

< 6月 献立表 >

日	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6
朝食						
	豆腐の肉味噌餡包み オクラとおかかの和え物 わかめと胡瓜の酢の物(しらす) ごはん 味噌汁(きのこ・にんじん) 牛乳	ツナ&マヨオムレツ 付)ケチャップ さつま芋と3種豆のサラダ 角切昆布 ごはん 味噌汁(キャバツ) 牛乳	がんもの含め煮 いんげんの黒胡麻和え のり佃煮 ごはん 味噌汁(麩) 牛乳	ベーコンエッグ風 付)ケチャップ 北海道産かぼちゃのクリーム仕立 セロリのマリネサラダ パン コンソメスープ(ズッキーニ) 牛乳	枝豆のふわふわ豆腐 スノーマン具沢山ソース すだちおろし ささがきごぼうサラダ あみの甘露煮 ごはん 味噌汁(わかめ・湯葉) 牛乳	豆のトマトソース煮込み 野菜とベーコンの炒め物 彩り野菜ピクルス パン コンソメスープ(コーン) 牛乳
	I16キ* - 526 kcal 炭水化物 87.0 g 蛋白質 18.7 g ナトリウム 1146 mg 脂質 14.3 g 食塩 2.9 g	I16キ* - 576 kcal 炭水化物 86.4 g 蛋白質 19.6 g ナトリウム 1048 mg 脂質 19.2 g 食塩 2.7 g	I16キ* - 505 kcal 炭水化物 83.3 g 蛋白質 16.8 g ナトリウム 1232 mg 脂質 13.9 g 食塩 3.0 g	I16キ* - 467 kcal 炭水化物 49.8 g 蛋白質 18.1 g ナトリウム 1172 mg 脂質 23.2 g 食塩 3.1 g	I16キ* - 555 kcal 炭水化物 86.1 g 蛋白質 18.8 g ナトリウム 1159 mg 脂質 17.4 g 食塩 2.9 g	I16キ* - 467 kcal 炭水化物 58.0 g 蛋白質 16.9 g ナトリウム 1006 mg 脂質 20.1 g 食塩 2.7 g
昼食						
	メバル塩焼き 付)甘酢生姜 おかず豆 湯菜入りチンゲン菜 ごはん 味噌汁(麩)	あじフライ 付)しょうゆ 付)温野菜(菜の花) ひじきの煮物 マカロニサラダ ごはん 味噌汁(豆腐・大根菜)	チキンのハーブ焼き 付)温野菜(イリアンmix) カレービーフン きゅうりと中華くらげの和え物 ごはん すまし汁(大根・大根葉)	★ ごまだれうどん ★ ごまだれうどん 五目煮豆 いなり寿司	牛肉入りコロッケ 付)中濃ソース 付)デリカナポリタン 鶏そぼろとチゲの中華あん だし巻き玉子 ごはん すまし汁(小松菜)	さば生姜煮 付)温野菜(いんげん) 里芋の含め煮 人参しりしり ごはん 味噌汁(豆腐・大根葉)
	I16キ* - 400 kcal 炭水化物 72.0 g 蛋白質 20.8 g ナトリウム 832 mg 脂質 4.9 g 食塩 2.1 g	I16キ* - 440 kcal 炭水化物 80.5 g 蛋白質 14.1 g ナトリウム 972 mg 脂質 8.1 g 食塩 2.4 g	I16キ* - 507 kcal 炭水化物 71.6 g 蛋白質 22.0 g ナトリウム 1145 mg 脂質 16.1 g 食塩 2.9 g	I16キ* - 540 kcal 炭水化物 88.5 g 蛋白質 19.9 g ナトリウム 2131 mg 脂質 11.0 g 食塩 5.4 g	I16キ* - 572 kcal 炭水化物 93.4 g 蛋白質 13.2 g ナトリウム 1231 mg 脂質 16.7 g 食塩 3.2 g	I16キ* - 429 kcal 炭水化物 75.0 g 蛋白質 17.2 g ナトリウム 779 mg 脂質 6.9 g 食塩 2.0 g
夕食						
