

# 週間献立表

		5月26日(日)	5月27日(月)	5月28日(火)	5月29日(水)	5月30日(木)	5月31日(金)	6月1日(土)
朝食	A	春キャベツとハムのソテー ブロッコリーのサラダ パン 牛乳 コンソメスープ	ソーセージの野菜炒め いんげんのドレ和え パン パンブキンポタージュ 牛乳	ビールのスープ煮 菜の花のドレ和え パン 牛乳	ツナ入りスクランブルエッグ かにかまサラダ パン コンソメスープ 牛乳	大豆と茄子のトマト煮 カリフラワーのサラダ パン 牛乳	肉団子のクリーム煮 コーンサラダ パン 牛乳	スクランブルエッグ オクラのおかか和え パン 牛乳 コーンポタージュ
	B	ふんわり真丈の煮物 ブロッコリーのサラダ ごはん 味噌汁 牛乳	ちくわの煮物 いんげんのドレ和え ごはん 味噌汁 牛乳	ホタテ風中華粥 がんもの煮物 菜の花のドレ和え 味噌汁 牛乳	車麩の煮物 納豆 ごはん 味噌汁 牛乳	肉団子の煮物 カリフラワーのサラダ ごはん 牛乳 味噌汁	鯖の塩焼き コーンサラダ ごはん 牛乳 味噌汁	豆乳リソット キャベツとツナの炒め物 オクラのおかか和え 牛乳 コーンポタージュ
昼食	A	酢豚 ザーサイ和え 杏仁豆腐 ごはん 中華スープ	ほきの油淋ソースがけ しゅうまい 香の物 ごはん 中華スープ	さばの焼きおろし煮 たけのこと生揚げの煮物 ｽｯﾌﾟｲﾝﾄﾞﾘのサラダ ごはん 味噌汁	チキンのグリル ゆず胡椒ソース ビーフソテー 香の物 ごはん コンソメスープ	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 マンゴープリン 中華スープ	豆腐とえびのチャンプル さつま芋の煮物 香の物 ごはん 貝だくさん味噌汁
	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	梅とろろ昆布うどん たけのこと生揚げの煮物 ｽｯﾌﾟｲﾝﾄﾞﾘのサラダ	あじのムニエルカレー風味 ビーフソテー 香の物 ごはん コンソメスープ	豚肉のガ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		てりマヨ豚丼 さつま芋の煮物 香の物 貝だくさん味噌汁
おやつ		レモンケーキ	イチゴのムース	プッシュュー	水ようかん	メープルクリームケーキ	ミニチョコパン	プッシュュー
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 卵スープ ふりかけ	筑前煮 なすの甘辛炒め フルーツ ごはん 味噌汁	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	揚げ豆腐 小松菜ときのこの煮浸し 煮豆 ごはん 味噌汁 ねりもの	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	鶏肉のねぎ味噌漬焼き なすの揚げ浸し フルーツ ごはん すまし汁	親子丼 小松菜とハムの炒め物 胡瓜の酢の物 味噌汁
	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 卵スープ ふりかけ	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	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	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	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	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	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
日計	A	1人分:1170kcal ｶﾞﾊﾞｸﾞ:56.7g 脂質:51.8g 食塩相:9.6g	1人分:1554kcal ｶﾞﾊﾞｸﾞ:54.0g 脂質:46.9g 食塩相:9.7g	1人分:1530kcal ｶﾞﾊﾞｸﾞ:64.1g 脂質:50.2g 食塩相:8.3g	1人分:1709kcal ｶﾞﾊﾞｸﾞ:56.5g 脂質:52.9g 食塩相:10.2g	1人分:1498kcal ｶﾞﾊﾞｸﾞ:55.8g 脂質:45.5g 食塩相:9.2g	1人分:1578kcal ｶﾞﾊﾞｸﾞ:57.0g 脂質:50.2g 食塩相:8.2g	1人分:1631kcal ｶﾞﾊﾞｸﾞ:66.7g 脂質:48.6g 食塩相:10.7g
日計	B	1人分:1628kcal ｶﾞﾊﾞｸﾞ:55.9g 脂質:49.6g 食塩相:11.4g	1人分:1570kcal ｶﾞﾊﾞｸﾞ:56.1g 脂質:42.8g 食塩相:9.6g	1人分:1414kcal ｶﾞﾊﾞｸﾞ:57.0g 脂質:29.6g 食塩相:11.4g	1人分:1772kcal ｶﾞﾊﾞｸﾞ:67.9g 脂質:48.2g 食塩相:10.3g	1人分:1593kcal ｶﾞﾊﾞｸﾞ:67.5g 脂質:37.3g 食塩相:10.2g	1人分:1772kcal ｶﾞﾊﾞｸﾞ:62.4g 脂質:58.9g 食塩相:7.8g	1人分:1640kcal ｶﾞﾊﾞｸﾞ:64.0g 脂質:44.8g 食塩相:10.6g

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2日(日)	6月3日(月)	6月4日(火)	6月5日(水)	6月6日(木)	6月7日(金)	6月8日(土)
