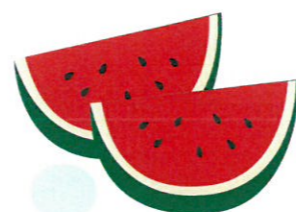




週間献立表



	5月30日(月)	5月31日(火)	6月1日(水)	6月2日(木)	6月3日(金)	6月4日(土)	6月5日(日)
朝食	御飯 野菜のふわふわ卵あんかけ みそ 味噌汁 乳製品	御飯 煮浸し 味付けのり 味噌汁 乳製品	御飯 ハムと野菜の炒めもの ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 冬瓜の利休煮 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 魚の塩焼き(サバ) ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 ほうれん草の煮浸し みそ 味噌汁 乳製品	パン スクランブルエッグ シム ポターシ 乳製品
昼食	御飯 魚のムニエル(ホキ) ひじきの炒り煮 フルーツ 味噌汁	御飯 チキン南蛮 果物 大根の青じそ和え 味噌汁	赤飯 煮魚(ソイ) 茶わんむし フルーツ すまし汁	御飯 鶏肉のトマト煮 スパゲティサラダ 果物 すまし汁	御飯 月見うどん 野菜天ぷら フルーツ おにぎり	御飯 魚のきのこクリームソース(ホキ) 小松菜の和え物 果物 コンソメスープ	チキンカレー 薬味 ポテトサラダ コンソメスープ
夕食	御飯 鶏肉の薬味焼き マカロニ炒め 漬物 コンソメスープ	御飯 松風焼 青梗菜炒め 漬物 すまし汁	御飯 メンソカツ じゃが芋の金平風 漬物 味噌汁	御飯 蒸し魚のゆずあんかけ(ソイ) 小松菜の煮浸し 漬物 みそ汁	御飯 豚肉の味噌炒め 厚揚げの含め煮 漬物 すまし汁	御飯 鶏肉の梅風味焼き 切り干し大根の炒り煮 漬物 味噌汁	御飯 魚の照り焼き(ソイ) 炊き合わせ フルーツ 味噌汁
日計	エネルギー:1485kcal タバク:63.2g 脂質:26.4g 食繊維:12.1g 鉄:7.8mg 食塩相:6.7g	エネルギー:1501kcal タバク:64.2g 脂質:28.2g 食繊維:10.4g 鉄:7.6mg 食塩相:6.9g	エネルギー:1719kcal タバク:60.2g 脂質:42.1g 食繊維:16.3g 鉄:8.1mg 食塩相:8.3g	エネルギー:1489kcal タバク:62.8g 脂質:25.6g 食繊維:10.2g 鉄:8.3mg 食塩相:6.1g	エネルギー:1649kcal タバク:65.6g 脂質:40.0g 食繊維:11.1g 鉄:8.9mg 食塩相:5.5g	エネルギー:1459kcal タバク:64.8g 脂質:23.4g 食繊維:8.8g 鉄:16.3mg 食塩相:7.3g	エネルギー:1418kcal タバク:53.9g 脂質:50.4g 食繊維:16.6g 鉄:6.9mg 食塩相:7.8g



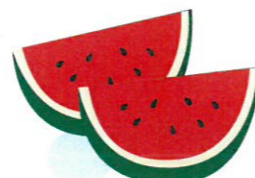
LEOC



週間献立表



	6月6日(月)	6月7日(火)	6月8日(水)	6月9日(木)	6月10日(金)	6月11日(土)	6月12日(日)
朝食	御飯 なすのそぼろ炒め ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 大豆の煮物 味付けのり 味噌汁 乳製品	御飯 鶏肉とスナップエンドウのソテー ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 ツナとピーマンの炒め物 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 魚の塩焼き(ホッケ) ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 炒り豆腐 みそ 味噌汁 乳製品	パン スナップエンドウの炒めもの シヤム コンソメスープ 乳製品
昼食	御飯 ミックスフライ ほうれん草のソテー 漬物 すまし汁	ちゃんぽん 焼売 フルーツ おにぎり	御飯 カニ玉 春巻き 白菜のわさび和え すまし汁	御飯 ハンバーグ〜デミグラス〜 ドレッシング和え フルーツ コンソメスープ	御飯 鶏肉の野菜あんかけ ごぼうの甘辛炒め 漬物 みそ汁	御飯 豚キムチ がんとどきの含め煮 果物 すまし汁	御飯 鶏肉の和風ピカタ マカロニサラダ フルーツ 味噌汁
夕食	御飯 鶏肉のマスタード焼き 果物 大根の胡麻酢和え 味噌汁	御飯 すり身揚げのタレからめ 青菜の中華炒め 漬物 みそ汁	御飯 魚の薬味醤油(サバ) 大根の炒め物 フルーツ 味噌汁	御飯 鶏肉の竜田焼き ひじき炒め煮 漬物 みそ汁	御飯 肉団子のトマト煮 カリフラワーのサラダ フルーツ コンソメスープ	御飯 魚の葱蒸し(ホキ) じゃが芋の炒め煮 漬物 味噌汁	御飯 魚の南部焼き(サバ) キャベツの炒め物 漬物 みそ汁
日計	I補給:-1758kcal タバク:53.0g 脂質:46.8g 食繊維:12.3g 鉄:7.6mg 食塩相:6.4g	I補給:-1503kcal タバク:55.1g 脂質:25.9g 食繊維:13.8g 鉄:7.0mg 食塩相:9.9g	I補給:-1644kcal タバク:65.2g 脂質:45.8g 食繊維:12.3g 鉄:8.6mg 食塩相:7.5g	I補給:-1614kcal タバク:56.6g 脂質:41.8g 食繊維:12.6g 鉄:7.3mg 食塩相:6.3g	I補給:-1569kcal タバク:56.3g 脂質:37.5g 食繊維:10.2g 鉄:7.1mg 食塩相:6.9g	I補給:-1637kcal タバク:57.8g 脂質:39.8g 食繊維:13.4g 鉄:7.5mg 食塩相:6.8g	I補給:-1708kcal タバク:66.8g 脂質:57.7g 食繊維:10.0g 鉄:7.5mg 食塩相:6.6g

