



# 6月の献立



	05月28日(月)	05月29日(火)	05月30日(水)	05月31日(木)	06月01日(金)	06月02日(土)	06月03日(日)							
朝	食パン ミネストローネ かに風味サラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(畑菜・おつゆ麩) 厚揚げの吉野煮 いんげんのごまだし和え 牛乳	御飯 みそ汁(南瓜・貝割) しらすの卵とじ カウのお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(もやし・しめじ) 里芋のそぼろ煮 春菊の白和え 野菜ジュース	御飯 みそ汁(えのき・若布) 肉詰めいなりの煮物 ほうれん草のごま和え 牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・うずまき麩) がんと里芋の煮物 白菜のお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(うまい菜・油揚げ) スクランブルエッグ オクラのなめたけ和え 牛乳							
昼	御飯 中華スープ(白菜・人参) 中華風卵焼き 肉しゅうまい もやしのサラダ	ひき肉と豆のトマトカレー コンソメスープ(キャベツ・シジ) かぼちゃサラダ 選択デザート	御飯 みそ汁(若布・長葱) 豚肉の味噌炒め ベーコンと小松菜の炒め物 オニオンサラダ	御飯 清汁(白玉麩・さや) 鯉のたたき 白滝の炒り煮 しろなのドレッシング和え	御飯 コンソメスープ(畑菜・人参) 鶏肉のケチャップ焼き もやしのカレーソテー ポテトサラダ	御飯 みそ汁(卵・大根葉) さばの生姜煮 大根のそぼろがけ しろなのわさび和え	冷やし中華[ハンバーグ] 豆腐チャンプル キャベツの磯和え ジョア(プレーン)							
夕	御飯 清汁(とろろ・貝割れ) 白身魚のみそマヨ焼き 切干大根の炒め煮 しろなのポン酢和え	御飯 あじの生姜醤油焼き 青梗菜の煮浸し シルバーサラダ コンポート(りんご)	御飯 みそ汁(油揚げ・大根葉) メヌケのおろし煮 白菜の青じそ和え フルーツ(パイナップル)	御飯 豚肉のにんにく醤油炒め 冬瓜のくず煮 昆布佃煮 コンポート(洋梨)	御飯 みそ汁(大根・おつゆ麩) 白身魚のポン酢かけ 冬瓜の土佐煮 いんげんのピーナッツ和え	御飯 清汁(白玉麩・さや) 豚肉の葱塩炒め かぼちゃの煮物 野菜サラダ	御飯 たらのマスタード焼き ごぼうの甘辛炒め もやしの和風和え うずら豆							
一日合計	I栄養 -	1359kcal	I栄養 -	1663kcal	I栄養 -	1490kcal	I栄養 -	1351kcal	I栄養 -	1500kcal	I栄養 -	1554kcal	I栄養 -	1595kcal
	蛋白質	52.8g	蛋白質	55.2g	蛋白質	62.5g	蛋白質	57.6g	蛋白質	62.3g	蛋白質	63.2g	蛋白質	68.1g
	脂質	31.3g	脂質	48g	脂質	39.5g	脂質	21.4g	脂質	41.4g	脂質	42.1g	脂質	43g
	炭水化物	210.8g	炭水化物	245g	炭水化物	212.6g	炭水化物	225g	炭水化物	212.7g	炭水化物	219g	炭水化物	230.1g
	食塩	7.6g	食塩	7.2g	食塩	7.3g	食塩	7.8g	食塩	8.6g	食塩	7.8g	食塩	7.7g