朝食	A	ポトフ風 ブロッコリーのサラダ パン 牛乳	春キャベツとハムのソテー いんげんのドレ和え パン コンソメスープ 牛乳	ソーセージの野菜炒め 菜の花のドレ和え パン コンソメスープ 牛乳	ポテトのベーコン炒め しろ菜とツナのサラダ パン 牛乳 コンソメスープ	ピザトースト 海藻のサラダ 牛乳 デザート コンソメスープ	目玉焼き 二色和え パン 牛乳 パンブキンポタージュ	ビーボールのスープ煮 ピーナツ和え パン 牛乳
	B	ふんわり真丈の煮物 ブロッコリーのサラダ ごはん 味噌汁 牛乳	ちくわの煮物 いんげんのドレ和え ごはん 味噌汁 牛乳	ホタテ風中華粥 がんもの煮物 菜の花のドレ和え 味噌汁 牛乳	三色高野しのだの煮物 納豆 ごはん 牛乳 味噌汁	厚揚げのそぼろあんかけ 海藻のサラダ ごはん 牛乳 味噌汁	豚肉と白菜の炒め煮 二色和え ごはん 牛乳 味噌汁	さつま芋粥 高野豆腐の卵とじ ピーナツ和え 牛乳 味噌汁
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	赤魚の照り焼き 生揚げの炊き合わせ 香の物 ごはん 味噌汁	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	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	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 卵スープ	【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	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
	B	カレー南蛮うどん ひじき煮 大根とかにかまのサラダ	あさりの深川風丼 生揚げの炊き合わせ 香の物 味噌汁	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	みそラーメン えびしゅうまい ささみと胡瓜の和え物	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 卵スープ		鱈の山賊焼き 南瓜の香り揚げ 香の物 ごはん 味噌汁
おやつ		水ようかん	メープルクリームケーキ	ミニチョコパン	グレーゼリー	ミニたいやき(カスタード)	エクレア	カステラ
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	豚肉のオイスターリ チーズサラダ フルーツ ごはん コンソメスープ	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	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	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	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	豚肉の生姜焼き 大根のかにあんかけ トマトの青じそ和え ごはん 味噌汁
	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	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	豚肉の胡麻だれかけ 南瓜の含め煮 小松菜の和え物 ごはん 味噌汁	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	さばの味噌漬焼 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	チキンピカタ 切干大根の煮物 フルーツ ごはん 味噌汁	赤魚の煮付け 大根のかにあんかけ トマトの青じそ和え ごはん 味噌汁
日計	A	1人前:1586kcal 脂質:44.0g 食塩相:9.0g	1人前:1441kcal 脂質:36.7g 食塩相:9.0g	1人前:1727kcal 脂質:49.5g 食塩相:11.0g	1人前:1754kcal 脂質:52.7g 食塩相:11.4g	1人前:1524kcal 脂質:48.4g 食塩相:8.3g	1人前:1584kcal 脂質:52.0g 食塩相:8.1g	1人前:1445kcal 脂質:37.2g 食塩相:9.6g
日計	B	1人前:1734kcal 脂質:41.1g 食塩相:10.5g	1人前:1393kcal 脂質:32.0g 食塩相:8.6g	1人前:1510kcal 脂質:33.2g 食塩相:10.3g	1人前:1682kcal 脂質:49.1g 食塩相:9.6g	1人前:1660kcal 脂質:54.6g 食塩相:9.6g	1人前:1729kcal 脂質:57.2g 食塩相:8.5g	1人前:1522kcal 脂質:32.9g 食塩相:11.3g

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9日(日)	6月10日(月)	6月11日(火)	6月12日(水)	6月13日(木)	6月14日(金)	6月15日(土)
