



週間献立表

	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)	6月2日(日)
朝食	食パン ジャム 千キンオムレツ マカロニサラダ コンソメスープ	ごはん とろつくね 白菜のお浸し しぼ漬け みそ汁	ごはん 野菜の含め煮 ほうれん草の白和え ふりかけ みそ汁	ごはん 納豆 白菜の煮浸し 青しその実漬け みそ汁	ごはん ツナとじゃがいもの煮物 オクラのお浸し おみえび佃煮 みそ汁	ごはん ちくわの炒め煮 ほうれん草のお浸し ふりかけ 味噌汁	ごはん がんもの煮物 いんげんのお浸し つぼ漬け みそ汁
10時	牛乳	オレンジジュース	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	ごはん 白身魚のポテト焼き なすの含め煮 菜の花のお浸し お吸い物	ごはん 中華風卵焼き 肉しゃうまい もやしのサラダ 中華スープ	ごはん ビーフシチュー フレンチサラダ シアチースムース コンソメスープ	ごはん 豚肉のにんにく醤油炒め かぶの煮物 フロッキーサラダ みそ汁	ごはん フルコギ風 焼きビーフン ほうれん草のナムル 中華スープ	麦ごはん ぶりのバター焼き かぼちゃの甘煮 キャベツのごま和え お吸い物	ごはん 豚肉の葱塩炒め 大根のどぼろがけ ほうれん草のピーナッツ和え みそ汁
おやつ	レモンケーキ	手作りココア蒸しパン	あんぱん	フロッキーサラダ	セレクト	炭酸饅頭	チョコドーナツ
夕食	ごはん 豆腐ハンバーグ たけのことふきの煮物 うずら豆 パイン缶	麦ごはん 鮭の洋風ごま焼き 切干大根の炒め煮 きゅうり漬け 黄桃缶	ごはん 揚げ豆腐の野菜あん 小松菜の炒め物 昆布佃煮 バナナ	ごはん さばの煮付 なすのみそ炒め 大豆と金時豆の甘煮 マンゴー缶	ごはん たららの香味蒸し ひじきの煮物 沢庵 白桃缶	ごはん 鶏肉のケチャップ焼き もやしのカレーソテー うぐいす豆 みかん缶	ごはん 白身魚のマスタード焼き 野菜サラダ きゃらぶき りんご缶
エネルギー	1399 Kcal	1405 Kcal	1549 Kcal	1503 Kcal	1462 Kcal	1413 Kcal	1464 Kcal
蛋白質	49.8 g	49 g	52.3 g	55.2 g	52.4 g	55.9 g	51.3 g
塩分	7.6 g	7.2 g	7 g	7.5 g	7.3 g	6.1 g	6.8 g



※栄養量は個人の必要量に合わせて提供します。

※仕入状況等により、献立が変わる場合があります。ご了承ください。



週間献立表



	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)	6月9日(日)
朝食	ごはん だし巻き卵 なすのお浸し えびみそ みそ汁	ごはん 厚揚げのねぎあんかけ いんげんのくるみ和え ふいかけ みそ汁	ごはん ミートボール 大根のマヨネーズ和え ゆずみそ みそ汁	ごはん 肉詰めいなりの煮物 かまぼことほうれん草和え物 えびみそ みそ汁	食パン ジャム スクランブルエッグ カリフラワーサラダ オニオンスープ	ごはん さつまいも揚げとピーマンの炒め煮 ほうれん草とかにかまに和え物 ふいかけ みそ汁	ごはん 里芋のどぼろ煮 白菜のごま和え 昆布佃煮 みそ汁
10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	りんごジュース	牛乳
昼食	肉うどん 豆腐チャンプル 白菜のわさび和え ヨーグルト	ごはん 鮭の和風ムニエル れんごんの甘辛炒め マカロニサラダ みそ汁	ごはん 鶏肉の竜田焼き 冬瓜のかにあんかけ 白菜の塩昆布和え みそ汁	豚丼 小松菜と卵の炒め物 キャベツのゆかり和え みそ汁	ごはん 金目鯛の煮付け さつまいもの煮物 春雨サラダ みそ汁	ごはん 夏野菜カレー コールスローサラダ 福神漬け ジョア	ごはん 鶏肉の塩麹焼き ごぼうの甘辛炒め キャベツとえのきの和え物 みそ汁
おやつ	酒饅頭	ソフトサラダ	手作りココア蒸しパン	抹茶パンケーキ	パウムクーヘン	水ようかん	いちごロールケーキ
夕食	ごはん たらこのポン酢かけ ごぼうの旨煮 白花豆 洋梨缶	ごはん 豚肉のごま味噌炒め 小松菜の煮浸し うずら豆 黄桃缶	ごはん 和風卵焼き 里芋の煮物 青しその実漬け パイン缶	ごはん あじの味噌漬け焼き かぶの土佐煮 胡瓜漬け りんご缶	ごはん 鶏肉のマヨネーズ焼き れんごんのきんぴら 桜大根 マンゴー缶	ごはん かれいの照り焼き 切干大根の煮物 うぐいす豆 バナナ	ごはん かに玉 焼きピーマン ザーサイ カクテル缶
エネルギー	1410 Kcal	1553 Kcal	1408 Kcal	1381 Kcal	1483 Kcal	1461 Kcal	1379 Kcal
蛋白質	57.7 g	53.1 g	57.5 g	53.4 g	54.7 g	50.4 g	53.3 g
塩分	7.7 g	6.5 g	7.9 g	7.8 g	7.1 g	6.4 g	8.3 g