※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04日(月)	06月05日(火)	06月06日(水)	06月07日(木)	06月08日(金)	06月09日(土)	06月10日(日)							
朝	食パン クリーム煮 コーンサラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(畑菜・しめじ) いわしの蒲焼 大根のゆかり和え 牛乳	御飯 みそ汁(もやし・若布) 厚揚げの治部煮 キャベツの磯和え 牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・えのき) オムレツ 白菜のドレッシング和え 野菜ジュース	御飯 みそ汁(おつゆ麩・若布) ちくわの炒め煮 ブロッコリーとツナのサラダ 牛乳	御飯 みそ汁(豆腐・葱) いかつみれと里芋の煮物 オクラのお浸し 牛乳	卵雑炊 いんげん炒め 昆布佃煮 牛乳							
昼	御飯 みそ汁(白菜・椎茸) ふくさ焼き なすとピーマンの炒め物 きゃらぶき	御飯 みそ汁(豆腐・豆苗) 鶏肉の南蛮漬け 冬瓜のえびあんかけ 浅漬け(胡瓜)	豚丼 みそ汁(なめこ・葱) 小松菜と卵の炒め物 マカロニサラダ	御飯 みそ汁(里芋・貝割) メヌケの煮付け れんこんきんぴら 香の物(赤しその実漬け)	夏野菜キーマカレー コンソメスープ(マッシュルーム・枝豆) コールスローサラダ ジョア(ストロベリー)	御飯 みそ汁(冬瓜・大根葉) 鶏肉の塩麴焼き ごぼうの甘辛炒め 小松菜とえのきの和え物	御飯 みそ汁(若布・貝割) メヌケの野菜あんかけ じゃが芋のバター炒め 小松菜のピーナッツ和え							
夕	御飯 みそ汁(若布・葱) 豚肉の玉葱ソース炒め 青梗菜のからし和え コンポート(黄桃)	御飯 和風卵焼き さつま芋の煮物 ほうれん草のお浸し コンポート(マンゴー)	御飯 めだいの味噌漬け焼き ひじきの煮物 インゲンとハムの和え物 納豆	御飯 清汁(あさり・葱) 鶏肉のマヨネーズ焼き なすの煮浸し 春雨サラダ	御飯 あじの照り焼き 切干大根の炒め煮 青梗菜のゆず風味和え コンポート(カクテル)	御飯 中華スープ(春雨・コリ) 八宝菜 揚げ餃子 もやしのナムル	御飯 豚肉の味噌炒め 大根の煮物 浅漬け(キャベツ) コンポート(みかん)							
一日合計	I補給 -	1564kcal	I補給 -	1528kcal	I補給 -	1602kcal	I補給 -	1476kcal	I補給 -	1615kcal	I補給 -	1489kcal	I補給 -	1344kcal
	蛋白質	57.5g	蛋白質	61.5g	蛋白質	67.6g	蛋白質	53.6g	蛋白質	65.1g	蛋白質	58.7g	蛋白質	53g
	脂質	48.7g	脂質	38.1g	脂質	50.3g	脂質	38.2g	脂質	36.8g	脂質	35.9g	脂質	35.6g
	炭水化物	216g	炭水化物	226.6g	炭水化物	212.7g	炭水化物	221.1g	炭水化物	247.1g	炭水化物	223.8g	炭水化物	195.5g
	食塩	7g	食塩	7.6g	食塩	8g	食塩	7.7g	食塩	7.9g	食塩	8.8g	食塩	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。

