



週間献立表



	5月26日(月)	5月27日(火)	5月28日(水)	5月29日(木)	5月30日(金)	5月31日(土)	6月1日(日)
朝	御飯 魚の塩焼き 漬物 味噌汁 乳製品	御飯 かぶの煮物 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 いんげんの炒め物 漬物 味噌汁 乳製品	御飯 切干大根の煮物 漬物 味噌汁 乳製品	御飯 蓮根の青海苔バター ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 ウィンナーと野菜の炒め物 漬物 味噌汁 乳製品	パン オムレツ風 ジャム 味噌汁 乳製品
昼	ポークカレー 薬味 トマトサラダ コンソメスープ	御飯 鶏肉のパン粉焼き レンコンのソテー フレンチサラダ コンソメスープ	御飯 豚肉の焼肉風炒め こんにゃくの味噌煮 チンゲン菜とカニカママヨ和え すまし汁	塩ラーメン 餃子 オクラと玉葱のツナ和え おにぎり	御飯 ハンバーグデミグラスソース 野菜ときのこのガーリック炒め フルーツ コンソメスープ	御飯 五目卵焼き 金平ごぼう たたき胡瓜 すまし汁	赤飯 鶏肉の塩麹焼き 大根のカニあんかけ 白菜の浅漬け 味噌汁
夕	御飯 筑前煮 ピーマンの炒め物 フルーツ 味噌汁	御飯 魚の揚げ煮 和風きのこスパゲティー フルーツ すまし汁	御飯 鶏肉のトマト煮 ジャーマンポテト フルーツ コンソメスープ	御飯 チキン南蛮 人参と白滝の真砂炒め フルーツ 味噌汁	御飯 とんかつ さつま芋の煮物 かりん粉のゆかり和え すまし汁	御飯 鶏肉と大根の照煮 ビーンズサラダ フルーツ 味噌汁	御飯 サーモンマヨフライ 炒り豆腐 漬物 すまし汁
日計	1人前:1581kcal タンパク:53.0g 脂質:40.7g 食繊維:10.9g 鉄:3.5mg 食塩相:7.0g	1人前:1560kcal タンパク:58.1g 脂質:36.3g 食繊維:10.5g 鉄:4.2mg 食塩相:5.6g	1人前:1526kcal タンパク:57.7g 脂質:38.3g 食繊維:13.1g 鉄:4.3mg 食塩相:6.6g	1人前:1677kcal タンパク:56.1g 脂質:42.2g 食繊維:13.6g 鉄:4.5mg 食塩相:9.3g	1人前:1579kcal タンパク:45.2g 脂質:40.9g 食繊維:11.1g 鉄:4.6mg 食塩相:7.5g	1人前:1606kcal タンパク:59.5g 脂質:44.8g 食繊維:12.2g 鉄:5.5mg 食塩相:7.1g	1人前:1677kcal タンパク:58.3g 脂質:57.3g 食繊維:13.0g 鉄:5.1mg 食塩相:7.8g