※栄養量は個人の必要量に合わせて提供します。

※仕入状況等により、献立が変わる場合があります。ご了承ください。



週間献立表

	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)	6月16日(日)
朝食	ごはん 納豆 ベーコンといんげんの炒め しぼ漬け みそ汁	ごはん しらすの卵とじ 長芋とろろ あみえび佃煮 みそ汁	ごはん ウイナーソーテー 白菜のサラダ ふいかけ みそ汁	食パン ジャム オムレツ ほうれん草サラダ クリームポタージュ	ごはん じゃが芋のそぼろ煮 キャベツの和え物 ふりかけ みそ汁	ごはん といつくね 白菜のお浸し つぼ漬け みそ汁	ごはん 絹厚揚げの煮物 ほうれん草の和え物 ゆずみそ みそ汁
10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	ごはん 白身魚のタルタル焼き きざみ昆布の炒り煮 大根サラダ みそ汁	海老ピラフ メンチカツ ポテトサラダ コンソメスープ	ごはん あじの葱味噌焼き れんこんの塩麹炒め キャベツのおかか和え お吸い物	ごはん 千キンステーキ 青梗菜のソテー かぼちゃサラダ コンソメスープ	ごはん さばの味噌煮 なすとピーマンの炒め物 オクラのポン酢和え お吸い物	ごはん 鶏肉のみそ漬焼き ひじきの煮物 ほうれん草のからし和え お吸い物	麦ごはん たらこの香り揚げ さつま芋の煮物 いんげんのごま和え みそ汁
おやつ	杏仁豆腐	あんぱん	プリン	味噌まんじゅう	レモンケーキ	いちごクレープ	カスタードケーキ
夕食	麦ごはん 豚肉の味噌炒め かぼちゃの煮物 大豆と金時豆の甘煮 みかん缶	ごはん ぶりの七味焼き 茄子の煮物 沢庵 りんご缶	ごはん 肉豆腐 もやしソテー きゃらぶき 白桃缶	ごはん 鮭の粕漬け焼き 冬瓜のくず煮 うぐいす豆 パイ缶	ごはん ハンバーグトマトソースかけ 小松菜のソテー 赤しその実漬け 黄桃缶	ごはん 擬製豆腐 大根の煮物 金時豆 マンゴー缶	ごはん 鶏肉のハニーマスタード焼き ごぼうの甘辛炒め 昆布佃煮 みかん缶
エネルギー	1536 Kcal	1493 Kcal	1407 Kcal	1450 Kcal	1364 Kcal	1361 Kcal	1463 Kcal
蛋白質	55.4 g	54.1 g	50.2 g	55.9 g	49.4 g	54.3 g	54.9 g
塩分	7.3 g	8.8 g	6.8 g	7.4 g	6.8 g	6.9 g	7.1 g