朝食	A	鶏団子のトマト煮 もやしの和え物 パン 牛乳 177kcal	野菜とハムの豆乳クリーム煮 大根のサラダ パン 牛乳 177kcal	ツナソテー キャベツの和え物 パン 牛乳 ポタージュ 177kcal	はんぺんのマヨネーズ焼 カリフラワーのドレッシング和え パン 牛乳 コンソメスープ 177kcal	ロールキャベツコンソメ煮 ごぼうサラダ パン 牛乳 177kcal	オムレツ 短冊野菜のサラダ パン 牛乳 ポタージュ 177kcal	ソーゼツと野菜のソテー マカロニサラダ パン 牛乳 コンソメスープ 177kcal
	B	鮭の塩焼 もやしの和え物 ごはん 牛乳 味噌汁 177kcal	大豆と鶏肉の煮物 大根のサラダ ごはん 牛乳 味噌汁 177kcal	チーズリソット スクランブルエッグ キャベツの和え物 牛乳 ポタージュ 177kcal	ツナと野菜の炒め物 納豆 ごはん 牛乳 味噌汁 177kcal	ふんわり真丈の煮物 ごぼうサラダ ごはん 牛乳 味噌汁 177kcal	鶏つくねの野菜あんかけ 短冊野菜のサラダ ごはん 牛乳 味噌汁 177kcal	野菜たっぷりの卵粥 炒り豆腐 マカロニサラダ 牛乳 味噌汁 177kcal
昼食	A	えびの柳川風 冬瓜の味噌煮 もやしのおかか和え ごはん 味噌汁 177kcal	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 177kcal	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 177kcal	はんぺんの卵とじ 厚揚げの煮物 香の物 ごはん 味噌汁 177kcal	チキンカツ 切干大根の煮物 香の物 ごはん すまし汁 177kcal	【父の日】 天ぷら盛り合わせ 冷奴〜山形のだしのせ〜 水ようかん ごはん すまし汁 	
	B	だめきそば 冬瓜の味噌煮 もやしのおかか和え 177kcal	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 177kcal	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 177kcal	三色丼 厚揚げの煮物 香の物 味噌汁 177kcal	ほっけの塩焼き 切干大根の煮物 香の物 ごはん すまし汁 177kcal		
おやつ		コーヒーゼリー 177kcal	チョコップセ 177kcal	オレンジゼリー 177kcal	シューアイス 177kcal	ドーナツ 177kcal	まごころすいーつ 177kcal	栗まんじゅう 177kcal
夕食	A	さわらの野菜あんかけ さつまいものレモン煮 なめ茸和え ごはん 味噌汁 177kcal	鶏肉の治部煮 切り昆布の煮物 フルーツ ごはん 味噌汁 177kcal	さけの葱味噌焼き 卵の花 ブロッコリーのおかか和え 青菜ごはん 味噌汁 177kcal	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 177kcal	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 いんげんと春雨のごま和え ごはん 味噌汁 ねりもの 177kcal	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 177kcal	麻婆茄子 ニラ玉炒め 中華サラダ ごはん 中華スープ 177kcal
	B	鶏肉のマヨマスタード焼き さつまいものレモン煮 なめ茸和え ごはん 味噌汁 177kcal	カレイの煮付 切り昆布の煮物 フルーツ ごはん 味噌汁 177kcal	豚肉の甘辛炒め 卵の花 ブロッコリーのおかか和え 青菜ごはん 味噌汁 177kcal	ハサの竜田焼 茄子の田楽 小松菜のお浸し ごはん すまし汁 ふりかけ 177kcal	たららの菜種焼き じゃがいもの甘辛炒め煮 いんげんと春雨のごま和え ごはん 味噌汁 ねりもの 177kcal	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 177kcal	赤魚の塩麴焼き ニラ玉炒め 中華サラダ ごはん 中華スープ 177kcal
日計	A	177kcal たんぱく質:33.1g 脂質:3.1g 食塩相当量:9.7g	177kcal たんぱく質:40.8g 脂質:4.0g 食塩相当量:10.4g	177kcal たんぱく質:50.7g 脂質:5.0g 食塩相当量:10.4g	177kcal たんぱく質:58.2g 脂質:5.8g 食塩相当量:10.9g	177kcal たんぱく質:49.8g 脂質:4.9g 食塩相当量:10.1g	177kcal たんぱく質:32.9g 脂質:3.2g 食塩相当量:8.2g	177kcal たんぱく質:55.1g 脂質:5.5g 食塩相当量:10.2g
日計	B	177kcal たんぱく質:42.4g 脂質:4.2g 食塩相当量:8.1g	177kcal たんぱく質:32.8g 脂質:3.2g 食塩相当量:10.7g	177kcal たんぱく質:54.7g 脂質:5.4g 食塩相当量:12.8g	177kcal たんぱく質:60.0g 脂質:6.0g 食塩相当量:9.5g	177kcal たんぱく質:59.0g 脂質:5.9g 食塩相当量:9.7g	177kcal たんぱく質:36.2g 脂質:3.6g 食塩相当量:9.2g	177kcal たんぱく質:35.8g 脂質:3.5g 食塩相当量:9.7g

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16日(日)	6月17日(月)	6月18日(火)	6月19日(水)	6月20日(木)	6月21日(金)	6月22日(土)
