	御飯 鶏肉のマヨネーズ焼き	御飯 みそ汁(冬瓜・豆苗)	御飯 味噌汁(ウズマキ・エノキ)	ご飯 豚肉の味噌炒め	御飯 味噌汁(白菜・水菜)
	ひじきの煮物	めだいの味噌漬け焼き	なすの含め煮	あじの照り焼き	彩り擬製豆腐	なすの煮浸し	さわらの漬け焼き
	もやし和え	さつまいもと昆布の煮物	春雨サラダ	切干大根の炒め煮	小松菜としらすの炒め物	大根なます	肉じゃが
	ハスカップゼリー	キャベツのしその実和え	コンポート(みかん)	ピーナッツ和え	フルーツ(バナナ)	コンポート(洋梨)	オクラのポン酢和え
一日合計	I補給 - 1523kcal	I補給 - 1489kcal	I補給 - 1534kcal	I補給 - 1496kcal	I補給 - 1625kcal	I補給 - 1635kcal	I補給 - 1479kcal
	蛋白質 56.9g	蛋白質 62.7g	蛋白質 57.3g	蛋白質 67.2g	蛋白質 63.5g	蛋白質 63.3g	蛋白質 63.3g
	脂質 37g	脂質 36g	脂質 41.4g	脂質 32.7g	脂質 41.2g	脂質 42.5g	脂質 35.7g
	炭水化物 233.8g	炭水化物 221.4g	炭水化物 225g	炭水化物 227.9g	炭水化物 246.6g	炭水化物 242.7g	炭水化物 218.7g
	食塩 8.8g	食塩 8.3g	食塩 7.9g	食塩 8.6g	食塩 11.2g	食塩 8.1g	食塩 8.1g

※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。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[ ]内のメニューとなります。



# 6月の献立



	06月12日(月)	06月13日(火)	06月14日(水)	06月15日(木)	06月16日(金)	06月17日(土)	06月18日(日)							
朝	御飯 みそ汁(えのき・葉) 肉団子 大根の和風和え リンゴジュース	御飯 みそ汁(もやし・絹さや) 車麩の煮物 ほうれん草炒め物 牛乳	御飯 みそ汁(おつゆ麩・若布) 大根と鶏肉の煮物 青菜の和え物 牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・大根葉) 目玉焼き 小松菜のお浸し 野菜ジュース	胚芽ロール マカロニのトマト煮 コーンサラダ 牛乳	御飯 みそ汁(若布・豆苗) 厚揚げの煮物 かにかまと青梗菜の和え物 牛乳	卵雑炊 野菜炒め トウモロコシのごま風味和え 牛乳							
昼	御飯 清汁(豆腐・てまり麩) さばの味噌煮 ちくわと小松菜の和え物 コンポート(白桃)	クリームパスタ[クリーム煮] コンソメスープ(卵・マッシュルーム) かぼちゃサラダ フルーツ缶(ミックス)	ご飯 みそ汁(玉葱・しめじ) たらの磯部揚げ 冬瓜のくず煮 香の物(しその実漬)	御飯 中華スープ(葱・椎茸) 回鍋肉 春雨サラダ フルーツ缶(みかん)	◎ 麦とろの日 ◎ 麦ごはん・味噌汁 さけのバター醤油焼き 大根とあげの含め煮 長芋とろろ	焼き鶏丼 みそ汁(白菜・しめじ) アスパラとカブの塩炒め ピーナッツ和え	■ 父の日 ■ 穴子ちらし みそ汁(ほうれん草・おつゆ麩) かぶのかにあんかけ ロールケーキレモン[サッポ罗ゼリー]							
夕	御飯 かき玉汁 とんかつ 冬瓜のおかか煮 トマトサラダ	御飯 清汁(とろろ・貝割れ) 赤魚の粕漬 炒り煮 納豆	御飯 ハッパ -グ トマトソースかけ ジャーマンポテト カリフラワーサラダ フルーツ(すいか)	御飯 みそ汁(なめこ・豆腐) めだいの照り焼き ひじきの煮物 いんげんのピ -ナッツ和え	御飯 牛肉のごま味噌炒め なすの揚げ浸し あじさい寄せ コンポート(黄桃)	御飯 かれいの煮付け れんこんきんぴら ポテトサラダ フルーツ(オレンジ)	御飯 鶏肉と野菜のオムレツ炒め 春巻き もやしの中華和え フルーツ(メロン)							
一日合計	I補給 -	1623kcal	I補給 -	1655kcal	I補給 -	1490kcal	I補給 -	1345kcal	I補給 -	1696kcal	I補給 -	1526kcal	I補給 -	1298kcal
	蛋白質	53.3g	蛋白質	65.4g	蛋白質	58.5g	蛋白質	52.1g	蛋白質	64.2g	蛋白質	59.7g	蛋白質	50.6g
	脂質	37.9g	脂質	37.2g	脂質	38.7g	脂質	22.7g	脂質	59.2g	脂質	39.2g	脂質	33.4g
	炭水化物	260.3g	炭水化物	257.6g	炭水化物	221g	炭水化物	229.5g	炭水化物	219.7g	炭水化物	227.7g	炭水化物	193.8g
	食塩	7.7g	食塩	11.1g	食塩	8.9g	食塩	9.3g	食塩	8.2g	食塩	8.8g	食塩	7.4g

※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。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[ ]内のメニューとなります。



