週間献立表

		5月28日(日)	5月29日(月)	5月30日(火)	5月31日(水)	6月1日(木)	6月2日(金)	6月3日(土)
朝食 洋食	A	大豆とひき肉のトマト煮 スパゲティサラダ パン 牛乳	オムレツ ツナコーンサラダ パン コンソメスープ 牛乳	ロールキャベツ かにかまサラダ パン ポタージュ 牛乳	肉団子のクリーム煮 カリフラワーのサラダ パン コンソメスープ 牛乳	えびボールのコンソメ煮 豆のごま和えサラダ パン 牛乳	ハムエッグ アスパラとﾊﾞﾌﾟﾘｶのサラダ パン パンプキンポタージュ 牛乳	ウインナーソテー キャベツの和えもの パン コンソメスープ 牛乳
		ｴﾈﾙｷﾞｰ:479kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:20.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:516kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:19.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:419kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:15.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:510kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:19.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:608kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:24.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:458kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:18.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:551kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:19.1g
	B	魚河岸揚げの含め煮 スパゲティサラダ ごはん 味噌汁 牛乳	高野豆腐の卵とじ ツナコーンサラダ ごはん 味噌汁 牛乳	トマトリゾット 海老と野菜の炒め物 かにかまサラダ ポタージュ 牛乳	肉団子の煮物 カリフラワーのサラダ ごはん 味噌汁 牛乳	はんぺんバター焼き 豆のごま和えサラダ ごはん 味噌汁 牛乳	厚揚げの煮物 アスパラとﾊﾞﾌﾟﾘｶのサラダ ごはん 味噌汁 牛乳	中華粥 炒り豆腐 キャベツの和えもの 味噌汁 牛乳
		ｴﾈﾙｷﾞｰ:541kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:14.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:516kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:19.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:544kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:19.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:530kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:18.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:518kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:19.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:459kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:15.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:541kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:25.4g
昼食	A	酢豚 ザーサイ和え 杏仁豆腐 ごはん 中華スープ お肉	ほきの油琳ソースがけ しゅうまい 香の物 ごはん 中華スープ お魚	さばの焼きおろし煮 ふきと生揚げの煮物 しろなの胡桃和え ごはん 味噌汁 お魚	チキンのグリル　ゆず胡椒ソース ビーフンソテー カラフルサラダ ごはん コンソメスープ お肉	えびピラフ クリーム煮 レタスとかにかまのサラダ コンソメスープ	【季節の焼きそばフェア】 シーフード焼きそば 鶏ささみの和え物 季節の果物	豆腐と小えびのチャンプル さつま芋の煮物 香の物 ごはん 具だくさん味噌汁
		ｴﾈﾙｷﾞｰ:519kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:15.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:510kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:19.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:658kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:25.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:556kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:20.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:496kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:18.4g	麺類 中華スープ ｴﾈﾙｷﾞｰ:391kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:18.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:552kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:22.5g
	B	海老と野菜の中華炒め ザーサイ和え 杏仁豆腐 ごはん 中華スープ	坦々麺 しゅうまい 香の物 麺類	梅とろろ昆布うどん ふきと生揚げの煮物 しろなの胡桃和え 麺類	あじのムニエルカレー風味 ビーフンソテー カラフルサラダ ごはん コンソメスープ お魚	豚肉のｶﾞｰﾘｯｸケチャップ炒め クリーム煮 レタスとかにかまのサラダ ごはん コンソメスープ お肉		てりマヨ豚丼 さつま芋の煮物 香の物 具だくさん味噌汁 お肉
		ｴﾈﾙｷﾞｰ:449kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:13.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:553kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:20.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:493kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:14.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:480kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:22.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:677kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:27.4g		ｴﾈﾙｷﾞｰ:555kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:19.7g
おやつ		牛乳あずきプリン ｴﾈﾙｷﾞｰ:105kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:2.8g	青りんごゼリー ｴﾈﾙｷﾞｰ:39kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:0.0g	栗まんじゅう ｴﾈﾙｷﾞｰ:114kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:2.2g	ミニエクレア ｴﾈﾙｷﾞｰ:89kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:1.5g	アロエヨーグルト ｴﾈﾙｷﾞｰ:41kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:3.0g	どらやき ｴﾈﾙｷﾞｰ:142kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:3.3g	味噌パイ ｴﾈﾙｷﾞｰ:94kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:1.4g
夕食	A	ささみロールカツ マカロニソテー グリーンサラダ ごはん コンソメスープ ふりかけ お肉	筑前煮 なすの甘辛炒め フルーツ ごはん 味噌汁 お肉	豚肉のソテーおろしソース 大根のほたてあんかけ 青じそ和え ごはん すまし汁 お肉	揚出豆腐 小松菜ときのこの煮浸し 煮豆 ごはん 味噌汁 ねりもの 和食	ほっけの塩焼き 五目しんじょうの炊き合わせ 菜の花のお浸し わかめごはん 味噌汁 お魚	鶏肉のねぎ味噌焼き なすの揚げ浸し フルーツ ごはん すまし汁 お肉	あじの生姜煮 小松菜とハムの炒め物 胡瓜の酢の物 ごはん 味噌汁 お魚
		ｴﾈﾙｷﾞｰ:555kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:17.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:486kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:19.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:485kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:23.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:528kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:13.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:414kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:22.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:594kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:20.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:487kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:24.8g
