

	月	火	水	木	金	土	日
日付			6/1	6/2	6/3	6/4	6/5
朝			雑炊 昆布豆佃煮 mixみそ汁 牛乳	玉子とじ ふりかけ mixみそ汁 牛乳	ひじき煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	ごぼう天煮付け のり佃煮 mixみそ汁 牛乳	里芋煮付け たい味噌 mixみそ汁 牛乳
昼			カレイの煮付け 大根ツナゴマドレ ジャーマンポテト 豚汁	白身魚のフライ 白菜中華炒め スナックえんどうゴマ和え オレンジ	キーマ風カレー クリームコロッケ 切干大根サラダ 福神漬け	わかめごはん 五目うどん ほうれん草サラダ 長芋の磯煮	カツとじ こんにゃくとしいたけ炒め煮 キャベツ梅マヨ和え キウイフルーツ
夕			肉豆腐 カリフラワーカレー炒め オクラ和え バナナ	鶏肉の照り焼き 筍の土佐煮 キャベツのレモン和え 白味噌汁	鮭の香味焼き ブロッコリーかにあんかけ いんげん辛子和え 洋梨	肉味噌豆腐 大根えび煮 キヌサヤごまよごし ゼリー	ぶりのさっぱり焼き カリフラワークリーム煮 チンゲン菜えのき和え 白味噌汁
エネルギー 食塩相当量	kcal g	kcal g	1665 kcal 7.1 g	1487 kcal 5.6 g	1549 kcal 7.8 g	1524 kcal 7.7 g	1542 kcal 7.2 g
日付	6/6	6/7	6/8	6/9	6/10	6/11	6/12
朝	青糸昆布炒め煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	厚焼玉子 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	食パン スクランブルエッグ コーンスープ 牛乳	白菜煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	はんぺん煮付け ふりかけ mixみそ汁 牛乳	ブロッコリー干しえび煮 のり佃煮 mixみそ汁 牛乳	えびしんじょ煮 たい味噌 mixみそ汁 牛乳
昼	たらの磯辺揚げ 茄子そぼろかけ 春雨中華風酢の物 けんちん汁	ごぼうの和風ピラフ ニラもやし炒め フルーツヨーグルト コンソメスープ	ゆかりごはん きつねそば ブロッコリーおかか和え 高野豆腐煮	鶏肉の唐揚げ 里芋サラダ 切干大根煮 マンゴー	さわらのみりん焼き きのことコーン炒め ツナサラダ 具沢山味噌汁	八宝菜 炊き合わせ 小松菜ナムル 味噌汁	鯖の煮付け 大根の味噌煮 白菜ドレッシング和え 吸物
夕	鶏肉カレー風味 きのこソテー ポテトサラダ バナナ	白身魚の若草焼 じゃがいも揚げ煮 なます ローリー	鮭の塩焼き 炒り豆腐 酢味噌和え 黄桃	めばるの煮付け 南瓜のいとし煮 チンゲン菜塩昆布和え 白味噌汁	棒棒鶏 ジャーマンポテト インゲンピーナツ和え みかん缶	鰯の塩焼き キヌサヤ玉子とじ ビーフン和え 洋梨	揚げ出し豆腐 じゃがいもカレー炒め キャベツわさび和え ゼリー
エネルギー 食塩相当量	1664 kcal 6.5 g	1391 kcal 6 g	1454 kcal 8.9 g	1629 kcal 6.4 g	1544 kcal 6.5 g	1395 kcal 6.6 g	1574 kcal 6.6 g
日付	6/13	6/14	6/15	6/16	6/17	6/18	6/19
朝	カリフラワー和え物 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	インゲン金平 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	雑炊 金時豆佃煮 mixみそ汁 牛乳	チンゲン菜信田煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	玉子とじ ふりかけ mixみそ汁 牛乳	肉団子うま煮 のり佃煮 mixみそ汁 牛乳	平天煮 たい味噌 mixみそ汁 牛乳