	鶏肉のトマト煮 付)温野菜(イリアンmix) キャベツとソーゼルの炒め物 シーフレッシュサラダ ごはん コンソメスープ(小松菜)	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て パ・コンとポロコリのガーリック和え 平春雨と木耳のオムレツ炒め ごはん すまし汁(ほうれん草)	ほっけのにんにく醤油 付)温野菜(オクラ) ぜんまい煮 からし菜のおかか和え ごはん 味噌汁(わかめ・湯葉)	デミグラスソースハンバーグ 付)温野菜(ポロコリ) ジャーマンポテト コールスローサラダ ごはん コンソメスープ(玉ねぎ)	サワラ塩麹焼き 付)温野菜(平卵) いか団子の煮物 春雨の梅酢和え ごはん 味噌汁(さつまいも)	味噌焼きチキン 付)温野菜(菜の花) キャベツとウイナのソテー カレー風味 若布とかつおとEHPのお浸し ごはん すまし汁(きのこ・にんじん)
	I16キ* - 488 kcal 炭水化物 73.9 g 蛋白質 17.7 g ナトリウム 1007 mg 脂質 15.0 g 食塩 2.6 g	I16キ* - 446 kcal 炭水化物 76.5 g 蛋白質 16.3 g ナトリウム 1134 mg 脂質 9.3 g 食塩 2.9 g	I16キ* - 365 kcal 炭水化物 71.2 g 蛋白質 16.4 g ナトリウム 1004 mg 脂質 2.8 g 食塩 2.5 g	I16キ* - 517 kcal 炭水化物 86.0 g 蛋白質 12.2 g ナトリウム 1070 mg 脂質 17.4 g 食塩 2.8 g	I16キ* - 406 kcal 炭水化物 75.0 g 蛋白質 17.5 g ナトリウム 851 mg 脂質 5.7 g 食塩 2.1 g	I16キ* - 458 kcal 炭水化物 69.6 g 蛋白質 19.0 g ナトリウム 1056 mg 脂質 13.0 g 食塩 2.8 g
合計	I16キ* - 1414 kcal 炭水化物 232.9 g 蛋白質 57.2 g ナトリウム 2985 mg 脂質 34.2 g 食塩 7.6 g	I16キ* - 1462 kcal 炭水化物 243.4 g 蛋白質 50.0 g ナトリウム 3154 mg 脂質 36.6 g 食塩 8.0 g	I16キ* - 1377 kcal 炭水化物 226.1 g 蛋白質 55.2 g ナトリウム 3381 mg 脂質 32.8 g 食塩 8.4 g	I16キ* - 1524 kcal 炭水化物 224.3 g 蛋白質 50.2 g ナトリウム 4373 mg 脂質 51.6 g 食塩 11.3 g	I16キ* - 1533 kcal 炭水化物 254.5 g 蛋白質 49.5 g ナトリウム 3241 mg 脂質 39.8 g 食塩 8.2 g	I16キ* - 1354 kcal 炭水化物 202.6 g 蛋白質 53.1 g ナトリウム 2841 mg 脂質 40.0 g 食塩 7.5 g

諸般の事情により献立が変更になる可能性があります。ご了承くださいませ。

< 6月 献立表 >

	日 7	月 8	火 9	水 10	木 11	金 12	土 13
朝食							
	はんぺんチーズのせ焼き はるさめサラダ 大根葉油揚げ ごはん 味噌汁(白菜) 牛乳	さつまあげと野菜の煮物 菜の花のからし和え おからサラダ ごはん 味噌汁(茄子・もやし) 牛乳	目玉焼風まるオムレツ 付)しょうゆ 海藻サラダ しば漬け ごはん 味噌汁(かぶ) 牛乳	高野豆腐の含め煮 青菜の和風炒め キャベツとコーンのおかか和え ごはん 味噌汁(玉ねぎ) 牛乳	アンサンブルエッグ 付)ケチャップ マカロニトマトソース 白菜とルッコラのサラダ パン コンソメスープ(イタリア野菜) 牛乳	鶏つくね(てりやき味) さつま芋のサラダ おくらひじきクコの実和え ごはん 味噌汁(麩) 牛乳	皮なしウインナー 付)ケチャップ カリフラワーのクリーム煮 玉葱と人参のマリネ パン コンソメスープ(ズッキーニ) 牛乳