週間献立表



	6月2日(月)	6月3日(火)	6月4日(水)	6月5日(木)	6月6日(金)	6月7日(土)	6月8日(日)
朝	御飯 茄子の煮物 ゆずみそ 味噌汁 乳製品	御飯 豚肉と野菜の塩だれ炒め たいみそ 味噌汁 乳製品	御飯 里芋の含め煮 味付のり 味噌汁 乳製品	御飯 葱入り卵焼き 梅ひしお 味噌汁 乳製品	御飯 大根の煮物 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 白菜の炒め煮 のり佃 味噌汁 乳製品	パン マカロニソテー ジャム 味噌汁 乳製品
昼	御飯 揚げ魚の中華炒め フルーツ 蒸し鶏とひじきのサラダ ワカメスープ	御飯 揚げ鶏の薬味かけ 茄子の炒り煮 フルーツ 味噌汁	御飯 豚肉の味噌漬焼 茶碗蒸し フルーツ 具沢山汁	御飯 豆腐ステーキ(小鉢) サバの味噌煮 漬物 かき玉汁	海鮮あんかけ焼そば 青梗菜のかに風味和え フルーツ おにぎり	御飯 アジフライ 冬瓜の海老あんかけ フルーツ 味噌汁	御飯 鶏ときのこのくず煮 茄子のオイスター炒め フルーツ 味噌汁
夕	御飯 豚の生姜焼 漬物 胡瓜とワカメの酢の物 味噌汁	御飯 魚のタルタル焼 野菜とウインナーのケチャップソテー 漬物 コンソメスープ	御飯 赤魚の竜田揚げ 焼売 漬物 春雨のスープ	御飯 鶏肉のくわ焼き さつま芋の甘煮 フルーツ 味噌汁	御飯 チキンソテー ガリックソース 大豆五目煮 漬物 すまし汁	御飯 豚肉のスタミナ炒め 漬物 小松菜の和え物 すまし汁	御飯 魚の菜種焼き じゃが芋きんぴら 漬物 味噌汁
日 計	1人1日:1707kcal タンパク:55.8g 脂質:46.9g 食繊維:8.9g 鉄:4.7mg 食塩相:8.1g	1人1日:1567kcal タンパク:56.5g 脂質:37.9g 食繊維:11.7g 鉄:3.9mg 食塩相:6.1g	1人1日:1622kcal タンパク:63.4g 脂質:38.8g 食繊維:10.5g 鉄:4.3mg 食塩相:7.0g	1人1日:1693kcal タンパク:62.9g 脂質:43.6g 食繊維:8.8g 鉄:6.7mg 食塩相:6.7g	1人1日:1619kcal タンパク:54.6g 脂質:43.8g 食繊維:13.4g 鉄:5.2mg 食塩相:7.5g	1人1日:1470kcal タンパク:56.6g 脂質:35.1g 食繊維:10.8g 鉄:5.3mg 食塩相:6.6g	1人1日:1678kcal タンパク:58.1g 脂質:50.8g 食繊維:12.9g 鉄:4.8mg 食塩相:6.5g



週間献立表



	6月9日(月)	6月10日(火)	6月11日(水)	6月12日(木)	6月13日(金)	6月14日(土)	6月15日(日)
朝	御飯 かぶの煮物 ゆずみそ 味噌汁 乳製品	御飯 ハムと野菜の炒め物 たいみそ 味噌汁 乳製品	御飯 ピーマンのオイスター炒め 味付のり 味噌汁 乳製品	御飯 大根のかに風味あんかけ 梅ひしお 味噌汁 乳製品	御飯 青菜の中華炒め ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 がんもの含め煮 のり佃 味噌汁 乳製品	パン じゃが芋の明太マヨ焼き ジャム 味噌汁 乳製品
昼	御飯 鶏天 ツナと玉子の中華炒め フルーツ 味噌汁	御飯 魚のムニエルタルタルソース添 じゃが芋ベーコン 漬物 コンソメスープ	鶏ガラ醤油ラーメン 鶏唐揚げ ナムル 水菜と大根 おにぎり	御飯 鯖の南蛮漬 牛肉とインゲンのマスタード炒 フルーツ 味噌汁	御飯 メンチカツ ピーマン金平 ところ天 すまし汁	御飯 鶏肉のレモン焼 じゃが芋のトマト煮 フルーツ コンソメスープ	【父の日のごちそう】 ビビンバ丼 春雨サラダ フルーツ わかめスープ
夕	御飯 豚肉の生姜焼き かぼちゃの含め煮 漬物 味噌汁	御飯 麻婆豆腐 ビーフン炒め フルーツ 中華スープ	御飯 スパニッシュオムレツ 大根の味噌バター炒め 漬物 コンソメスープ	御飯 鶏肉の甘辛焼き もやしの炒め物 漬物 すまし汁	御飯 肉じゃが 茄子の南蛮酢かけ 漬物 味噌汁	御飯 鯖の梅かつお焼 大根の煮物 漬物 味噌汁	御飯 鶏肉の山椒焼 ブロッコリーの炒め物 漬物 味噌汁
日 計	1人あたり:1588kcal タンパク:57.2g 脂質:39.4g 食繊維:12.5g 鉄:6.7mg 食塩相:6.5g	1人あたり:1691kcal タンパク:49.9g 脂質:57.8g 食繊維:12.8g 鉄:4.3mg 食塩相:7.7g	1人あたり:1561kcal タンパク:48.1g 脂質:40.2g 食繊維:12.2g 鉄:4.9mg 食塩相:9.2g	1人あたり:1433kcal タンパク:61.6g 脂質:27.9g 食繊維:10.1g 鉄:5.2mg 食塩相:6.7g	1人あたり:1683kcal タンパク:49.3g 脂質:46.0g 食繊維:14.5g 鉄:5.2mg 食塩相:7.2g	1人あたり:1646kcal タンパク:58.2g 脂質:48.3g 食繊維:9.8g 鉄:4.8mg 食塩相:6.1g	1人あたり:1580kcal タンパク:51.2g 脂質:55.2g 食繊維:13.4g 鉄:4.1mg 食塩相:6.8g



