



# 週間献立表



	6月1日(月)	6月2日(火)	6月3日(水)	6月4日(木)	6月5日(金)	6月6日(土)	6月7日(日)
朝	御飯 ピーマンの炒め物 ゆずみそ 味噌汁 乳製品	御飯 小松菜の煮浸し たいみぎ 味噌汁 乳製品	御飯 白菜の煮物 梅ひしお 味噌汁 乳製品	御飯 高野豆腐の含め煮 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 里芋の含め煮 のり佃 味噌汁 乳製品	御飯 薩摩揚げと野菜の炒め煮 ふりかけ 味噌汁 乳製品	パン 野菜とハムのソテー ジャム 味噌汁 乳製品
昼	赤飯 チキン南蛮 ひじきの和風サラダ フルーツ 味噌汁	エビピラフ エビフライ マカロニサラダ コーンスープ	御飯 鶏肉の柚子胡椒焼 茶碗蒸し なめ茸和え すまし汁	御飯 サバの味噌煮 鶏肉と生野菜のサラダ きゅうりの酢のもの かき玉汁	なめこおろしそば 貝たくさん厚焼玉子 フルーツ いなりずし	御飯 ミートボールのクリームソース煮 (小鉢) アジフライ フルーツ コンソメスープ	中華丼 シューマイ キャベツと蒸鶏のゴマ醬油 和え ワカメスープ
夕	御飯 ハンバーグおろしポン酢 漬物 カリフラワーのごまマヨ和え すまし汁	御飯 煮魚 キャベツの炒め物 漬物 味噌汁	御飯 家常豆腐 春巻 漬物 中華スープ	御飯 チキンピカタ かぶの豆乳煮 漬物 コンソメスープ	御飯 魚のしょうが餡かけ 漬物 白菜と大葉の甘酢和え すまし汁	御飯 鶏肉の韓国風焼き ごぼうの金平 漬物 中華スープ	御飯 肉じゃが 大根のピリ辛炒め 漬物 味噌汁
日計	エネルギー:1616kcal 炭水化物:56.1g 脂質:47.1g 食繊維:12.2g 鉄:4.8mg 食塩相:7.4g	エネルギー:1662kcal 炭水化物:55.1g 脂質:45.3g 食繊維:9.9g 鉄:5.3mg 食塩相:7.8g	エネルギー:1646kcal 炭水化物:59.6g 脂質:50.1g 食繊維:9.4g 鉄:5.5mg 食塩相:6.8g	エネルギー:1518kcal 炭水化物:61.2g 脂質:38.6g 食繊維:9.0g 鉄:4.6mg 食塩相:5.8g	エネルギー:1454kcal 炭水化物:53.7g 脂質:27.1g 食繊維:11.7g 鉄:4.9mg 食塩相:6.1g	エネルギー:1488kcal 炭水化物:51.3g 脂質:34.1g 食繊維:9.6g 鉄:3.6mg 食塩相:6.9g	エネルギー:1504kcal 炭水化物:51.3g 脂質:42.1g 食繊維:16.4g 鉄:5.1mg 食塩相:6.5g