	B	デミチーズハンバーグ マカロニソテー グリーンサラダ ごはん コンソメスープ ふりかけ お肉	さわらの照り焼き なすの甘辛炒め フルーツ ごはん 味噌汁 お魚	赤魚の西京焼き 大根のほたてあんかけ 青じそ和え ごはん すまし汁 お魚	牛チゲ煮込み 小松菜ときのこの煮浸し 煮豆 ごはん 味噌汁 ねりもの お肉	鶏肉の竜田焼 五目しんじょうの炊き合わせ 菜の花のお浸し わかめごはん 味噌汁 お肉	さわらの味噌マヨネーズ焼 なすの揚げ浸し フルーツ ごはん すまし汁 お魚	親子丼 小松菜とハムの炒め物 胡瓜の酢の物 味噌汁 お肉
		ｴﾈﾙｷﾞｰ:614kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:22.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:520kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:21.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:392kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:22.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:735kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:25.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:506kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:22.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:646kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:22.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:523kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:22.1g
日計	A	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1658kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:55.9g 脂質:51.2g 食塩相:7.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1551kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:58.3g 脂質:47.9g 食塩相:9.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1676kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:66.5g 脂質:52.7g 食塩相:10.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1683kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:54.5g 脂質:52.8g 食塩相:10.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1559kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:67.6g 脂質:36.5g 食塩相:10.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1585kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:60.4g 脂質:45.5g 食塩相:8.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1684kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:67.8g 脂質:37.6g 食塩相:11.6g
日計	B	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1709kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:53.4g 脂質:51.9g 食塩相:11.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1628kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:61.1g 脂質:49.8g 食塩相:9.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1543kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:57.9g 脂質:30.1g 食塩相:11.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1834kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:68.1g 脂質:59.9g 食塩相:10.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1742kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:72.2g 脂質:48.0g 食塩相:11.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1638kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:59.1g 脂質:46.3g 食塩相:8.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1713kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:68.6g 脂質:49.2g 食塩相:10.7g

都合により変更をすることがあります。ご了承ください。

週間献立表

		6月4日(日)	6月5日(月)	6月6日(火)	6月7日(水)	6月8日(木)	6月9日(金)	6月10日(土)
朝食	A	かぼちゃとベーコンの豆乳煮込み 二色和え パン 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ:590kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:21.1g	魚肉ｿｰｾｰｼﾞとちんげん菜のソテー マカロニサラダ パン コンソメスープ 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ:573kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:17.4g	ツナソテー 大根の昆布茶和え パン ポタージュ 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ:445kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:15.2g	ロールキャベツトマト煮込み 白菜とかにかまの和え物 パン 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ:522kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:20.5g	ホットドッグ ポテトサラダ デザート コンソメスープ 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ:509kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:15.3g	ｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ ほうれんそうとツナのサラダ パン コーンポタージュ 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ:552kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:23.1g	ポトフ風 ピーナツ和え パン 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ:531kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:20.3g
	B	さばの塩焼き 二色和え ごはん 味噌汁 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ:519kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:18.5g	がんもどきの煮物 マカロニサラダ ごはん 味噌汁 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ:508kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:16.2g	卵しらす粥 ハムと野菜の炒め物 大根の昆布茶和え 味噌汁 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ:437kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:16.1g	お麩じゃが 納豆 ごはん 味噌汁 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ:522kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:19.6g	厚揚げのそぼろあんかけ ポテトサラダ ごはん 味噌汁 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ:566kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:21.1g	鶏肉と根菜の煮物 ほうれんそうとツナのサラダ ごはん 味噌汁 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ:469kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:19.2g	明太子と大葉のお粥 高野豆腐の卵とじ ピーナツ和え 味噌汁 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ:463kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:21.1g