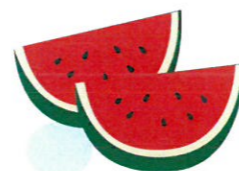
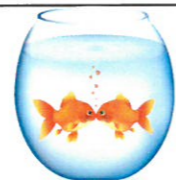




週間献立表



	6月13日(月)	6月14日(火)	6月15日(水)	6月16日(木)	6月17日(金)	6月18日(土)	6月19日(日)
朝食	御飯 小松菜のソテー みそ 味噌汁 乳製品	御飯 冬瓜の煮物 味付けのり 味噌汁 乳製品	御飯 南瓜の含め煮 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 じゃが芋のツナ煮 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 はんぺんの卵とじ ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 肉詰めいなりの煮物 みそ 味噌汁 乳製品	パン ハムソテー シヤム ポタージュ 乳製品
昼食	御飯 豚肉の生姜焼き ブロッコリーの蟹風味あんかけ フルーツ すまし汁	御飯 鶏のみそ焼き 大根の炒め煮 フルーツ すまし汁	御飯 魚のパン粉焼き(ホキ) ブロッコリーの辛子和え フルーツ すまし汁	きつねそば ふわふわ揚げ フルーツ おにぎり	御飯 魚の竜田揚げ(サバ) ひじきの煮物 フルーツ 味噌汁	【父の日のごちそう】 チャーハン 海老のチリソース 三色ナムル フルーツ ラーメン風スープ	御飯 肉じゃが ゴマ豆腐 漬物 みそ汁
夕食	御飯 豆腐ステーキ 漬物 白菜の黒胡麻和え 味噌汁	御飯 魚の利休木焼き(ソイ) じゃが芋の甘辛煮 漬物 みそ汁	御飯 豚肉の玉葱ソース 小松菜としらすの煮浸し 漬物 味噌汁	御飯 鶏肉の甘辛焼 切り昆布の煮物 漬物 味噌汁	御飯 野菜と豚肉の冷しゃぶ 里芋の煮ころがし 漬物 すまし汁	御飯 鶏肉と大根のくわ焼 ゴマドレサラダ 漬物 味噌汁	御飯 魚の塩焼き(サバ) 揚げなす煮 果物 赤だし
日計	1人分:1758kcal タバク:59.1g 脂質:50.6g 食繊維:11.8g 鉄:9.9mg 食塩相:6.5g	1人分:1520kcal タバク:61.3g 脂質:30.7g 食繊維:17.7g 鉄:7.3mg 食塩相:6.3g	1人分:1569kcal タバク:60.3g 脂質:33.4g 食繊維:11.1g 鉄:8.3mg 食塩相:6.5g	1人分:1464kcal タバク:55.2g 脂質:19.4g 食繊維:14.4g 鉄:6.5mg 食塩相:6.9g	1人分:1659kcal タバク:61.8g 脂質:46.3g 食繊維:10.0g 鉄:7.9mg 食塩相:6.9g	1人分:1584kcal タバク:59.5g 脂質:36.8g 食繊維:9.4g 鉄:7.8mg 食塩相:7.4g	1人分:1576kcal タバク:57.5g 脂質:40.8g 食繊維:16.6g 鉄:8.1mg 食塩相:6.9g