# 週間献立表

	6月8日(月)	6月9日(火)	6月10日(水)	6月11日(木)	6月12日(金)	6月13日(土)	6月14日(日)
朝	御飯 魚の塩焼き ゆずみそ 味噌汁 乳製品	御飯 茄子の炒め煮 ふりかけ 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 切干大根の煮物 梅ひしお 味噌汁 乳製品	御飯 いんげんの炒め物 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 ウインナーと野菜の炒め物 のり佃 味噌汁 乳製品	パン オムレツ風 ジャム 味噌汁 乳製品
昼	御飯(梅とじゃこの混ぜ飯) 豚しゃぶサラダ 豆腐ステーキのソース フルーツ 味噌汁	ポークカレー 薬味 コロッケ ブロッコリーとゆで玉子のサラダ ヨーグルト	御飯 鶏肉のはちみつ照り焼き 里芋の胡麻味噌がけ フルーツ すまし汁	ソース焼きそば かに玉 梅おかかチーズ和え 中華スープ おにぎり	御飯 筑前煮(小鉢) 魚の南蛮漬 フルーツ 味噌汁	御飯 揚げ鶏の卸ソース 高野豆腐の含め煮 フルーツ かき玉汁	御飯 ハンバーグデミグラスソース フルーツ コールスローサラダ コーンスープ
夕	御飯 鶏肉のパン粉焼き じゃが芋のソテー 漬物 コンソメスープ	御飯 魚の揚げ煮 いんげんのオイスター炒め 漬物 味噌汁	御飯 肉団子のトマト煮 漬物 チンゲン菜とカニカママヨ和え コンソメスープ	御飯 チキンのタルタル焼 白菜の塩だれ炒め 漬物 味噌汁	御飯 牛肉コロッケ 金平ごぼう 漬物 味噌汁	御飯 鶏肉と大根の照煮 キャベツときこの ガーリックソテー 漬物 味噌汁	御飯 サーモンマヨフライ 炒り豆腐 漬物 味噌汁
日	エネルギー:1527kcal タンパク質:60.3g	エネルギー:1659kcal タンパク質:52.3g	エネルギー:1520kcal タンパク質:52.2g	エネルギー:1795kcal タンパク質:61.0g	エネルギー:1643kcal タンパク質:49.0g	エネルギー:1541kcal タンパク質:50.2g	エネルギー:1684kcal タンパク質:46.5g
計	脂質*:39.6g 食繊維:9.6g 鉄 :4.7mg 食塩相:6.0g	脂質*:47.7g 食繊維:10.4g 鉄 :4.0mg 食塩相:7.3g	脂質*:35.0g 食繊維:10.7g 鉄 :4.7mg 食塩相:7.1g	脂質*:52.6g 食繊維:11.6g 鉄 :4.1mg 食塩相:7.7g	脂質*:42.2g 食繊維:13.0g 鉄 :5.0mg 食塩相:6.8g	脂質*:44.0g 食繊維:10.8g 鉄 :3.4mg 食塩相:6.8g	脂質*:64.9g 食繊維:8.6g 鉄 :4.1mg 食塩相:7.1g





# 週間献立表

	6月15日(月)	6月16日(火)	6月17日(水)	6月18日(木)	6月19日(金)	6月20日(土)	6月21日(日)
朝	御飯 茄子の煮物 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 豚肉と野菜の塩だれ炒め ゆずみそ 味噌汁 乳製品	御飯 白菜の炒め煮 たいみそ 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 高野豆腐の含め煮 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 大根の煮物 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	とろろうどん 竹輪の磯辺揚げ 白菜のさっぱり和え とりめし	御飯 蒸し鶏の薬味かけ 和風きのこスパゲティー いんげんのサラダ 味噌汁	御飯 酢鶏 かに風味焼売 チョレギサラダ 中華スープ	シシリアンライス さつま芋のスイートサラダ きのこスープ フルーツ	御飯 鶏肉ときのこのくず煮 茶碗蒸し キャベツの味噌炒め 具沢山汁	御飯 チキンのバター醤油かけ ピーマンのソテー フルーツ コンソメスープ	【父の日のごちそう】 ちらし寿し 天ぷら盛り合せ 茶碗蒸し お浸し すまし汁
夕	御飯 ふくさ蒸し もやしのピリ辛炒め 漬物 味噌汁	御飯 アジフライ 大根金平 漬物 かきたま汁	御飯 豚肉の味噌漬焼 さつま芋の煮物 漬物 すまし汁	御飯 鶏肉の甘辛焼 南瓜いとこ煮 漬物 味噌汁	御飯 魚のタルタル焼 野菜とウイナーのケチャップソテー 漬物 コンソメスープ	御飯 豚キムチ炒め なすの味噌煮 漬物 すまし汁	御飯 白身フライ 大豆五目煮 漬物 味噌汁
日計	1食分:1650kcal 炭水化物:51.7g 脂質:44.2g 食繊維:9.8g 鉄:4.9mg 食塩相:7.2g	1食分:1603kcal 炭水化物:56.3g 脂質:40.0g 食繊維:7.7g 鉄:3.8mg 食塩相:7.5g	1食分:1718kcal 炭水化物:60.9g 脂質:47.0g 食繊維:10.2g 鉄:3.9mg 食塩相:6.4g	1食分:1679kcal 炭水化物:63.3g 脂質:44.4g 食繊維:11.2g 鉄:7.1mg 食塩相:6.1g	1食分:1506kcal 炭水化物:59.8g 脂質:34.6g 食繊維:7.4g 鉄:4.1mg 食塩相:7.4g	1食分:1664kcal 炭水化物:50.5g 脂質:55.4g 食繊維:11.4g 鉄:4.9mg 食塩相:6.5g	1食分:1638kcal 炭水化物:49.9g 脂質:49.3g 食繊維:12.9g 鉄:5.2mg 食塩相:7.2g