昼食	A	松風焼風つくね ひじき煮 大根とかにかまのサラダ ごはん 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:590kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:20.2g	赤魚の粕漬け焼き 生揚げの炊き合わせ 香の物 ごはん 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:410kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:19.7g	煮込みハンバーグ タラモサラダ ピーチゼリー ごはん コンソメスープ ｴﾈﾙｷﾞｰ:564kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:15.8g	麻婆豆腐 えびしゅうまい ささみと胡瓜の和え物 ごはん 中華スープ ｴﾈﾙｷﾞｰ:643kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:22.9g	チキンソテー　デミソース カリフラワーサラダ 香の物 ごはん コンソメスープ ｴﾈﾙｷﾞｰ:494kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:19.0g	【牛とろろ丼メニュー】 牛とろろ丼 いんげんの和え物 メロンゼリー 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:614kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:16.2g	鶏むねのさっぱり野菜のせ 南瓜の香り揚げ 香の物 ごはん 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:504kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:23.2g
	B	カレー南蛮うどん ひじき煮 大根とかにかまのサラダ ｴﾈﾙｷﾞｰ:567kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:20.6g	あさりの深川風丼 生揚げの炊き合わせ 香の物 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:436kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:23.2g	シーフードピラフ タラモサラダ ピーチゼリー コンソメスープ ｴﾈﾙｷﾞｰ:464kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:15.6g	みそラーメン えびしゅうまい ささみと胡瓜の和え物 ｴﾈﾙｷﾞｰ:558kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:21.2g	カレイのリヨネーズ焼き カリフラワーサラダ 香の物 ごはん コンソメスープ ｴﾈﾙｷﾞｰ:517kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:22.0g		鯵の山賊焼き 南瓜の香り揚げ 香の物 ごはん 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:569kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:22.8g
おやつ		抹茶ゼリー ｴﾈﾙｷﾞｰ:65kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:0.2g	ピーチムース ｴﾈﾙｷﾞｰ:52kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:1.4g	チョコブッセ ｴﾈﾙｷﾞｰ:75kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:1.1g	フルーツあんみつ ｴﾈﾙｷﾞｰ:89kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:0.8g	もみじまんじゅう ｴﾈﾙｷﾞｰ:108kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:2.3g	薄皮ｸﾘｰﾑﾊﾟﾝ ｴﾈﾙｷﾞｰ:104kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:1.8g	まんぷくまんじゅう ｴﾈﾙｷﾞｰ:119kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:2.6g
夕食	A	さわらの梅煮 れんこん金平 ほうれんそうの白和え ごはん 味噌汁 ふりかけ ｴﾈﾙｷﾞｰ:531kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:25.8g	豚肉のオイスターｿﾃｰ チーズサラダ フルーツ ごはん コンソメスープ ｴﾈﾙｷﾞｰ:570kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:21.3g	鶏肉の和風おろしソース 南瓜の含め煮 小松菜の和え物 ごはん 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:489kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:20.5g	サーモンフライ マカロニソテー レタスサラダ ごはん コンソメスープ ねりもの ｴﾈﾙｷﾞｰ:506kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:17.0g	あげだし豆腐野菜あんかけ ビーフン炒め いんげんの磯辺和え ゆかりごはん すまし汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:504kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:17.0g	ほっけみりん漬焼 切干大根の煮物 フルーツ ごはん 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:446kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:20.4g	豚肉の生姜焼き 大根の海老あんかけ トマトの青じそ和え ごはん 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:497kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:22.8g
	B	エビフライ＆メンチカツ れんこん金平 ほうれんそうの白和え ごはん 味噌汁 ふりかけ ｴﾈﾙｷﾞｰ:563kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:17.1g	ほきのたらこマヨ焼 チーズサラダ フルーツ ごはん コンソメスープ ｴﾈﾙｷﾞｰ:452kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:20.0g	豚肉の胡麻だれがけ 南瓜の含め煮 小松菜の和え物 ごはん 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:487kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:23.2g	鶏肉の粗挽きマスタード焼 マカロニソテー レタスサラダ ごはん コンソメスープ ねりもの ｴﾈﾙｷﾞｰ:572kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:20.1g	さばの味噌漬け焼き ビーフン炒め いんげんの磯辺和え ゆかりごはん すまし汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:559kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:21.5g	チキンピカタ 切干大根の煮物 フルーツ ごはん 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:591kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:28.3g	赤魚の煮付け 大根の海老あんかけ トマトの青じそ和え ごはん 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:434kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:22.6g
日計	A	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1776kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:67.3g 脂質:52.9g 食塩相:11.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1605kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:59.8g 脂質:49.0g 食塩相:9.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1573kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:52.6g 脂質:45.4g 食塩相:9.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1760kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:61.2g 脂質:49.1g 食塩相:11.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1615kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:53.6g 脂質:57.8g 食塩相:8.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1716kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:61.5g 脂質:54.5g 食塩相:8.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1651kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:68.9g 脂質:40.9g 食塩相:10.4g