昼	ゆかりごはん 醤油ラーメン 餃子 ナムル	麦飯 赤魚の粕漬け焼き 五目豆煮 とろろいも	豚肉の野菜蒸し ビーフン炒め ブロッコリーサラダ 白味噌汁	白身魚のチーズ焼き 根菜金平 小松菜辛子マヨ和え 赤味噌汁	鯖の味噌煮 厚揚げ煮付け みぞれ酢和え 吸物	豚肉のソース炒め ひじき煮 春雨サラダ キウイフルーツ	牛肉とごぼう玉子とじ 大根洋風炒め いんげんマヨ和え 吸物
夕	白身魚トマトソースかけ 蓮根ピリ辛炒め スパゲッティサラダ 黄桃	豆腐ハンバーグ 大根うま煮 南瓜サラダ 赤味噌汁	カレイパン粉焼き ごぼう天煮付け 玉子豆腐 オレンジ	鶏肉中華風天ぷら 青糸昆布煮 ほうれん草生姜和え マンゴー	ビーフシチュー きのこソテー レタスサラダ バナナ	ぶりの山椒焼き 高野豆腐煮 もやしごま和え 味噌煮	鰯の蒲焼風 ブロッコリーコーン和え 筍のソテー 洋梨
エネルギー 食塩相当量	1486 kcal 9.4 g	1539 kcal 6.6 g	1615 kcal 9.3 g	1628 kcal 7.4 g	1569 kcal 8 g	1571 kcal 7.6 g	1570 kcal 7.1 g
日付	6/20	6/21	6/22	6/23	6/24	6/25	6/26
朝	小松菜と竹輪煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	里芋煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	ロールパン ミニオムレツ コーンスープ 牛乳	半片卵とじ ふりかけ mixみそ汁 牛乳	ほうれん草煮浸し ふりかけ mixみそ汁 牛乳	チンゲン菜煮浸し のり佃煮 mixみそ汁 牛乳	五目揚煮付け たい味噌 mixみそ汁 牛乳
昼	枝豆ごはん 鯖の西京焼き 胡瓜ツナ和え 長芋の磯辺揚げ	ちらし寿司 豆腐とえびのくず煮 オクラ梅和え 吸物	赤飯 いとより鯛の塩焼き もずく酢 茶碗蒸し	カレーピラフ コロッケ 野菜サラダ オレンジ	赤魚の煮付け 南瓜サラダ 大根と竹輪煮 吸物	麻婆豆腐 エビシューマイ マカロニサラダ マンゴー	鯖のマヨコーン焼き 高野豆腐煮 カリフラワーマリネ 味噌汁
夕	ハンバーグ カリフラワートマト煮 キヌサヤカニカマ和え ゼリー	白身魚の酒蒸し 揚げ茄子あんかけ 白菜おかか和え マンゴー	エビフライ チンゲン菜ウィンナー炒め 海藻サラダ 赤味噌汁	鯖の韓国風煮 きのこソテー 小松菜ごま和え 味噌汁	鶏肉の山椒焼き 金平ごぼう 白菜わさび和え 黄桃	めばるの煮付け ニラもやし炒め いんげん味噌和え 吸物	鶏肉の照り煮 ビーフンカレー炒め 切干大根サラダ みかん缶
エネルギー 食塩相当量	1702 kcal 9.6 g	1360 kcal 8.3 g	1679 kcal 10 g	1427 kcal 7.8 g	1513 kcal 6.8 g	1535 kcal 6.4 g	1692 kcal 6.9 g
日付	6/27	6/28	6/29	6/30			
朝	玉葱と竹輪煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	小松菜干しえび煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	雑炊 昆布豆佃煮 mixみそ汁 牛乳	玉子とじ ふりかけ mixみそ汁 牛乳			
昼	千草焼き 茄子甘辛炒め ポテトサラダ 白味噌汁	味ごはん 鮭の塩焼き 炊き合わせ ヨーグルト	鶏肉の味噌生姜焼き ゴーヤのツナ炒め レタスサラダ ゼリー	カレイの生姜煮 大豆トマト煮 伴三絲 白味噌汁			
夕	鯖ごま風味焼き 大豆煮 玉子豆腐 ローリー	メンチカツ チンゲン菜炒め 春雨ごま酢和え バナナ	鰯の南蛮漬け じゃがいもコンソメ煮 キャベツキムチ和え 赤味噌汁	豚肉の塩たれ炒め えび団子と野菜煮 長芋の磯辺揚げ 黄桃			
エネルギー 食塩相当量	1615 kcal 7.1 g	1581 kcal 7.7 g	1676 kcal 10.2 g	1617 kcal 8.2 g	kcal g	kcal g	kcal g