	1人1食あたり 529 kcal 炭水化物 91.9 g たんぱく質 18.6 g 脂質 11.6 g 食塩 3.5 g	1人1食あたり 535 kcal 炭水化物 87.7 g たんぱく質 18.6 g 脂質 14.7 g 食塩 2.6 g	1人1食あたり 438 kcal 炭水化物 80.0 g たんぱく質 14.5 g 脂質 9.0 g 食塩 2.5 g	1人1食あたり 482 kcal 炭水化物 81.6 g たんぱく質 17.4 g 脂質 12.2 g 食塩 2.2 g	1人1食あたり 494 kcal 炭水化物 54.6 g たんぱく質 16.9 g 脂質 25.0 g 食塩 2.8 g	1人1食あたり 601 kcal 炭水化物 100.8 g たんぱく質 18.9 g 脂質 16.2 g 食塩 2.9 g	1人1食あたり 455 kcal 炭水化物 49.6 g たんぱく質 17.7 g 脂質 22.2 g 食塩 2.9 g
★ 鶏そぼろ丼 ★		★ 味噌ラーメン ★		★ ポークカレー ★			
昼食							
	めばる柚庵焼き 付)甘酢生姜 麩チャンプルー もずく ごはん 味噌汁(シヤガ・仔・玉葱)	鶏そぼろ丼 豆腐干の中華あんかけ 金平ごぼう すまし汁(麩)	カレイの甘酢あんかけ 付)温野菜(いんげん) 春菊の中華和え 油揚げとザーサイの煮物 ごはん すまし汁(わかめ・湯葉)	味噌ラーメン 焼餃子 洋梨スライス	ニシン塩焼き 付)温野菜(いんげん) 切り昆布とさつま揚げの煮物 かに風味サラダ ごはん 味噌汁(小松菜)	ポークカレー キャベツのマリネサラダ カットゼリー(はちみつレモン) コンソメスープ(コーン)	白身魚の蒲焼き 付)甘酢生姜 春雨の甘辛炒め(チャブチエ) うまい菜のわさび和え ごはん 味噌汁(玉ねぎ)
	1人1食あたり 372 kcal 炭水化物 70.1 g たんぱく質 15.9 g 脂質 4.0 g 食塩 2.0 g	1人1食あたり 402 kcal 炭水化物 75.1 g たんぱく質 15.5 g 脂質 5.3 g 食塩 3.2 g	1人1食あたり 425 kcal 炭水化物 74.2 g たんぱく質 15.6 g 脂質 8.2 g 食塩 2.9 g	1人1食あたり 555 kcal 炭水化物 79.1 g たんぱく質 23.2 g 脂質 15.1 g 食塩 5.4 g	1人1食あたり 489 kcal 炭水化物 73.0 g たんぱく質 19.6 g 脂質 15.0 g 食塩 2.8 g	1人1食あたり 507 kcal 炭水化物 87.7 g たんぱく質 9.8 g 脂質 14.4 g 食塩 2.9 g	1人1食あたり 444 kcal 炭水化物 79.7 g たんぱく質 14.2 g 脂質 8.8 g 食塩 2.7 g
夕食							
	厚揚げの塩そぼろあん かぼちゃいとこ煮 マカロニと野菜のサラダ ごはん 味噌汁(かぶ)	たらごま油かけ 付)温野菜(オクラ) さつま芋の甘煮 カリフラワーとキャベツの和風マヨ和え ごはん 味噌汁(小松菜)	肉団子 デミマスタートソース 付)温野菜(ブロッコリー) 大根の鶏そぼろあん ほうれん草のソテー パンネホワイトソース和え ごはん コンソメスープ(キノコ・ニンジン)	ぶり煮付け 付)温野菜(平巾) 大根の鶏そぼろあん 蓮根の梅肉和え ごはん 味噌汁(さつまいも)	豚肉の生姜風味 付)温野菜(ブロッコリー) じゃがいもの煮物 なます ごはん すまし汁(豆腐・大根葉)	イワシ梅煮 付)温野菜(ホウレンソウ) 竹輪と人参と大根の煮物 茄子のボン酢和え ごはん 味噌汁(わかめ・湯葉)	チキンの塩焼き 味噌じゃがいも えび団子と野菜の炒め煮 菜の花のおひたし ごはん すまし汁(卵)