日計	B	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1714kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:56.4g 脂質:48.4g 食塩相:10.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1448kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:60.8g 脂質:38.6g 食塩相:8.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1463kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:56.0g 脂質:31.0g 食塩相:10.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1741kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:61.7g 脂質:48.3g 食塩相:8.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1750kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:66.9g 脂質:53.9g 食塩相:9.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1778kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:62.5g 脂質:55.7g 食塩相:9.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1585kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:69.1g 脂質:33.9g 食塩相:12.1g

都合により変更をすることがあります。ご了承ください。

週間献立表

		6月11日(日)	6月12日(月)	6月13日(火)	6月14日(水)	6月15日(木)	6月16日(金)	6月17日(土)
朝食	A	肉野菜炒め コーンサラダ パン コンソメスープ 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ:566kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:20.9g	ポークビーンズ パンプキンサラダ パン 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ:559kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:23.2g	オムレツ キャベツの和え物 パン ポタージュ 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ:595kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:20.9g	魚肉ソーセージソテー カリフラワーのドレッシング和え パン コンソメスープ 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ:456kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:14.9g	ｸﾘｰﾑｼﾁｭｰ 大根のサラダ パン 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ:641kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:24.5g	野菜とウインナーのコンソメ煮 マカロニサラダ パン 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ:473kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:15.2g	ベーコンとﾎﾟﾊﾟｲのソテー ごぼうサラダ パン パンプキンポタージュ 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ:714kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:21.0g
	B	ほっけみりん漬焼 コーンサラダ 牛乳 ごはん 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:436kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:17.0g	鶏肉と芋の煮物 パンプキンサラダ 牛乳 ごはん 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:549kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:19.3g	チーズリゾット スクランブルエッグ キャベツの和え物 牛乳 ポタージュ ｴﾈﾙｷﾞｰ:605kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:20.3g	ツナと野菜の炒め物 納豆 牛乳 ごはん 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:482kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:18.8g	鶏つくねの照り焼き 大根のサラダ 牛乳 ごはん 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:522kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:16.9g	ふんわり真丈の煮物 マカロニサラダ 牛乳 ごはん 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:550kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:15.2g	さつま芋粥 かにかま玉子焼き ごぼうサラダ 牛乳 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:552kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:16.3g
昼食	A	えびの柳川風 かぶの味噌煮 もやしのおかか和え ごはん 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:476kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:21.8g	ほきのチリソース キャベツのｿﾃｰ 小松菜のくるみ和え ごはん 中華スープ ｴﾈﾙｷﾞｰ:517kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:21.4g	タンドリーチキン いんげんとベーコンのソテー 野菜のマリネ ごはん コンソメスープ ｴﾈﾙｷﾞｰ:518kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:19.2g	はんぺんの卵とじ 厚揚げの煮物 香の物 ごはん 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:462kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:17.4g	エビフライ＆コロッケ 切干大根の煮物 香の物 ごはん すまし汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:525kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:14.4g	【梅入御膳】 さばの葱だく香味ソース なすとおくらの煮浸し 白菜漬 梅生姜ごはん すまし汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:592kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:21.0g	牛肉の焼肉風 イカと野菜の塩炒め オレンジゼリー ごはん すまし汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:615kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:19.4g
	B	たぬきそば かぶの味噌煮 もやしのおかか和え ｴﾈﾙｷﾞｰ:443kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:15.8g	五目チャーハン キャベツのｿﾃｰ 小松菜のくるみ和え 中華スープ ｴﾈﾙｷﾞｰ:451kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:16.0g	スパゲッティナポリタン いんげんとベーコンのソテー 野菜のマリネ コンソメスープ ｴﾈﾙｷﾞｰ:560kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:18.8g	三色丼 厚揚げの煮物 香の物 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:513kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:20.6g	ほっけの塩焼き 切干大根の煮物 香の物 ごはん すまし汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:401kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:21.2g		ほきの甘酢あんかけ イカと野菜の塩炒め オレンジゼリー ごはん すまし汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:477kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:22.2g