※栄養量は個人の必要量に合わせて提供します。

※仕入状況等により、献立が変わる場合があります。ご了承ください。



週間献立表

	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)	6月23日(日)
朝食	ごはん つみれの煮物 キャベツのおかか和え ふいかけ みそ汁	ごはん 納豆 ちくわと小松菜の炒め物 のい佃煮 みそ汁	ごはん 炒り豆腐 白菜としらすの和え物 えびみそ みそ汁	ごはん じゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草のお浸し ふいかけ みそ汁	ごはん がんと冬瓜の煮物 長芋とろろ あみえび佃煮 みそ汁	食パン ジャム 豆腐野菜ハンバーグ カリフラワーのマヨネーズ和え コンソメスープ	ごはん さつま揚げと里芋の煮物 ほうれん草のなめたけ和え きゅうい漬け みそ汁
10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	ごはん 鮭のバター醤油焼き 冬瓜の煮物 めかぶサラダ みそ汁	ごはん バンバンジー風 焼ビーフン もやしの中華サラダ 中華スープ	ごはん 銀だらの西京焼き かぶの煮物 オクラのおかか和え お吸い物	ごはん お好み焼き風たまご焼き なすの炒め物 塩昆布和え みそ汁	麦ごはん さばの香味焼き 豚肉と蓮根のみそ炒め もやしとほうれん草の和え物 かき玉汁	ごはん 白身魚のレモン蒸し 小松菜の煮浸し かぼちゃサラダ みそ汁	冷やしそば ちくわ天 鶏肉と大根の煮物 ヨーグルト
おやつ	練り切り	クリームパン	きみしぐれ	手作りきなこ蒸しパン	まがいせんべい	ドーナツ	かすてら饅頭
夕食	ごはん 豚肉の生姜焼き なすの味噌田楽 胡瓜漬け バナナ	ごはん 白身魚の揚げ浸し 大根きんぴら うずら豆 カクテル缶	ごはん 豚肉と野菜のオイスターソース炒め シバーとごぼうの旨煮 きゅうらぶき パイ缶	ごはん あじの照りだれ焼き 大根の煮物 大豆と金時豆の甘煮 洋梨缶	ごはん 鶏肉のチーズ焼き ラタトゥイユ うぐいす豆 みかん缶	ごはん 青椒肉絲風 エビしゅうまい ザーサイ 黄桃缶	ごはん ぶりの生姜煮 もやしのソテー 青しその実漬け マンゴー缶
エネルギー	1405 Kcal	1424 Kcal	1484 Kcal	1513 Kcal	1378 Kcal	1418 Kcal	1378 Kcal
蛋白質	51.3 g	57.2 g	52.6 g	60.8 g	55.7 g	53.3 g	56.3 g
塩分	7.9 g	7.3 g	7.8 g	7.7 g	6.6 g	6.4 g	7.9 g



※栄養量は個人の必要量に合わせて提供します。

※仕入状況等により、献立が変わる場合があります。ご了承ください。



	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)	6月30日(日)
朝食	ごはん 高野豆腐の含め煮 白菜とツナの和え物 梅干し みそ汁	ごはん チキンボールの煮物 キャベツの和え物 ふいかけ みそ汁	ごはん 納豆 大根の炒り煮 つぼ漬け みそ汁	ごはん 厚焼き卵 もやしのゆかり和え のい佃煮 みそ汁	ごはん ちくわの甘辛煮 白菜の磯和え えびみそ みそ汁	食パン ジャム スクランブルエッグ キャベツとツナのサラダ クリームポタージュ	ごはん 豆腐のとほろがけ ほうれん草のお浸し ふいかけ みそ汁
10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	ごはん 鶏肉のマーメイド焼き かぶのコンソメ煮 春雨サラダ みそ汁	ごはん あじの梅肉焼き 青梗菜の煮浸し カリフラワーサラダ みそ汁	ハヤシライス グリーンサラダ 赤肉メロン ジョア	ごはん 白身魚フライ ほうれん草のバターソテー マカロニサラダ みそ汁	ごはん 豚肉のみそ焼き なすの揚げ浸し フロッキーサラダ あ吸い物	ごはん さばの生姜煮 かぶの煮物 白菜のからし和え みそ汁	ごはん 鮭の漬け焼き じゃが芋の煮物 大根の浅漬け お吸い物
おやつ	チョコパン	黒糖饅頭	ドームケーキ	マドレーヌ	カフェオレゼリー	すんだとら焼き	セレクト
夕食	ごはん 千草焼き ひじきの煮物 桜大根 パイン缶	ごはん 豚肉の野菜炒め じゃが芋の煮物 金時豆 洋梨缶	ごはん かれのい香味蒸し 青菜としらすの煮浸し 沢庵 りんご缶	ごはん 鶏肉と野菜の中華炒め かにしゅうまい 高菜漬け 黄桃缶	ごはん ぶいの照り焼き もやしの炒め物 うぐいす豆 みかん缶	ごはん 鶏肉の塩麹焼き れんこんきんぴら きゃらぶき バナナ	ごはん 豚肉の玉葱ソース きのこソテー 桜大根 洋梨缶
エネルギー	1340 Kcal	1446 Kcal	1548 Kcal	1391 Kcal	1478 Kcal	1440 Kcal	1513 Kcal
蛋白質	54.8 g	52 g	63.2 g	48.6 g	52.3 g	59.2 g	58.1 g
塩分	7.6 g	7 g	7.8 g	7.6 g	6.8 g	7.8 g	6.8 g



※栄養量は個人の必要量に合わせて提供します。

※仕入状況等により、献立が変わる場合があります。ご了承ください。