	1人1食あたり 503 kcal 炭水化物 87.1 g たんぱく質 16.1 g 脂質 10.9 g 食塩 2.3 g	1人1食あたり 437 kcal 炭水化物 80.8 g たんぱく質 16.4 g 脂質 6.5 g 食塩 2.1 g	1人1食あたり 462 kcal 炭水化物 78.8 g たんぱく質 14.0 g 脂質 11.4 g 食塩 2.2 g	1人1食あたり 489 kcal 炭水化物 79.5 g たんぱく質 19.0 g 脂質 11.1 g 食塩 2.7 g	1人1食あたり 436 kcal 炭水化物 80.8 g たんぱく質 15.0 g 脂質 6.6 g 食塩 3.1 g	1人1食あたり 478 kcal 炭水化物 78.3 g たんぱく質 17.3 g 脂質 12.2 g 食塩 2.6 g	1人1食あたり 528 kcal 炭水化物 73.4 g たんぱく質 25.3 g 脂質 16.3 g 食塩 3.6 g
合計	1人1食あたり 1404 kcal 炭水化物 249.1 g たんぱく質 50.6 g 脂質 26.5 g 食塩 7.8 g	1人1食あたり 1374 kcal 炭水化物 243.6 g たんぱく質 50.5 g 脂質 26.5 g 食塩 7.9 g	1人1食あたり 1325 kcal 炭水化物 233.0 g たんぱく質 44.1 g 脂質 28.6 g 食塩 7.6 g	1人1食あたり 1526 kcal 炭水化物 240.2 g たんぱく質 59.6 g 脂質 38.4 g 食塩 10.3 g	1人1食あたり 1419 kcal 炭水化物 208.4 g たんぱく質 51.5 g 脂質 46.6 g 食塩 8.7 g	1人1食あたり 1586 kcal 炭水化物 266.8 g たんぱく質 46.0 g 脂質 42.8 g 食塩 8.4 g	1人1食あたり 1427 kcal 炭水化物 202.7 g たんぱく質 57.2 g 脂質 47.3 g 食塩 9.2 g

諸般の事情により献立が変更になる可能性があります。ご了承くださいませ。



< 6月 献立表 >

	日 14	月 15	火 16	水 17	木 18	金 19	土 20
朝食							
	あおさ揚げの昆布仕立てあん うの花 ツナマヨコーン ごはん 味噌汁(キャベツ) 牛乳	厚揚げのおかか煮 ほうれん草の胡麻和え しそ昆布 ごはん 味噌汁(大根・大根葉) 牛乳	チキンピカタ 付)ケチャップ 北海道産かぼちゃのクリーム仕立 シーフレッシュサラダ ごはん 味噌汁(茄子・もやし) 牛乳	和風さんびら包み焼き ほうれん草のおろし和え 椎茸佃煮 ごはん 味噌汁(麩) 牛乳	チーズソースオムレツ 付)ケチャップ チンゲンサイのクリーム煮 キャベツと人参のサラダ パン コンソメスープ(コーン) 牛乳	三角厚揚げの煮物 菜の花ごま和え 白花豆 ごはん 味噌汁(きのこ・にんじん) 牛乳	豆ともち麦の豆乳仕立て 野菜とベーコンの炒め物 セロリのピクルス パン コンソメスープ(イタリア野菜) 牛乳
	I礼キ* - 589 kcal 炭水化物 87.1 g 蛋白質 21.9 g トリウム 974 mg 脂質 19.0 g 食塩 2.4 g	I礼キ* - 486 kcal 炭水化物 82.9 g 蛋白質 16.4 g トリウム 993 mg 脂質 12.4 g 食塩 2.4 g	I礼キ* - 560 kcal 炭水化物 87.9 g 蛋白質 19.0 g トリウム 1119 mg 脂質 17.0 g 食塩 2.8 g	I礼キ* - 498 kcal 炭水化物 82.1 g 蛋白質 18.6 g トリウム 819 mg 脂質 12.7 g 食塩 2.0 g	I礼キ* - 458 kcal 炭水化物 51.6 g 蛋白質 17.2 g トリウム 1293 mg 脂質 21.6 g 食塩 3.4 g	I礼キ* - 517 kcal 炭水化物 93.3 g 蛋白質 16.9 g トリウム 821 mg 脂質 11.7 g 食塩 2.0 g	I礼キ* - 455 kcal 炭水化物 52.8 g 蛋白質 16.0 g トリウム 1090 mg 脂質 20.9 g 食塩 2.9 g
昼食					★ カレー南蛮そば ★		