おやつ		マスカットゼリー ｴﾈﾙｷﾞｰ:47kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:0.0g	栗まんじゅう ｴﾈﾙｷﾞｰ:114kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:2.2g	カステラ ｴﾈﾙｷﾞｰ:83kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:1.7g	パンナコッタ ｴﾈﾙｷﾞｰ:122kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:2.9g	シュガーロール ｴﾈﾙｷﾞｰ:145kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:2.6g	ワッフル ｴﾈﾙｷﾞｰ:82kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:1.5g	人形焼 ｴﾈﾙｷﾞｰ:75kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:1.5g
夕食	A	さわらの野菜あんかけ さつま芋のレモン煮 なめ茸和え ごはん 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:556kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:22.8g	鶏肉の治部煮 切り昆布の煮物 フルーツ ごはん 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:505kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:19.8g	さけの葱味噌焼き 卯の花 ブロッコリーのおかか和え 青菜ごはん 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:535kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:28.0g	鶏の唐揚げ 茄子の田楽 小松菜のお浸し ごはん すまし汁 ふりかけ ｴﾈﾙｷﾞｰ:597kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:20.1g	豚肉と彩り野菜のごま風味炒め じゃがいもの甘辛炒め煮 チンゲン菜の辛子和え ごはん 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:477kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:20.7g	あじの幽庵焼 生揚げとたけのこの煮物 フルーツ ごはん 味噌汁 ねりもの ｴﾈﾙｷﾞｰ:501kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:24.1g	赤魚の塩麹焼き ニラ玉炒め 中華サラダ ごはん 中華スープ ｴﾈﾙｷﾞｰ:466kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:23.9g
	B	鶏肉のマヨマスタード焼き さつま芋のレモン煮 なめ茸和え ごはん 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:631kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:19.9g	カレイの煮付 切り昆布の煮物 フルーツ ごはん 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:415kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:22.9g	牛肉の甘辛炒め 卯の花 ブロッコリーのおかか和え 青菜ごはん 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:645kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:20.6g	バサの竜田焼 茄子の田楽 小松菜のお浸し ごはん すまし汁 ふりかけ ｴﾈﾙｷﾞｰ:464kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:16.2g	さわらの菜種焼き じゃがいもの甘辛炒め煮 チンゲン菜の辛子和え ごはん 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:515kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:23.7g	豚キムチ炒め 生揚げとたけのこの煮物 フルーツ ごはん 味噌汁 ねりもの ｴﾈﾙｷﾞｰ:523kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:22.9g	麻婆茄子 ニラ玉炒め 中華サラダ ごはん 中華スープ ｴﾈﾙｷﾞｰ:597kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:16.7g
日計	A	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1645kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:65.5g 脂質:37.0g 食塩相:10.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1695kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:66.6g 脂質:41.6g 食塩相:9.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1731kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:69.8g 脂質:49.7g 食塩相:11.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1637kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:55.3g 脂質:59.7g 食塩相:10.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1788kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:62.2g 脂質:49.0g 食塩相:11.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1648kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:61.8g 脂質:57.1g 食塩相:10.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1870kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:65.8g 脂質:61.8g 食塩相:11.1g
日計	B	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1557kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:52.7g 脂質:43.5g 食塩相:8.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1529kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:60.4g 脂質:32.4g 食塩相:10.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1893kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:61.4g 脂質:66.8g 食塩相:13.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1581kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:58.5g 脂質:52.1g 食塩相:9.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1583kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:64.4g 脂質:41.7g 食塩相:8.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1747kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:60.6g 脂質:59.0g 食塩相:11.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1701kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:56.7g 脂質:50.8g 食塩相:10.3g

都合により変更をすることがあります。ご了承ください。

週間献立表

		6月18日(日)	6月19日(月)	6月20日(火)	6月21日(水)	6月22日(木)	6月23日(金)	6月24日(土)
朝食 洋食	A	ミートボールのコンソメ煮 しろなの和え物 パン 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ:560kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:20.8g	野菜とウィンナーのトマト煮 カリフラワーのサラダ パン 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ:520kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:17.3g	目玉焼き ポテトサラダ パン ポタージュ 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ:551kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:19.1g	ロールキャベツ ブロッコリーのかに風味サラダ パン 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ:502kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:19.8g	オムレツ 大根とツナのサラダ パン コンソメスープ 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ:548kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:20.7g	ツナポテトトースト スパゲティサラダ デザート コンソメスープ 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ:527kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:17.1g	海老と野菜の炒め物 かぼちゃサラダ パン コーンポタージュ 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ:643kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:22.8g