# 6月の献立



	06月19日(月)	06月20日(火)	06月21日(水)	06月22日(木)	06月23日(金)	06月24日(土)	06月25日(日)							
朝	御飯 みそ汁(玉葱・貝割) がんもと冬瓜の煮物 長芋とろろ リンゴジュース	御飯 みそ汁(えのき・うすまき麩) じゃが芋のそぼろ炒め ほうれん草のお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(里芋・絹さや) 炒り豆腐 キャベツとしらすの和え物 牛乳	キャロットロール クラムチャウダー 花野菜サラダ 野菜ジュース	御飯 みそ汁(卵・豆苗) さつま揚げといんげんの炒め ほうれん草のなめたけ和え 牛乳	御飯 みそ汁(なす・葱) 凍り豆腐の含め煮 キャベツとツナのサラダ 牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・じゃが芋) 野菜つみれとかぶの煮物 茄子の生姜和え 牛乳							
昼	オムライス コンソメスープ(キャベツ・コーン) ミートボール フルーツ缶(洋梨)	御飯 かき玉汁 赤魚のおろし煮 なすのみそ炒め ワインゼリー	御飯 みそ汁(おつゆ麩・ねぎ) 豚肉の生姜焼き オクラのおかか和え 選択食	御飯 みそ汁(小松菜・油揚げ) たら野菜あんかけ じゃが芋のバター炒め ジョア(ストロベリー)	郷土料理*福井県 越前おろしそば[煮魚] 胡麻とうふ わかめの酢の物 葛まんじゅう	御飯 清汁(はんぺん・貝割れ) 焼き肉 ひじきの煮物 青菜のお浸し	御飯 赤だし味噌汁(豆腐・なめこ) めだいの塩麹焼き ほうれん草のからし和え きゅうりの塩昆布漬け							
夕	御飯 味噌汁(葉・白玉麩) 鱈の竜田揚げ 小松菜の炒め物 野菜の甘酢漬け	御飯 クリームポターージュ 鶏肉のカレー風味焼き かぶのコンソメ煮 マカロニサラダ	御飯 さばの塩焼き 青梗菜の煮浸し ごぼうサラダ フルーツ(パイナップル)	御飯 鶏肉の梅みそ焼き 冬瓜の土佐煮 冷奴 コンポート(りんご)	御飯 みそ汁(しろな・若布) ぶりのみりん焼き 納豆 白菜のおかか和え	御飯 中華風卵焼き甘酢あんかけ 肉しゅうまい もやし中華和え フルーツ缶(みかん)	御飯 牛肉の山椒煮 里芋の煮ころがし オクラのポン酢和え フルーツ(バナナ)							
一日合計	I補給 -	1474kcal	I補給 -	1565kcal	I補給 -	1595kcal	I補給 -	1404kcal	I補給 -	1412kcal	I補給 -	1555kcal	I補給 -	1646kcal
	蛋白質	50.7g	蛋白質	62.4g	蛋白質	61.1g	蛋白質	60.8g	蛋白質	61.1g	蛋白質	62.8g	蛋白質	57.7g
	脂質	24.3g	脂質	40.9g	脂質	43g	脂質	22.9g	脂質	36.6g	脂質	41.5g	脂質	50.1g
	炭水化物	256.9g	炭水化物	229.9g	炭水化物	232.4g	炭水化物	231.2g	炭水化物	205.4g	炭水化物	226.1g	炭水化物	234.6g
	食塩	9.1g	食塩	8.4g	食塩	8.2g	食塩	7.6g	食塩	8.8g	食塩	8g	食塩	8.2g

※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。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[ ]内のメニューとなります。



# 6月の献立



	06月26日(月)	06月27日(火)	06月28日(水)	06月29日(木)	06月30日(金)		
朝	卵雑炊	御飯	御飯	ミルクロール	御飯		
	じゃこの炒め物	みそ汁(さつま芋・葉)	みそ汁(玉葱・若布)	マカロニのトマト煮	みそ汁(豆腐・しめじ)		
	しろなのわさび和え	ウィンナーソテー	絹さやの卵とじ	コーンサラダ	オムレツ		
	リンゴジュース	なめたけおろし和え 牛乳	小松菜のごま和え 牛乳	野菜ジュース	青梗菜の和え物 牛乳		
昼	御飯	ポークカレー	御飯	焼きそば[野菜炒め]	御飯		
	みそ汁(しめじ・油揚げ)	コッスルブ (人参・しめじ)	清汁(とろろ・みつば)	中華スープ(長葱・ゴマ)	清汁(うずまき麩・葱)		
	鶏肉の照り焼き	ツナサラダ	豚肉のみそ漬焼き	大根のナムル	さわらの西京焼き		
	炒り煮	グレープゼリー	ブロッコリーサラダ	むき海老と赤ピーマンのソテー	さつま芋と昆布の煮物		
	フルーツ缶(ミックス)		香の物(しば漬け)		浅漬け(きゅうり)		
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯		
	コッスルブ(玉葱・コーン)	麻婆豆腐	鮭の香味蒸し	みそ汁(キャベツ・椎茸)	豚肉と野菜の中華炒め		
	エビフライ・コロッケ	焼きビーフン	筍と人参の炒め物	鯖の煮付け	海鮮しゅうまい		
	きのこソテー	青菜とえのきの和え物	なすの揚げ浸し	れんこんきんぴら	中華サラダ		
トマトサラダ	フルーツ(オレンジ)	コンポート(みかん)	白菜の酢の物	フルーツ(メロン)			
一日合計	I補キ -	I補キ -	I補キ -	I補キ -	I補キ -	I補キ -	I補キ -
	1289kcal	1770kcal	1554kcal	1458kcal	1509kcal	kcal	kcal
	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質
	48.1g	67.4g	65.5g	58.4g	57.4g	g	g
	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質
23.3g	52.8g	46.6g	36.9g	37.6g	g	g	
炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物
216.9g	251.3g	210.4g	216.7g	227.1g	g	g	
食塩	食塩	食塩	食塩	食塩	食塩	食塩	食塩
9.2g	8.5g	8g	8.9g	7.3g	g	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。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[ ]内のメニューとなります。