	鶏の照焼きスライス 付)温野菜(ブロッコリー) 揚げしんじょうと茄子の煮物 かぶと大根の浅漬け ごはん すまし汁(麩)	マス旨塩焼 付)甘酢生姜 筑前煮 いんげんと白きくらげのナムル ごはん 味噌汁(わかめ・湯葉)	メンチカツ 付)中濃ソース 味付にんじん ひじきの煮物 わかめと胡瓜の酢の物(しらす) ごはん 味噌汁(ジャガ・イモ・玉葱)	赤魚の粕漬焼き 付)温野菜(菜の花) おかず豆 だし巻き玉子 ごはん 味噌汁(白菜)	カレー南蛮そば ナスの生姜風味煮 バイナッブル	白身魚フライ タルタルソース 付)温野菜(いんげん) 白菜のお浸し れんこんさんびら ごはん すまし汁(卵)	かに玉 平春雨と木耳のオムレツ炒め わかめと長芋のみぞれ和え ごはん 中華スープ(小松菜)
	I礼キ* - 511 kcal 炭水化物 77.1 g 蛋白質 19.7 g トリウム 1378 mg 脂質 14.9 g 食塩 3.6 g	I礼キ* - 428 kcal 炭水化物 75.6 g 蛋白質 19.9 g トリウム 1235 mg 脂質 6.1 g 食塩 3.1 g	I礼キ* - 570 kcal 炭水化物 90.8 g 蛋白質 13.2 g トリウム 1377 mg 脂質 18.2 g 食塩 3.4 g	I礼キ* - 412 kcal 炭水化物 73.7 g 蛋白質 18.6 g トリウム 983 mg 脂質 6.4 g 食塩 2.5 g	I礼キ* - 470 kcal 炭水化物 76.9 g 蛋白質 16.0 g トリウム 1632 mg 脂質 14.2 g 食塩 4.1 g	I礼キ* - 416 kcal 炭水化物 79.7 g 蛋白質 12.4 g トリウム 1046 mg 脂質 6.0 g 食塩 2.7 g	I礼キ* - 430 kcal 炭水化物 77.2 g 蛋白質 12.1 g トリウム 1304 mg 脂質 9.4 g 食塩 3.4 g
夕食							
	ニンジン生姜煮 付)温野菜(カラ) かぼちゃの鶏そぼろあん 小松菜と油揚げのお浸し ごはん 味噌汁(きのこ・にんじん)	やわらか肉焼売 付)しょうゆ 付)温野菜(菜の花) 麻婆春雨 さつま芋と3種豆のサラダ ごはん 中華スープ(ズッキーニ)	メヌケの白味噌煮 付)温野菜(平杓) カリフラワーの唐揚 キャベツと鶏肉の中華風和え物 ごはん すまし汁(小松菜)	回鍋肉 ぜんまい煮 若布とオクラとモロヘイヤのお浸し ごはん 中華スープ(イタリア野菜)	ほきみりん醤油焼き 付)温野菜(平杓) 肉じゃが パンとブロッコリーのカリウ和え ごはん すまし汁(豆腐・大根葉)	鶏肉とごぼうの旨煮 ほうれん草と油揚げの煮浸し マカロニサラダ ごはん 味噌汁(玉ねぎ)	たらふくニエル 付)温野菜(キャベツ) 鶏そぼろとチンゲン菜の中華あん おくらの湯葉和え ごはん 味噌汁(茄子・もやし)
	I礼キ* - 420 kcal 炭水化物 74.8 g 蛋白質 14.7 g トリウム 876 mg 脂質 8.5 g 食塩 2.3 g	I礼キ* - 567 kcal 炭水化物 83.0 g 蛋白質 17.6 g トリウム 1063 mg 脂質 13.0 g 食塩 2.8 g	I礼キ* - 490 kcal 炭水化物 75.4 g 蛋白質 16.2 g トリウム 860 mg 脂質 14.9 g 食塩 2.3 g	I礼キ* - 446 kcal 炭水化物 77.9 g 蛋白質 11.3 g トリウム 1124 mg 脂質 11.4 g 食塩 2.9 g	I礼キ* - 428 kcal 炭水化物 80.8 g 蛋白質 18.5 g トリウム 1066 mg 脂質 4.7 g 食塩 2.8 g	I礼キ* - 482 kcal 炭水化物 75.2 g 蛋白質 18.8 g トリウム 864 mg 脂質 12.4 g 食塩 2.2 g	I礼キ* - 421 kcal 炭水化物 73.5 g 蛋白質 17.0 g トリウム 872 mg 脂質 8.5 g 食塩 2.2 g