朝食 和食	B	豆腐のそぼろ煮 しろなの和え物 牛乳 ごはん 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:490kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:21.4g	肉団子と野菜の煮物 カリフラワーのサラダ 牛乳 ごはん 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:479kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:17.1g	蟹雑炊 厚揚げと野菜の炒め物 ポテトサラダ 牛乳 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:530kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:18.2g	肉団子の和風あん 納豆 牛乳 ごはん 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:547kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:21.8g	はんぺん磯辺焼き 大根とツナのサラダ 牛乳 ごはん 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:431kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:15.1g	さわらの西京焼 スパゲティサラダ 牛乳 ごはん 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:525kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:17.7g	梅かつお粥 五目炒り卵 かぼちゃサラダ 牛乳 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:569kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:22.6g
昼食	A	【父の日メニュー】 天ぷら盛り合わせ いんげんのくるみ和え 水ようかん ごはん すまし汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:505kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:13.3g	牛肉のすき焼風煮 里芋の煮物 白菜のお浸し ごはん 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:566kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:19.0g	さばの煮付け 菜の花のガーリックソテー 香の物 ごはん 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:615kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:22.3g	ポークピカタ 三色ピーマンの炒め物 アスパラの和え物 ごはん 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:556kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:20.9g	チキンソテーバーベキューソース ジャーマンポテト 青りんごゼリー ごはん コンソメスープ ｴﾈﾙｷﾞｰ:621kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:19.3g	ハヤシライス シュリンプサラダ ヨーグルト（ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰｿｰｽ） コンソメスープ ｴﾈﾙｷﾞｰ:502kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:17.9g	あじフライ れんこんのピリ辛炒め 香の物 ごはん すまし汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:504kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:15.3g
昼食	B		冷やしきつねうどん 里芋の煮物 白菜のお浸し ｴﾈﾙｷﾞｰ:539kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:19.0g	ヒレカツ 菜の花のガーリックソテー 香の物 ごはん 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:500kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:17.1g	山菜なめこそば 三色ピーマンの炒め物 アスパラの和え物 ｴﾈﾙｷﾞｰ:397kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:14.2g	みそ豚丼 ジャーマンポテト 青りんごゼリー コンソメスープ ｴﾈﾙｷﾞｰ:611kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:21.1g	さけのムニエル シュリンプサラダ ヨーグルト（ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰｿｰｽ） ごはん コンソメスープ ｴﾈﾙｷﾞｰ:475kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:25.8g	高菜チャーハン れんこんのピリ辛炒め 香の物 すまし汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:408kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:12.3g
おやつ		まごころすいーつ ｴﾈﾙｷﾞｰ:140kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:3.1g	チョコバウム ｴﾈﾙｷﾞｰ:86kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:1.3g	ドーナツ ｴﾈﾙｷﾞｰ:112kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:1.2g	バナナスペシャル ｴﾈﾙｷﾞｰ:162kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:2.1g	塩まんじゅう ｴﾈﾙｷﾞｰ:66kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:1.2g	薄皮ピーナッツパン ｴﾈﾙｷﾞｰ:112kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:2.7g	プチシュー ｴﾈﾙｷﾞｰ:84kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:1.4g
夕食	A	豚肉の味噌炒め 高野豆腐の含め煮 春雨の酢の物 ごはん すまし汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:579kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:24.0g	あじの生姜煮 南瓜の含め煮 フルーツ わかめごはん 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:454kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:21.6g	豚しゃぶおろしポン酢 竹輪の磯辺揚げ 小松菜の生姜和え ごはん すまし汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:515kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:23.0g	海老と豆腐のチリソース ビーフン炒め チンゲン菜の中華和え ごはん 中華スープ ふりかけ ｴﾈﾙｷﾞｰ:553kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:19.4g	ﾒﾝﾁ&ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞﾁｰｽﾞ フライ 小松菜ときのこの煮浸し もやしとさつま揚の辛子和え ごはん 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:537kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:17.9g	ほきの味噌マヨネーズ焼 ピーマンの当座煮 フルーツ ごはん すまし汁 ねりもの ｴﾈﾙｷﾞｰ:500kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:20.7g	筑前煮 卵豆腐 ほうれん草のゆず浸し ごはん 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:464kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:24.7g
夕食	B	たちうおの七味焼き 高野豆腐の含め煮 春雨の酢の物 ごはん すまし汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:537kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:23.1g	鶏肉の山椒焼 南瓜の含め煮 フルーツ わかめごはん 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:501kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:19.2g	豆腐ハンバーグ 竹輪の磯辺揚げ 小松菜の生姜和え ごはん すまし汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:528kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:20.4g	棒々鶏 ビーフン炒め チンゲン菜の中華和え ごはん 中華スープ ふりかけ ｴﾈﾙｷﾞｰ:493kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:23.5g	ほっけの塩焼き 小松菜ときのこの煮浸し もやしとさつま揚の辛子和え ごはん 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:430kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:23.2g	つくねの照り焼 ピーマンの当座煮 フルーツ ごはん すまし汁 ねりもの ｴﾈﾙｷﾞｰ:545kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:17.7g	さばの中華風あんかけ 卵豆腐 ほうれん草のゆず浸し ごはん 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:617kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:25.3g