※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11日(月)	06月12日(火)	06月13日(水)	06月14日(木)	06月15日(金)	06月16日(土)	06月17日(日)							
朝	キャロット食パン マカロニのトマト煮 チンゲン菜ソテー(小松菜) リンゴジュース	御飯 みそ汁(大根・うずまさ麩) とりつくね 長芋とろろ 牛乳	御飯 みそ汁(里芋・油揚げ) ねぎあんかけ卵焼き ほうれん草のごま和え 牛乳	御飯 みそ汁(なす・しめじ) 大根と鶏肉の煮物 おろしのお浸し 野菜ジュース	御飯 みそ汁(さつま芋・油揚げ) いわしの蒲焼 ドレッシング和え 牛乳	御飯 みそ汁(大根・大根葉) 卵とじ 小松菜のお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(じゃが芋・貝割) にしんの梅煮 ちくわとチンゲン菜の炒め物 牛乳							
昼	味噌ラーメン[味噌炒め] 肉焼売 白菜のナムル マンゴープリン	御飯 清汁(素麺・貝割れ) さばの味噌煮 ちくわと小松菜の和え物 うずら豆	チキンカレー コリアンブ(きぬさや・ツツ) コーンサラダ コンポート(みかん)	御飯 みそ汁(玉葱・絹さや) たらの磯部揚げ 青梗菜の煮浸し いんげんのからし和え	御飯 中華スープ(しろ菜・人参) 回鍋肉 海鮮しゅうまい 春雨サラダ	麦ご飯 みそ汁(おつゆ麩・長葱) めだいのバター醤油焼き れんこんきんぴら とろろ芋	★ 父の日 ★ 穴子ちらし みそ汁(白菜・しめじ) かぶのかにあんかけ ローキーマン[紫陽花ゼリー]							
夕	御飯 みそ汁(油揚げ・大根葉) さわらの七味焼き 肉じゃが オクラのポン酢和え	御飯 肉豆腐 れんこんのピリ辛炒め いんげんのおかか和え フルーツ(パイナップル)	御飯 赤魚の粕漬け 冬瓜のくず煮 キャベツの生姜醤油和え 納豆	御飯 コリアンブ(マッシュ・枝豆) ハンバーグトマトソースかけ ジャーマンポテト フレンチサラダ	御飯 彩り擬製豆腐 ひじきの五目煮 白菜のゆかり和え フルーツ(メロン)	御飯 清汁(白菜・ワカメ) 豚肉のごま味噌炒め なすの揚げ浸し もやしの青じそ和え	御飯 中華スープ(たけのこ・コーン) 麻婆豆腐 焼きビーフン コンポート(カクテル)							
一日合計	I補給 -	1470kcal	I補給 -	1608kcal	I補給 -	1623kcal	I補給 -	1366kcal	I補給 -	1574kcal	I補給 -	1545kcal	I補給 -	1516kcal
	蛋白質	55.6g	蛋白質	59.1g	蛋白質	63.3g	蛋白質	48.8g	蛋白質	54.8g	蛋白質	60.1g	蛋白質	55.9g
	脂質	39.9g	脂質	42.9g	脂質	45.1g	脂質	29.1g	脂質	47.9g	脂質	45.4g	脂質	34.6g
	炭水化物	215.3g	炭水化物	237.8g	炭水化物	233.2g	炭水化物	221g	炭水化物	224.6g	炭水化物	212.7g	炭水化物	234.9g
	食塩	8.4g	食塩	6.8g	食塩	9g	食塩	7.7g	食塩	7g	食塩	8.3g	食塩	7.1g

※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18日(月)	06月19日(火)	06月20日(水)	06月21日(木)	06月22日(金)	06月23日(土)	06月24日(日)		
朝	黒糖食パン クラムチャウダー かに風味サラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(えのき・うずまき麩) 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(玉葱・貝割) がんもと冬瓜の煮物 長芋とろろ 牛乳	御飯 みそ汁(もやし・葱) 炒り豆腐 青菜としらすの和え物 野菜ジュース	御飯 みそ汁(しろな・おつゆ麩) だし巻卵 かき揚げのごまドレッシング 和え 牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・きぬさや) さつま揚げと里芋の煮物 オクラのなめたけ和え 牛乳	御飯 みそ汁(ワカメ・椎茸) 高野豆腐の含め煮 キャベツとツナのサラダ 牛乳		
	昼	御飯 みそ汁(玉葱・若布) さわらの塩麴焼き 里芋の煮物 しろなのごま和え	郷土料理*福井県 ソースかつ丼 清汁(あさり・みつば) かぼちゃの甘煮 抹茶ゼリー	御飯 かき玉汁 赤魚のおろし煮 蓮根のみそ炒め 香の物(しば漬)	御飯 みそ汁(白菜・油揚げ) 豚肉の生姜焼き さつま芋と昆布の煮物 きゃらぶき	御飯 清汁(はんぺん・豆苗) めだいの葱みそ焼き 大根の煮物 キャベツのしそ風味和え	冷やしそば[御飯] かき揚げ 鶏肉と冬瓜の煮物 サイダーゼリー	御飯 みそ汁(じゃが芋・葱) 焼き肉 ひじきの煮物 青菜のお浸し	
		夕	御飯 みそ汁(油揚げ・大根葉) 牛肉のしぐれ煮 もやしと豆苗の炒め物 フルーツ(バナナ)	御飯 あじの香味焼き キャベツの炒め物 野菜の甘酢漬 胡瓜漬	御飯 清汁(白玉麩・大根の葉) 鶏肉の梅肉焼き なすの含め煮 二色和え	御飯 みそ汁(里芋・しめじ) さばの塩焼き ごぼうの甘辛炒め オクラのポン酢和え	御飯 鶏肉のカレー風味焼き 青梗菜の煮浸し インゲンの和風マヨ和え 納豆	御飯 ぶりのみりん焼き かぼちゃの煮物 ブロッコリーの和風マヨ和え 浅漬(大根)	御飯 中華風卵焼き 肉しゅうまい 春雨の中華和え フルーツ(パイナップル)
			一日合計	I栄養 - 1542kcal	I栄養 - 1401kcal	I栄養 - 1402kcal	I栄養 - 1480kcal	I栄養 - 1536kcal	I栄養 - 1511kcal
蛋白質 53.2g				蛋白質 55.5g	蛋白質 56.9g	蛋白質 55.5g	蛋白質 67.8g	蛋白質 55g	蛋白質 58.9g
脂質 41.6g	脂質 22.6g			脂質 32.4g	脂質 34g	脂質 41.4g	脂質 35.4g	脂質 45.3g	
炭水化物 230.2g	炭水化物 238.5g	炭水化物 213.3g		炭水化物 229.3g	炭水化物 216.1g	炭水化物 238g	炭水化物 219.4g		
食塩 7.8g	食塩 7g	食塩 7.4g		食塩 8.9g	食塩 7.5g	食塩 7.3g	食塩 7.1g		