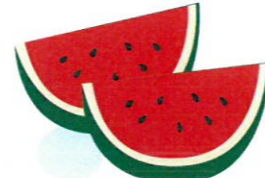
LEOC



週間献立表



	6月20日(月)	6月21日(火)	6月22日(水)	6月23日(木)	6月24日(金)	6月25日(土)	6月26日(日)
朝食	御飯 大豆の煮物 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 卵とじ 味付けのり 味噌汁 乳製品	御飯 肉団子と野菜の煮物 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 ベーコンとキャベツの炒め物 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 チゲン菜の炒め煮 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 ブロッコリーのソテー みそ 味噌汁 乳製品	パン ツナ入りスクランブルエッグ シヤム コンソメスープ 乳製品
昼食	御飯 魚のムニエル ~ カレーソースかけ~ (ホキ) 冬瓜とえのきの薄くずあんかけ フルーツ みそ汁	御飯 鶏肉の粗挽きマスタード焼 白菜の炒め煮 漬物 味噌汁	肉うどん ほうれん草の白和え フルーツ おにぎり	御飯 鶏肉の治部煮 果物 ゆかり和え 味噌汁	御飯 魚の揚げ煮(サバ) 薩摩芋と切り昆布の煮物 漬物 みそ汁	御飯 親子煮 胡瓜の酢の物 果物 みそ汁	御飯 鶏天 南瓜いとこ煮 漬物 味噌汁
夕食	御飯 豚肉とピーマンの炒めもの 漬物 胡麻あえ 中華スープ	御飯 魚の煮付(ソイ) キャベツの塩炒め フルーツ すまし汁	御飯 油淋鶏 春雨とチンゲン菜の中華炒め 漬物 中華スープ	御飯 魚の菜種焼き(ソイ) ごぼうの甘辛炒め 漬物 すまし汁	御飯 ビーフシチュー 野菜のソテー 果物 コンソメスープ	御飯 豚肉のオイスター炒め オクラと玉葱の中華和え 漬物 中華風スープ	御飯 魚のみそ焼(ソイ) 果物 お浸し すまし汁
日計	エネルギー:1619kcal タンパク:61.2g 脂質:36.3g 食繊維:14.8g 鉄:8.1mg 食塩相:6.1g	エネルギー:1449kcal タンパク:65.7g 脂質:30.5g 食繊維:11.2g 鉄:7.5mg 食塩相:6.5g	エネルギー:1583kcal タンパク:55.8g 脂質:36.5g 食繊維:7.6g 鉄:6.8mg 食塩相:8.3g	エネルギー:1574kcal タンパク:62.9g 脂質:29.7g 食繊維:11.1g 鉄:7.5mg 食塩相:5.8g	エネルギー:1746kcal タンパク:57.4g 脂質:51.1g 食繊維:11.0g 鉄:8.4mg 食塩相:5.9g	エネルギー:1537kcal タンパク:60.2g 脂質:34.7g 食繊維:11.4g 鉄:7.8mg 食塩相:7.1g	エネルギー:1739kcal タンパク:67.9g 脂質:48.6g 食繊維:15.5g 鉄:8.9mg 食塩相:7.0g

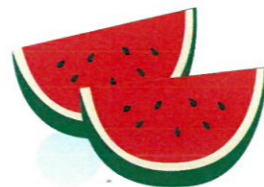




週間献立表



	6月27日(月)	6月28日(火)	6月29日(水)	6月30日(木)			
朝食	御飯 里芋のうま煮 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 高野豆腐の煮物 味付けのり 味噌汁 乳製品	御飯 肉団子の含め煮 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 ほうれん草と油揚げの煮浸し みそ 味噌汁 乳製品			
昼食	御飯 白身魚フライ(ホキ) 厚揚げとなすの味噌炒め 漬物 すまし汁	カレーうどん 青梗菜のお浸し フルーツ おにぎり	御飯 揚げ鶏のチリソースかけ ごぼうのそぼろ炒め フルーツ 味噌汁	いじぎ御飯 魚の西京焼(サワラ) 果物 白菜のピーナツ和え すまし汁			
夕食	御飯 ミートボールの酢豚 焼売 フルーツ 中華スープ	御飯 鶏肉の柚子香焼き ブロッコリーとえびの炒めもの 漬物 味噌汁	御飯 魚の野菜あんかけ ^(V1) 里芋の胡麻味噌かけ 漬物 すまし汁	御飯 鶏の竜田焼き 冬瓜の煮物 漬物 みそ汁			
日計	I総計 :-1618kcal タバク :52.2g 脂質 :35.3g 食繊維:9.7g 鉄 :7.3mg 食塩相:8.2g	I総計 :-1684kcal タバク :60.4g 脂質 :39.3g 食繊維:8.0g 鉄 :7.1mg 食塩相:6.9g	I総計 :-1646kcal タバク :64.4g 脂質 :30.1g 食繊維:14.6g 鉄 :8.4mg 食塩相:7.2g	I総計 :-1534kcal タバク :66.3g 脂質 :29.3g 食繊維:8.5g 鉄 :8.0mg 食塩相:7.4g			



LEOC