日計	A	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1784kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:61.2g 脂質:44.8g 食塩相:7.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1626kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:59.2g 脂質:41.4g 食塩相:10.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1793kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:65.6g 脂質:73.2g 食塩相:10.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1773kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:62.2g 脂質:52.2g 食塩相:9.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1772kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:59.1g 脂質:48.3g 食塩相:9.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1641kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:58.4g 脂質:58.5g 食塩相:7.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1695kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:64.2g 脂質:46.1g 食塩相:10.1g
日計	B	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1722kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:60.9g 脂質:45.5g 食塩相:7.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1605kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:56.6g 脂質:35.0g 食塩相:10.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1670kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:56.9g 脂質:49.4g 食塩相:11.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1599kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:61.6g 脂質:36.2g 食塩相:9.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1538kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:60.6g 脂質:34.7g 食塩相:8.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1657kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:63.9g 脂質:44.8g 食塩相:7.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1678kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:61.6g 脂質:61.4g 食塩相:11.6g

都合により変更をすることがあります。ご了承ください。

週間献立表

		6月25日(日)	6月26日(月)	6月27日(火)	6月28日(水)	6月29日(木)	6月30日(金)	7月1日(土)
朝食	A	ポテトクリーム煮 白菜のドレ和え パン 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ:580kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:19.5g	はんぺんのマヨネーズ焼 スパゲティサラダ パン コンソメスープ 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ:626kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:18.3g	ソーセージソテー 豆サラダ パン パンプキンポタージュ 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ:653kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:23.7g	ベイクドエッグ アスパラサラダ パン コンソメスープ 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ:424kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:13.3g	ポトフ風 白菜とツナのサラダ パン 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ:547kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:21.9g	ツナ入りスクランブルエッグ ピーナツ和え 牛乳 パン コーンポタージュ ｴﾈﾙｷﾞｰ:512kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:22.7g	ロールキャベツ ブロッコリーの和えもの パン 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ:521kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:20.4g
	B	はんぺんの煮物 白菜のドレ和え 牛乳 ごはん 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:412kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:12.9g	厚揚げのそぼろあんかけ スパゲティサラダ 牛乳 ごはん 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:635kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:23.9g	かぶと高菜のお粥 ほうれん草と卵のソテー 豆サラダ 牛乳 パンプキンポタージュ ｴﾈﾙｷﾞｰ:539kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:20.6g	車麩の煮物 納豆 牛乳 ごはん 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:468kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:18.3g	豚肉とたまねぎの炒め煮 白菜とツナのサラダ 牛乳 ごはん 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:486kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:18.9g	高野豆腐の卵とじ ピーナツ和え 牛乳 ごはん 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:450kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:17.9g	ホタテ風中華粥 車麩の煮物 ごはん 味噌汁 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ:643kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:18.3g
昼食	A	チンジャオロース 焼餃子 杏仁豆腐 ごはん 中華スープ ｴﾈﾙｷﾞｰ:608kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:24.3g	大根と豚肉のこってり煮 里芋の煮物 キャベツの浅漬け ごはん コンソメスープ ｴﾈﾙｷﾞｰ:450kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:20.6g	さばの梅風味焼き 大根金平 香の物 ごはん 具沢山味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:569kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:19.6g	あじの唐揚げ油淋ソース 茄子の肉みそかけ 香の物 ごはん 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:656kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:25.8g	チキンソテータルタルソース イタリアンサラダ ヨーグルト ごはん コンソメスープ ｴﾈﾙｷﾞｰ:590kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:19.4g	【季節のさっぱり麺フェア】 サラダうどん とり天 夏野菜マリネ ｴﾈﾙｷﾞｰ:624kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:24.6g	豚肉の甘酢あんかけ 大根のべっこう煮 胡瓜とみょうがの酢の物 ごはん 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:518kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:16.9g