朝食	A	ウイナーソーテー マヨネーズ和え パン 牛乳 コンソメスープ <small>1人分 435kcal</small>	ポークビーンズ コーンサラダ パン 牛乳 <small>1人分 452kcal</small>	目玉焼き ポテトサラダ パン 牛乳 ポタージュ <small>1人分 496kcal</small>	鶏つみれのスープ煮 ツナのサラダ パン 牛乳 <small>1人分 452kcal</small>	ツナトースト かぼちゃサラダ デザート コンソメスープ 牛乳 <small>1人分 516kcal</small>	白菜のクリーム煮 大根サラダ パン 牛乳 <small>1人分 408kcal</small>	海老と野菜のソテー コールスローサラダ パン 牛乳 パンブキンポターージュ <small>1人分 448kcal</small>
	B	豆腐のそぼろ煮 マヨネーズ和え ごはん 牛乳 味噌汁 <small>1人分 517kcal</small>	肉団子の煮物 コーンサラダ ごはん 牛乳 味噌汁 <small>1人分 466kcal</small>	青菜粥 肉野菜炒め ポテトサラダ 牛乳 味噌汁 <small>1人分 486kcal</small>	里芋と鶏肉の煮物 納豆 ごはん 牛乳 味噌汁 <small>1人分 519kcal</small>	五目炒り卵 かぼちゃサラダ ごはん 牛乳 味噌汁 <small>1人分 557kcal</small>	はんぺんのマヨネーズ焼き 大根サラダ ごはん 牛乳 味噌汁 <small>1人分 482kcal</small>	梅かつお粥 ほっけの塩焼き コールスローサラダ 牛乳 味噌汁 <small>1人分 476kcal</small>
昼食	A	ハヤシライス シュリンプサラダ ヨーグルト(ブルーベリーソース) コンソメスープ <small>1人分 488kcal</small>	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 <small>1人分 524kcal</small>	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 <small>1人分 522kcal</small>	チキンピカタ ピーマンともやしのそぼろ炒め オクラのおかか和え ごはん 味噌汁 <small>1人分 519kcal</small>	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 <small>1人分 619kcal</small>	【梅入御膳】 さばの惹たく香味ソース なすとおからの煮浸し 白菜漬 梅生姜ごはん 味噌汁	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 <small>1人分 499kcal</small>
	B	さけのムニエル シュリンプサラダ ヨーグルト(ブルーベリーソース) ごはん コンソメスープ <small>1人分 488kcal</small>	冷やしきつねうどん 里芋の煮物 白菜のお浸し <small>1人分 541kcal</small>	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 <small>1人分 498kcal</small>	山菜なめこそば 三色ピーマンの炒め物 オクラのおかか和え <small>1人分 576kcal</small>	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 <small>1人分 615kcal</small>		高菜チャーハン れんこんのピリ辛炒め 香の物 すまし汁 <small>1人分 417kcal</small>
おやつ		白玉きなこ <small>1人分 395kcal</small>	どらやき <small>1人分 142kcal</small>	杏仁豆腐 <small>1人分 71kcal</small>	パウムクーヘン <small>1人分 87kcal</small>	抹茶ゼリー <small>1人分 69kcal</small>	薄皮クリームパン <small>1人分 104kcal</small>	ぶどうゼリー <small>1人分 27kcal</small>
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 <small>1人分 577kcal</small>	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 <small>1人分 471kcal</small>	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 <small>1人分 522kcal</small>	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 <small>1人分 541kcal</small>	ムチ&ハハチチーズフライ 小松菜ときのこの煮浸し もやしとさつま揚げの辛子和え ごはん 味噌汁 <small>1人分 591kcal</small>	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 <small>1人分 497kcal</small>	筑前煮 卵豆腐 ほうれん草のゆず浸し ごはん 味噌汁 <small>1人分 479kcal</small>