※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25日(月)	06月26日(火)	06月27日(水)	06月28日(木)	06月29日(金)	06月30日(土)	
朝	食パン ミネストローネ 花野菜サラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(畑菜・うずまき麩) 豚肉と大根の炒り煮 オクラのおかか和え 牛乳	御飯 みそ汁(さつまいも・葱) ウイナーと野菜のチキンプチ炒め しろなのお浸し 牛乳	卵雑炊 ちくわの甘辛煮 桜だいこん 野菜ジュース	御飯 みそ汁(白菜・玉葱) 豆腐のそぼろがけ ほうれん草のお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(豆腐・しめじ) スクランブルエッグ チンゲン菜とツナの和え物 牛乳	
	海老ピラフ クリームコロッケ マカロニサラダ コンポート(黄桃)	チキンそぼろ丼 みそ汁(玉葱・油揚げ) 白菜の煮浸し きゅうりの塩昆布漬け	御飯 みそ汁(白菜・絹さや) 赤魚の香味蒸し 冬瓜のかにあんかけ うずら豆	御飯 清汁(素麺・貝割) 豚肉のみそ漬焼き もやしと人参の炒め物 ブロッコリーサラダ	ひき肉と豆のトマトカレー コンソメスープ(コーン・人参) かぼちゃサラダ 選択デザート	御飯 みそ汁(椎茸・豆苗) さばの煮付け れんこんきんぴら きゃらぶき	
夕	御飯 みそ汁(キャベツ・しめじ) 牛肉の山椒煮 五目豆腐 オクラのおかか和え	御飯 白身魚のフライ じゃが芋の含め煮 ハムサラダ コンポート(カクテル)	御飯 若竹汁 鶏肉の玉葱ソース 里芋の煮ころがし 春雨サラダ	御飯 みそ汁(畑菜・おつゆ麩) しいらの照り焼き 納豆 コンポート(りんご)	御飯 みそ汁(大根・わかめ) 鶏肉の竜田揚げ キャベツのポン酢和え フルーツ(メロン)	御飯 豚肉と野菜の中華炒め 海鮮しゅうまい 中華サラダ フルーツ(バナナ)	
	一日合計	I補給 - 1636kcal	I補給 - 1443kcal	I補給 - 1495kcal	I補給 - 1295kcal	I補給 - 1594kcal	I補給 - 1618kcal
蛋白質 44.3g		蛋白質 51.5g	蛋白質 57.8g	蛋白質 58.1g	蛋白質 59.1g	蛋白質 61.2g	蛋白質 g
脂質 52.7g		脂質 31.3g	脂質 33.8g	脂質 28g	脂質 44.2g	脂質 52.7g	脂質 g
炭水化物 238.1g		炭水化物 231.7g	炭水化物 233.4g	炭水化物 195.7g	炭水化物 231.3g	炭水化物 215.1g	炭水化物 g
食塩 8.4g		食塩 7g	食塩 7.8g	食塩 8.4g	食塩 7.9g	食塩 6.4g	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。

※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。