	B	冷やし中華 焼餃子 杏仁豆腐 ｴﾈﾙｷﾞｰ:561kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:21.2g	和風たらこスパゲティ 里芋の煮物 キャベツの浅漬け コンソメスープ ｴﾈﾙｷﾞｰ:466kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:20.1g	親子丼 大根金平 香の物 具沢山味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:550kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:24.8g	かき揚げ丼 茄子の肉みそかけ 香の物 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:544kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:11.0g	スパゲッティミートソース イタリアンサラダ ヨーグルト コンソメスープ ｴﾈﾙｷﾞｰ:609kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:26.2g		醤油ラーメン 大根のべっこう煮 胡瓜とみょうがの酢の物 ｴﾈﾙｷﾞｰ:422kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:16.1g
おやつ		カステラ ｴﾈﾙｷﾞｰ:83kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:1.7g	牛乳プリン ｴﾈﾙｷﾞｰ:89kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:2.3g	ベルギーワッフル ｴﾈﾙｷﾞｰ:82kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:1.5g	水ようかん ｴﾈﾙｷﾞｰ:114kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:1.8g	黒糖まんじゅう ｴﾈﾙｷﾞｰ:66kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:1.3g	今川焼き ｴﾈﾙｷﾞｰ:91kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:1.6g	たいやき ｴﾈﾙｷﾞｰ:74kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:1.3g
夕食	A	さけの塩焼き 南瓜の煮物 冷奴～山形のだしのせ～ ごはん 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:461kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:26.2g	ほきのムニエル ﾗﾀﾄｩｲﾕｿｰｽ ほうれん草とえびのソテー フルーツ ごはん ポタージュ ふりかけ ｴﾈﾙｷﾞｰ:542kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:23.2g	照り焼きハンバーグ 大豆とひじきの煮物 カリフラワーのピーナツ和え ごはん 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:543kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:20.7g	カレイのパン粉焼 野菜ソテー ポテトサラダ ごはん コンソメスープ ねりもの ｴﾈﾙｷﾞｰ:417kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:14.5g	鯖の味噌煮 ピーマンともやしの炒め物 もずく酢 ゆかりごはん すまし汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:570kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:21.4g	つくねの照り焼き 里芋の柚子味噌かけ フルーツ ごはん すまし汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:529kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:17.7g	バサの野菜あんかけ ザーサイの炒り卵 チンゲン菜のおかか和え ごはん 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:491kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:19.5g
	B	鶏肉とﾌﾞﾛｯｺﾘｰの塩炒め 南瓜の煮物 冷奴～山形のだしのせ～ ごはん 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:481kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:24.0g	カニクリームコロッケ ほうれん草とえびのソテー フルーツ ごはん ポタージュ ふりかけ ｴﾈﾙｷﾞｰ:595kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:13.7g	赤魚の照り焼き 大豆とひじきの煮物 カリフラワーのピーナツ和え ごはん 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:463kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:23.9g	鶏肉のトマトチーズ焼き 野菜ソテー ポテトサラダ ごはん コンソメスープ ねりもの ｴﾈﾙｷﾞｰ:518kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:19.9g	豚肉のごま漬焼 ピーマンともやしの炒め物 もずく酢 ゆかりごはん すまし汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:457kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:22.3g	ホキのみぞれ南蛮 里芋の柚子味噌かけ フルーツ ごはん すまし汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:540kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:21.1g	茹で豚のポン酢ソース ザーサイの炒り卵 チンゲン菜のおかか和え ごはん 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:562kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:26.3g
日計	A	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1732kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:71.7g 脂質:43.2g 食塩相:9.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1707kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:64.4g 脂質:45.0g 食塩相:10.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1847kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:65.5g 脂質:55.1g 食塩相:13.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1611kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:55.4g 脂質:46.4g 食塩相:11.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1773kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:64.0g 脂質:64.8g 食塩相:8.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1756kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:66.6g 脂質:55.1g 食塩相:8.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1604kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:58.1g 脂質:39.0g 食塩相:11.7g
日計	B	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1537kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:59.8g 脂質:28.5g 食塩相:10.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1785kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:60.0g 脂質:50.5g 食塩相:13.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1634kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:70.8g 脂質:45.4g 食塩相:10.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1644kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:51.0g 脂質:46.9g 食塩相:8.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1618kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:68.7g 脂質:39.4g 食塩相:9.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1705kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:65.2g 脂質:45.5g 食塩相:8.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1701kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:62.0g 脂質:35.1g 食塩相:12.8g

都合により変更をすることがあります。ご了承ください。