週間献立表



	6月16日(月)	6月17日(火)	6月18日(水)	6月19日(木)	6月20日(金)	6月21日(土)	6月22日(日)
朝	御飯 いんげんと蒟蒻の炒め物 ゆずみそ 味噌汁 乳製品	御飯 里芋の含め煮 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 ほっけの塩焼き たいみそ 味噌汁 乳製品	御飯 肉団子と野菜の生姜炒め 梅ひしお 味噌汁 乳製品	御飯 白菜の炒め煮 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 大豆の煮物 のり佃 味噌汁 乳製品	パン スクランブルエッグ ジャム 味噌汁 乳製品
昼	御飯 魚青の香味焼 高野豆腐の含め煮 フルーツ そうめん薬味のせ	御飯 豆ごはん 海老と豆腐のうま煮 もやしとカニカマの塩炒め フルーツ 味噌汁	御飯 魚のムニエル 薬味ソース 棒々鶏 サラダ フルーツ けんちん汁	スパゲティミートソース エビマヨ 野菜サラダ フルーツ パン	御飯 五目卵焼き (小鉢) マスの塩こうじ焼き フルーツ 味噌汁	御飯 チキンの味噌カツ さつま芋の甘煮 きゅうりの酢のもの すまし汁	御飯 サバの生姜煮 いか等の青海苔炒め 香り和え 味噌汁
夕	御飯 鶏肉のチーズ焼き ごぼうの煮物 漬物 味噌汁	御飯 鶏肉のピリ辛味噌焼き ひじきの煮物 漬物 すまし汁	御飯 白身魚の天ぷら ごぼう金平 漬物 味噌汁	御飯 鶏肉のコーンマヨ焼き ブロッコリーのトマト煮 漬物 コンソメスープ	御飯 牛肉コロッケ 小松菜の炒め物 漬物 すまし汁	御飯 魚のチリソース かに焼売 漬物 中華スープ	御飯 鶏肉のきのこあんかけ エビとカブの煮物 漬物 すまし汁
日計	1人分 :1579kcal タンパク:55.1g 脂質 :46.6g 食繊維:10.5g 鉄 :4.7mg 食塩相:5.5g	1人分 :1488kcal タンパク:56.3g 脂質 :30.9g 食繊維:12.3g 鉄 :5.7mg 食塩相:7.3g	1人分 :1629kcal タンパク:63.7g 脂質 :41.6g 食繊維:12.3g 鉄 :4.5mg 食塩相:6.3g	1人分 :1573kcal タンパク:53.6g 脂質 :44.3g 食繊維:10.3g 鉄 :3.6mg 食塩相:6.3g	1人分 :1726kcal タンパク:52.2g 脂質 :51.1g 食繊維:10.3g 鉄 :5.9mg 食塩相:6.9g	1人分 :1514kcal タンパク:51.1g 脂質 :29.7g 食繊維:17.2g 鉄 :4.7mg 食塩相:7.2g	1人分 :1522kcal タンパク:63.0g 脂質 :33.7g 食繊維:8.7g 鉄 :4.6mg 食塩相:6.8g