# 週間献立表



	6月22日(月)	6月23日(火)	6月24日(水)	6月25日(木)	6月26日(金)	6月27日(土)	6月28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 ふりかけ 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 のり佃 味噌汁 乳製品	御飯 大豆の煮物 ふりかけ 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	瓦そば風 茄子の南蛮漬 玉子焼 巻きずし	御飯 鶏の唐揚げ じゃが芋の味噌バター炒め ビーンズサラダ すまし汁	塩ラーメン 春巻 もやしのナムル おにぎり	御飯 とり天 フルーツ ほうれん草の白和え 豚汁	御飯 メンチカツ じゃが芋の甘辛煮 いんげんと玉ねぎのサラダ すまし汁	御飯 鶏肉のレモン焼 さつま芋のレース煮 スパゲッティサラダ コンソメスープ	チキンカツ ピーマン金平 フルーツ すまし汁 御飯
夕	御飯 麻婆豆腐 ビーフン炒め 漬物 中華スープ	御飯 魚の菜種焼き さつま芋の甘煮 漬物 味噌汁	御飯 鶏肉のくわ焼き 白菜の炒め煮 漬物 味噌汁	御飯 スパニッシュオムレツ おくらのソテー 漬物 コンソメスープ	御飯 魚の野菜餡かけ ブロッコリーの炒め物 漬物 味噌汁	御飯 豚肉の生姜焼き 茄子の南蛮酢かけ 漬物 味噌汁	御飯 サバの山椒焼 大根の煮物 漬物 味噌汁
日計	1人分:1475kcal 炭水化物:52.0g 脂質:34.3g 食繊維:10.4g 鉄:6.1mg 食塩相:6.0g	1人分:1787kcal 炭水化物:61.5g 脂質:59.4g 食繊維:11.1g 鉄:5.9mg 食塩相:6.2g	1人分:1544kcal 炭水化物:52.9g 脂質:34.5g 食繊維:8.9g 鉄:3.8mg 食塩相:9.3g	1人分:1488kcal 炭水化物:55.1g 脂質:36.9g 食繊維:11.1g 鉄:5.0mg 食塩相:7.1g	1人分:1508kcal 炭水化物:51.5g 脂質:34.7g 食繊維:12.7g 鉄:4.3mg 食塩相:6.6g	1人分:1688kcal 炭水化物:60.9g 脂質:50.4g 食繊維:11.7g 鉄:5.3mg 食塩相:6.5g	1人分:1709kcal 炭水化物:59.0g 脂質:60.3g 食繊維:8.0g 鉄:4.3mg 食塩相:7.4g





# 週間献立表



	6月29日(月)	6月30日(火)					
朝	御飯 魚の塩焼き ゆずみそ 味噌汁 乳製品	御飯 いんげんと蒟蒻の炒め物 ふりかけ 味噌汁 乳製品					
昼	チャンポン エビと玉子のチリソース シューマイ おにぎり	豆たっぷりタコライス 白身魚のフライ コールスロ-サラダ コーンスープ					
夕	御飯 豆腐と野菜のうま煮 漬物 カリフラワーのマヨ和え 味噌汁	御飯 蒸し鶏のごまだれかけ ひじきの煮物 漬物 味噌汁					
日 計	エネルギー:1606kcal 炭水化物*:58.3g 脂質*:43.1g 食繊維:15.0g 鉄 :5.3mg 食塩相:6.3g	エネルギー:1470kcal 炭水化物*:56.3g 脂質*:30.5g 食繊維:9.8g 鉄 :4.1mg 食塩相:6.8g					