合計	I礼キ* - 1520 kcal 炭水化物 239.0 g 蛋白質 56.3 g トリウム 3228 mg 脂質 42.4 g 食塩 8.3 g	I礼キ* - 1481 kcal 炭水化物 241.5 g 蛋白質 53.9 g トリウム 3291 mg 脂質 31.5 g 食塩 8.3 g	I礼キ* - 1620 kcal 炭水化物 254.1 g 蛋白質 48.4 g トリウム 3356 mg 脂質 50.1 g 食塩 8.5 g	I礼キ* - 1356 kcal 炭水化物 233.7 g 蛋白質 48.5 g トリウム 2926 mg 脂質 30.5 g 食塩 7.4 g	I礼キ* - 1356 kcal 炭水化物 209.3 g 蛋白質 51.7 g トリウム 3991 mg 脂質 40.5 g 食塩 10.3 g	I礼キ* - 1415 kcal 炭水化物 248.2 g 蛋白質 48.1 g トリウム 2731 mg 脂質 30.1 g 食塩 6.9 g	I礼キ* - 1306 kcal 炭水化物 203.5 g 蛋白質 45.1 g トリウム 3266 mg 脂質 38.8 g 食塩 8.5 g

< 6月 献立表 >

	日 21	月 22	火 23	水 24	木 25	金 26	土 27
朝食							
	豆腐入りナゲット 付)ケチャップ ほうれん草と白菜の生姜醤油 黒豆黒みつ煮 ごはん 味噌汁(シカガイ・玉葱) 牛乳 I礼キ [®] - 580 kcal 炭水化物 89.5 g 蛋白質 20.7 g トリウム 893 mg 脂質 17.4 g 食塩 2.2 g	竹輪の炒め煮 菜の花とキャベツのわさび和え 子持ち木耳 ごはん 味噌汁(さつまいも) 牛乳 I礼キ [®] - 558 kcal 炭水化物 86.2 g 蛋白質 15.9 g トリウム 1116 mg 脂質 19.4 g 食塩 2.7 g	ハム野菜炒め 切干し大根 ささがきごぼうサラダ ごはん 味噌汁(わかめ・湯葉) 牛乳 I礼キ [®] - 483 kcal 炭水化物 81.9 g 蛋白質 16.1 g トリウム 866 mg 脂質 12.9 g 食塩 2.1 g	ミトボール(柚子おろし) うまい菜のわさび和え 山椒昆布 ごはん 味噌汁(シカガイ・玉葱) 牛乳 I礼キ [®] - 518 kcal 炭水化物 86.8 g 蛋白質 19.4 g トリウム 1112 mg 脂質 12.7 g 食塩 2.8 g	半熟風プレーンオムレツ 付)ケチャップ キャベツとウイナのソテー カレー風味 セロリのマリネサラダ パン コンソメスープ(コーン) 牛乳 I礼キ [®] - 422 kcal 炭水化物 48.4 g 蛋白質 16.6 g トリウム 1252 mg 脂質 19.4 g 食塩 3.4 g	お魚ボール 金平ごぼう いんげんの和え物 ごはん 味噌汁(大根・大根葉) 牛乳 I礼キ [®] - 522 kcal 炭水化物 86.7 g 蛋白質 15.9 g トリウム 1135 mg 脂質 14.6 g 食塩 2.8 g	サラダステーキ 付)ケチャップ きのこのさつと煮 南瓜とさつまいもと栗のサラダ パン コンソメスープ(イリアン野菜) 牛乳 I礼キ [®] - 432 kcal 炭水化物 52.2 g 蛋白質 17.0 g トリウム 987 mg 脂質 19.2 g 食塩 2.7 g
★ 父の日 ★							
昼食							
	牛しぐれ丼 冬瓜の煮物 練り切り すまし汁(麩) I礼キ [®] - 481 kcal 炭水化物 101.4 g 蛋白質 9.8 g トリウム 1048 mg 脂質 6.4 g 食塩 2.6 g	イワシ生姜煮 付)温野菜(オクラ) 茄子の彩り中華ドレッシング 人参しりしり ごはん 味噌汁(大根・大根葉) I礼キ [®] - 403 kcal 炭水化物 73.5 g 蛋白質 15.5 g トリウム 735 mg 脂質 6.4 g 食塩 1.9 g	中華旨煮(塩風味) 彩り野菜ピクルス 豆乳しっとり卵の花 ごはん 