	B	赤魚の七味焼き 高野豆腐の含め煮 春雨の酢の物 ごはん すまし汁 <small>1人分 577kcal</small>	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 <small>1人分 471kcal</small>	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 <small>1人分 522kcal</small>	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 <small>1人分 541kcal</small>	ほっけの塩焼き 小松菜ときのこの煮浸し もやしとさつま揚げの辛子和え ごはん 味噌汁 <small>1人分 591kcal</small>	豆腐ハンバーグ ピーマンの当座煮 フルーツ ごはん すまし汁 ねりもの <small>1人分 497kcal</small>	たらの中巻風あんかけ 卵豆腐 ほうれん草のゆず浸し ごはん 味噌汁 <small>1人分 479kcal</small>
日計	A	1人分 1496kcal 脂質 33.1g カハク 60.3g 食塩相 9.7g	1人分 1524kcal 脂質 40.8g カハク 56.5g 食塩相 10.4g	1人分 1580kcal 脂質 50.7g カハク 62.1g 食塩相 10.4g	1人分 1702kcal 脂質 58.2g カハク 59.3g 食塩相 10.9g	1人分 1649kcal 脂質 49.8g カハク 61.5g 食塩相 10.1g	1人分 1574kcal 脂質 32.9g カハク 58.0g 食塩相 8.2g	1人分 1644kcal 脂質 55.1g カハク 57.2g 食塩相 10.2g
日計	B	1人分 1599kcal 脂質 39.6g カハク 75.5g 食塩相 7.0g	1人分 1667kcal 脂質 32.5g カハク 59.5g 食塩相 10.5g	1人分 1589kcal 脂質 45.5g カハク 57.8g 食塩相 10.2g	1人分 1477kcal 脂質 31.7g カハク 63.0g 食塩相 9.9g	1人分 1672kcal 脂質 47.4g カハク 66.9g 食塩相 7.9g	1人分 1689kcal 脂質 51.0g カハク 53.4g 食塩相 11.2g	1人分 1387kcal 脂質 31.0g カハク 60.6g 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23日(日)	6月24日(月)	6月25日(火)	6月26日(水)	6月27日(木)	6月28日(金)	6月29日(土)
朝食	A	野菜炒め スパゲティサラダ パン 牛乳 コンソメスープ <small>1人分 438kcal</small>	キャベツとはんぺんのコトコト煮 かにかまサラダ パン 牛乳 ポタージュ <small>1人分 422kcal</small>	オムレツ マカロニサラダ パン 牛乳 コンソメスープ <small>1人分 454kcal</small>	クリームシチュー しろ菜とツナのサラダ パン 牛乳 <small>1人分 472kcal</small>	ポトフ風 春雨サラダ パン 牛乳 <small>1人分 445kcal</small>	肉団子のコンソメ煮 花野菜サラダ パン 牛乳 <small>1人分 450kcal</small>	スクランブルエッグ ピーナツ和え パン 牛乳 コーンポタージュ <small>1人分 482kcal</small>
	B	がんもの煮物 スパゲティサラダ ごはん 牛乳 味噌汁 <small>1人分 335kcal</small>	厚揚げのそぼろあんかけ かにかまサラダ ごはん 牛乳 味噌汁 <small>1人分 314kcal</small>	明太子と高菜のお粥 ソーセージと野菜の炒め物 マカロニサラダ 牛乳 味噌汁 <small>1人分 324kcal</small>	車麩の煮物 納豆 ごはん 牛乳 味噌汁 <small>1人分 482kcal</small>	信田煮 春雨サラダ ごはん 牛乳 味噌汁 <small>1人分 496kcal</small>	いわしの梅煮 花野菜サラダ 牛乳 ごはん 味噌汁 <small>1人分 439kcal</small>	豆乳リゾット キャベツとツナの炒め物 ピーナツ和え 牛乳 コーンポタージュ <small>1人分 338kcal</small>
昼食	A	チンジャオロース 焼餃子としゅうまい 杏仁豆腐 ごはん 中華スープ <small>1人分 344kcal</small>	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 <small>1人分 428kcal</small>	さばの梅風味焼き 大根金平 香の物 ごはん 具沢山味噌汁 <small>1人分 381kcal</small>	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 <small>1人分 325kcal</small>	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 <small>1人分 388kcal</small>	【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 	酢豚 大根のべっこう煮 わかめと野菜の酢の物 ごはん 味噌汁 <small>1人分 315kcal</small>