週間献立表



	6月23日(月)	6月24日(火)	6月25日(水)	6月26日(木)	6月27日(金)	6月28日(土)	6月29日(日)
朝	御飯 なすの炒め煮 ゆずみそ 味噌汁 乳製品	御飯 じゃが芋の青海苔バター たいみそ 味噌汁 乳製品	御飯 かぶのそぼろ煮 味付のり 味噌汁 乳製品	御飯 厚揚げの煮物 梅ひしお 味噌汁 乳製品	御飯 ハムといんげんのソテー ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 野菜と竹輪の炒め物 のり佃 味噌汁 乳製品	パン オムレツ風 シyam 味噌汁 乳製品
昼	御飯 鶏肉の韓国風焼き 里芋の煮物 さっぱり和え わかめスープ	御飯 とくもろこしごはん 魚の甘酢あんかけ 豚シャブサラダ フルーツ すまし汁	きつねそば 天ぷら盛り合せ フルーツ おにぎり	御飯 蒸し鶏のごまだれかけ チンゲン菜のソテー おくらの和え物 味噌汁	オムライス エビフライ 野菜サラダ フルーツ コンソメスープ	御飯 サバの梅干し煮 茶碗蒸し ブロッコリーのゴマ和え 味噌汁	チキンカレー 薬味 スパゲティサラダ エビ・玉子・キャベツの塩炒め ヨーグルト
夕	御飯 ハンバーグ ほうれん草のソテー 漬物 コンソメスープ	御飯 鶏の柚子焼き かみなり豆腐 漬物 味噌汁	御飯 酢鶏 ツナとブロッコリーの炒め煮 漬物 中華スープ	御飯 鯖の味噌焼 大豆の煮物 漬物 すまし汁	御飯 魚のムニエル ピーマンのオイスター炒め 漬物 味噌汁	御飯 鶏肉のハチミツ照り焼き 揚げ茄子の胡麻味噌かけ 漬物 すまし汁	御飯 白身魚フライ 金平ごぼう 漬物 味噌汁
日計	1人分 : 1616kcal タンパク : 50.4g 脂質 : 44.1g 食繊維 : 13.2g 鉄 : 4.3mg 食塩相当 : 7.0g	1人分 : 1530kcal タンパク : 58.7g 脂質 : 37.4g 食繊維 : 12.7g 鉄 : 4.4mg 食塩相当 : 6.9g	1人分 : 1539kcal タンパク : 51.5g 脂質 : 31.0g 食繊維 : 13.2g 鉄 : 5.1mg 食塩相当 : 6.6g	1人分 : 1683kcal タンパク : 64.8g 脂質 : 51.7g 食繊維 : 12.3g 鉄 : 5.8mg 食塩相当 : 7.4g	1人分 : 1517kcal タンパク : 53.2g 脂質 : 33.6g 食繊維 : 13.2g 鉄 : 6.2mg 食塩相当 : 6.0g	1人分 : 1585kcal タンパク : 56.5g 脂質 : 40.1g 食繊維 : 12.2g 鉄 : 5.2mg 食塩相当 : 7.1g	1人分 : 1715kcal タンパク : 55.4g 脂質 : 63.4g 食繊維 : 12.3g 鉄 : 4.2mg 食塩相当 : 7.7g



週間献立表



	6月30日(月)						
朝	御飯 鯖の塩焼き ゆずみそ 味噌汁 乳製品						
昼	丸天うどん 具たくさん厚焼玉子 甘酢和え おにぎり						
夕	御飯 豚肉と野菜の炒めもの 切干し大根の煮物 漬物 味噌汁						
日 計	エネルギー:1622kcal タンパク:46.2g 脂質:45.5g 食繊維:7.8g 鉄:4.4mg 食塩相当:6.6g						