中華スープ(小松菜) I礼キ [®] - 374 kcal 炭水化物 74.8 g 蛋白質 9.8 g トリウム 1115 mg 脂質 5.4 g 食塩 2.9 g	豆腐チャンプルー 切り昆布とさつまいもの煮物 ささげのお浸し ごはん 味噌汁(茄子・もやし) I礼キ [®] - 382 kcal 炭水化物 75.6 g 蛋白質 10.6 g トリウム 1097 mg 脂質 6.0 g 食塩 2.7 g	味噌トンテキ 付)温野菜(イリアンmix) カリフラワーのクリーム煮 南瓜サラダ ごはん すまし汁(きのこ・にんじん) I礼キ [®] - 588 kcal 炭水化物 83.9 g 蛋白質 21.3 g トリウム 1058 mg 脂質 19.6 g 食塩 2.9 g	長メヌケ柚子こしょう風味焼き 付)温野菜(オクラ) 里芋の鶏そぼろ煮 かに風味スパゲティサラダ ごはん 味噌汁(わかめ・湯葉) I礼キ [®] - 446 kcal 炭水化物 73.0 g 蛋白質 21.4 g トリウム 979 mg 脂質 5.9 g 食塩 2.4 g	お好みソース焼きそば もやし中華和え 春巻き 中華スープ(かぶ) I礼キ [®] - 434 kcal 炭水化物 62.5 g 蛋白質 9.8 g トリウム 2147 mg 脂質 15.0 g 食塩 5.4 g
夕食							
	さわらチーズカレー衣焼き 付)温野菜(ブロッコリー) 枝豆とコーンのカラフルマリネ マカロニトマトソース ごはん コンソメスープ(ズッキーニ) I礼キ [®] - 529 kcal 炭水化物 78.5 g 蛋白質 18.4 g トリウム 721 mg 脂質 16.5 g 食塩 1.8 g	若鶏の唐揚げ 付)温野菜(いんげん) さつまいもの煮物 もずく ごはん すまし汁(きのこ・にんじん) I礼キ [®] - 453 kcal 炭水化物 81.4 g 蛋白質 15.8 g トリウム 876 mg 脂質 8.8 g 食塩 2.2 g	メバル照り焼き 付)甘酢生姜 五目煮豆 ほうれん草の紫蘇の実和え ごはん 味噌汁(かぶ) I礼キ [®] - 406 kcal 炭水化物 75.4 g 蛋白質 17.5 g トリウム 1003 mg 脂質 4.7 g 食塩 2.5 g	赤魚味噌焼き 付)温野菜(菜の花) さつまいもの甘煮 みかんなます ごはん すまし汁(麩) I礼キ [®] - 415 kcal 炭水化物 85.2 g 蛋白質 15.9 g トリウム 636 mg 脂質 2.6 g 食塩 1.7 g	あじ南蛮タレ 付)温野菜(平芜) じゃがいもの煮物 かぶと大根の浅漬け ごはん 味噌汁(ほうれん草) I礼キ [®] - 396 kcal 炭水化物 79.3 g 蛋白質 15.5 g トリウム 832 mg 脂質 3.3 g 食塩 2.2 g	麻婆茄子 春菊の中華和え グリーンピース入り玉子 ごはん 中華スープ(白菜) I礼キ [®] - 487 kcal 炭水化物 76.6 g 蛋白質 17.9 g トリウム 1250 mg 脂質 13.3 g 食塩 3.2 g	白身魚の揚げ煮 付)温野菜(いんげん) 竹輪とほうれん草の煮物 ごま豆腐 付)しょうゆ ごはん 味噌汁(玉ねぎ) I礼キ [®] - 544 kcal 炭水化物 82.6 g 蛋白質 20.9 g トリウム 1064 mg 脂質 15.3 g 食塩 2.6 g