	B	冷やし中華 焼餃子としゅうまい 杏仁豆腐 中華スープ <small>1人分 304kcal</small>	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 <small>1人分 468kcal</small>	親子丼 大根金平 香の物 具沢山味噌汁 <small>1人分 350kcal</small>	かき揚げ丼 茄子の肉みそかけ 香の物 味噌汁 <small>1人分 311kcal</small>	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 <small>1人分 314kcal</small>		醤油ラーメン 大根のべっこう煮 わかめと野菜の酢の物 <small>1人分 417kcal</small>
おやつ		あんまん <small>1人分 398kcal</small>	アロエヨーグルト <small>1人分 411kcal</small>	チョコバウムクーヘン <small>1人分 381kcal</small>	フルーツあんみつ <small>1人分 499kcal</small>	塩まんじゅう <small>1人分 369kcal</small>	青りんごゼリー <small>1人分 398kcal</small>	ミニチョコパン <small>1人分 409kcal</small>
夕食	A	鶏肉とブロッコリーの塩炒め 南瓜の煮物 冷奴 ごはん 味噌汁 <small>1人分 339kcal</small>	タラのムニエル かつおソース ほうれん草ソテー フルーツ ごはん コンソメスープ ふりかけ <small>1人分 496kcal</small>	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 <small>1人分 340kcal</small>	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 <small>1人分 330kcal</small>	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 <small>1人分 380kcal</small>	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 <small>1人分 326kcal</small>	ハサの野菜あんかけ 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 <small>1人分 481kcal</small>
	B	鮭の塩焼き 南瓜の煮物 冷奴 ごはん 味噌汁 <small>1人分 484kcal</small>	カニクリームコロッケ ほうれん草ソテー フルーツ ごはん コンソメスープ ふりかけ <small>1人分 350kcal</small>	赤魚の粕漬け焼き 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 <small>1人分 443kcal</small>	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 <small>1人分 468kcal</small>	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 <small>1人分 467kcal</small>	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 <small>1人分 338kcal</small>	茹で豚のボン酢ソース 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 <small>1人分 330kcal</small>
日計	A	1人分 1709kcal カハク 64.7g 脂質 53.6g 食塩相 11.6g	1人分 1407kcal カハク 60.2g 脂質 29.8g 食塩相 10.6g	1人分 1656kcal カハク 57.3g 脂質 58.7g 食塩相 12.5g	1人分 1676kcal カハク 64.0g 脂質 57.5g 食塩相 11.9g	1人分 1679kcal カハク 57.1g 脂質 69.6g 食塩相 8.6g	1人分 1768kcal カハク 64.6g 脂質 56.7g 食塩相 7.5g	1人分 1587kcal カハク 60.2g 脂質 44.9g 食塩相 11.2g
日計	B	1人分 1721kcal カハク 66.6g 脂質 46.0g 食塩相 9.2g	1人分 1571kcal カハク 58.3g 脂質 40.4g 食塩相 12.3g	1人分 1598kcal カハク 66.6g 脂質 46.8g 食塩相 11.3g	1人分 1510kcal カハク 56.1g 脂質 32.2g 食塩相 9.3g	1人分 1643kcal カハク 64.1g 脂質 41.8g 食塩相 10.3g	1人分 1769kcal カハク 68.9g 脂質 51.5g 食塩相 8.6g	1人分 1600kcal カハク 65.4g 脂質 44.0g 食塩相 12.4g

都合により変更をすることがあります。ご了承ください。