合計	I礼キ [®] - 1590 kcal 炭水化物 269.4 g 蛋白質 48.9 g トリウム 2662 mg 脂質 40.3 g 食塩 6.6 g	I礼キ [®] - 1414 kcal 炭水化物 241.1 g 蛋白質 47.2 g トリウム 2727 mg 脂質 34.6 g 食塩 6.8 g	I礼キ [®] - 1263 kcal 炭水化物 232.1 g 蛋白質 43.4 g トリウム 2984 mg 脂質 23.0 g 食塩 7.5 g	I礼キ [®] - 1315 kcal 炭水化物 247.6 g 蛋白質 45.9 g トリウム 2845 mg 脂質 21.3 g 食塩 7.2 g	I礼キ [®] - 1406 kcal 炭水化物 211.6 g 蛋白質 53.4 g トリウム 3142 mg 脂質 42.3 g 食塩 8.5 g	I礼キ [®] - 1455 kcal 炭水化物 236.3 g 蛋白質 55.2 g トリウム 3364 mg 脂質 33.8 g 食塩 8.4 g	I礼キ [®] - 1410 kcal 炭水化物 197.3 g 蛋白質 47.7 g トリウム 4198 mg 脂質 49.5 g 食塩 10.7 g

< 6月 献立表 >

	日 28	月 29	火 30	水	木	金	土
朝食							
	野菜つくね 菜の花のからし和え 塩あみ枝豆 ごはん 味噌汁(わかめ・湯葉) 牛乳	かこのふわふわ豆腐 かつお風味あん ひじきの煮物 白菜のなめ茸和え ごはん 味噌汁(小松菜) 牛乳	スクランブルエッグ 付)ケチャップ キャベツのマリネサラダ しば漬け ごはん 味噌汁(玉ねぎ) 牛乳				
	1人分 - 545 kcal 炭水化物 86.5 g 蛋白質 24.5 g ナトリウム 1077 mg 脂質 13.9 g 食塩 2.6 g	1人分 - 538 kcal 炭水化物 86.7 g 蛋白質 18.3 g ナトリウム 1061 mg 脂質 15.4 g 食塩 3.0 g	1人分 - 536 kcal 炭水化物 79.1 g 蛋白質 15.3 g ナトリウム 896 mg 脂質 20.1 g 食塩 2.2 g				
★ ハヤシライス ★							
昼食							
	たらチーズ衣焼き 味付じゃがいも チンゲンサイのクリーム煮 はるさめサラダ ごはん 味噌汁(キャベツ)	ハヤシライス マカロニと野菜のサラダ マンゴーダイスカット コンソメスープ(コーン) ごはん 味噌汁(豆腐・大根葉)	あじフライ 付)しょうゆ 付)温野菜(イタリアmix) かぼちゃの鶏そぼろあん 菜の花ごま和え ごはん 味噌汁(豆腐・大根葉)				
	1人分 - 477 kcal 炭水化物 81.7 g 蛋白質 15.4 g ナトリウム 1155 mg 脂質 10.3 g 食塩 2.9 g	1人分 - 462 kcal 炭水化物 84.2 g 蛋白質 8.3 g ナトリウム 825 mg 脂質 11.3 g 食塩 2.1 g	1人分 - 413 kcal 炭水化物 77.7 g 蛋白質 13.2 g ナトリウム 893 mg 脂質 7.1 g 食塩 2.2 g				
夕食							
	豚肉と木耳と卵の炒め物 焼きなす 付)しょうゆ 紅大根のマリネ ごはん すまし汁(麩)	ニシン蒲焼 付)温野菜(オクラ) 青菜の和風炒め 切干大根ともやしの甘酢和え ごはん 味噌汁(さつまいも)	焼き鳥 味付ブロッコリー 春雨の甘辛炒め おからサラダ ごはん 味噌汁(かぶ)				
	1人分 - 374 kcal 炭水化物 71.6 g 蛋白質 8.5 g ナトリウム 1108 mg 脂質 7.0 g 食塩 2.8 g	1人分 - 434 kcal 炭水化物 75.2 g 蛋白質 14.7 g ナトリウム 852 mg 脂質 9.1 g 食塩 2.2 g	1人分 - 580 kcal 炭水化物 81.4 g 蛋白質 22.0 g ナトリウム 1015 mg 脂質 18.8 g 食塩 2.5 g				
合計	1人分 - 1396 kcal 炭水化物 239.8 g 蛋白質 48.4 g ナトリウム 3340 mg 脂質 31.2 g 食塩 8.3 g	1人分 - 1434 kcal 炭水化物 246.1 g 蛋白質 41.3 g ナトリウム 2738 mg 脂質 35.8 g 食塩 7.3 g	1人分 - 1529 kcal 炭水化物 238.2 g 蛋白質 50.5 g ナトリウム 2804 mg 脂質 46.0 g 食塩 6.9 g				