



# 今週の献立



	05月 28日 (月)				05月 29日 (火)				05月 30日 (水)				05月 31日 (木)				06月 01日 (金)				06月 02日 (土)				06月 03日 (日)			
朝	ご飯 車麩と野菜の煮物 小松菜胡麻よごし ふりかけ 牛乳 清汁(舞茸)				ご飯 野菜の中華炒め 大根の即席漬け ふりかけ 牛乳 味噌汁(にら)				ロールパン カレースープ煮 マカロニサラダ ジョア				ご飯 さつま揚げ入り野菜炒め 納豆 佃煮 牛乳 味噌汁(大根)				ご飯 野菜炒め アスパラの胡麻和え ふりかけ 牛乳 味噌汁(南瓜)				食パン 目玉焼き カニ風味サラダ ジョア パンプキンポターージュ				ご飯 白菜と厚揚げの中華風旨煮 いんげんのきなこ和え ねり梅 牛乳 味噌汁(大根)			
	I補給 - 457				I補給 - 435				I補給 - 485				I補給 - 525				I補給 - 451				I補給 - 529				I補給 - 491			
	たんぱく質	脂質	18	11.1	たんぱく質	脂質	18.2	10.3	たんぱく質	脂質	17.6	15.5	たんぱく質	脂質	23.7	15.9	たんぱく質	脂質	16.9	11.8	たんぱく質	脂質	25.1	16.7	たんぱく質	脂質	18	12.7
塩分		2.1		塩分		1.6		塩分		1.8		塩分		2.3		塩分		2		塩分		2.7		塩分		2.3		
昼	麦めし 豆腐の焼き肉炒め チンゲン菜と油揚げの煮浸し ひじき入り白菜浅漬け フルーツ 味噌汁(麩)				とろろそば 人参のたらこ炒め オクラと大豆のしそ風味 フルーツ				ご飯 春巻 白菜と厚揚げの中華風旨煮 3色ナムル フルーツ 春雨スープ				ご飯 白身魚のすり身蒸し なすとピーマンの鍋しぎ 春菊の辛子和え フルーツ 清汁(なると)				麦めし 鶏の唐揚げ 高野豆腐の煮付け 大根のゆかり和え フルーツ 清汁(麩)				ご飯 カレイのエスカベージュ じゃが芋としめじのソテー 海老と菜の花のたらこマヨ フルーツ コンソメスープ(キャベツ)				麦めし コロック かぶと枝豆のあんかけ ほうれん草と干しエビのお浸し フルーツ 清汁(たけのこ)			
	I補給 - 568				I補給 - 465				I補給 - 453				I補給 - 426				I補給 - 489				I補給 - 470				I補給 - 547			
	たんぱく質	脂質	22.8	20.1	たんぱく質	脂質	23.4	6.6	たんぱく質	脂質	11.6	9.5	たんぱく質	脂質	23.8	5.4	たんぱく質	脂質	23.5	10.3	たんぱく質	脂質	18.5	13.2	たんぱく質	脂質	15.4	15
塩分		2.2		塩分		3.2		塩分		2.7		塩分		2		塩分		2.3		塩分		2.3		塩分		2.5		
おやつ	手作りマカロニきなこ				栗カステラまんじゅう				エクレア				手作りりんごゼリー				厚切りカットバウム				乳菓まんじゅう				フレッシュチョコケーキ			
	I補給 - 99				I補給 - 65				I補給 - 49				I補給 - 46				I補給 - 87				I補給 - 70				I補給 - 70			
	たんぱく質	脂質	4.3	1.8	たんぱく質	脂質	1.5	0.3	たんぱく質	脂質	1.5	2.3	たんぱく質	脂質	0.3	0	たんぱく質	脂質	1.7	4.6	たんぱく質	脂質	1.6	0.4	たんぱく質	脂質	1.4	3.8
塩分		0		塩分		0		塩分		0		塩分		0		塩分		0		塩分		0		塩分		0		
夕	ご飯 ホキのマスタード焼き ジャーマンポテト ミックスローサラダ コンソメスープ(しいたけ)				ご飯 豚肉のガーリックソテー ブロッコリーのカニあんかけ トマトサラダ 中華スープ(なると)				親子丼 レンコンとこんにゃくの炒め煮 ほうれん草の胡麻和え 味噌汁(豆腐)				ご飯 肉豆腐 ふきと切干し大根の炒め煮 胡瓜の梅カツオ 吉野汁				ご飯 鯖のねぎポン酢焼き 小松菜とはんぺんの煮浸し ひじきの和風ドレッシング 味噌汁(なめこ)				ご飯 肉野菜炒め れんこん金平 もやしとハムの酢の物 味噌汁(茎わかめ)				ご飯 鮭のマスタード焼き ポークビーンズ ツナサラダ コンソメスープ(じゃが芋)			
	I補給 - 406				I補給 - 472				I補給 - 448				I補給 - 428				I補給 - 465				I補給 - 525				I補給 - 494			
	たんぱく質	脂質	17.9	9.5	たんぱく質	脂質	18.8	16.8	たんぱく質	脂質	21.7	8.8	たんぱく質	脂質	16.7	8.9	たんぱく質	脂質	20.6	9.2	たんぱく質	脂質	20	17.5	たんぱく質	脂質	25.1	12.8
塩分		2.4		塩分		2.4		塩分		2.5		塩分		2.4		塩分		2.1		塩分		2.5		塩分		2.2		

※都合により献立を変更させていただく場合もあります。





# 今週の献立



	06月 04日 (月)				06月 05日 (火)				06月 06日 (水)				06月 07日 (木)				06月 08日 (金)				06月 09日 (土)				06月 10日 (日)			
朝	食パン プレーンオムレツ レタスサラダ ジョア コーンスープ				ご飯 あじつみれと野菜の煮物 小松菜の華風和え 漬け物 (桜大根) 牛乳 味噌汁(もやし)				ご飯 肉団子の甘辛煮 白菜のしその実和え あみ佃煮 牛乳 味噌汁(おくら)				ご飯 和風ポトフ かぶの即席漬け ふりかけ 牛乳				ご飯 生揚げと野菜の煮物 小松菜のお浸し ふりかけ 牛乳 清汁 (はんぺん)				クリームパン ベーコン入りスクランブルエッグ シーザーサラダ ジョア コンソメスープ (えのき)				ご飯 和風野菜炒め 納豆 漬け物 (高菜) 牛乳 清汁 (大根)			
	I補給 - 442				I補給 - 469				I補給 - 591				I補給 - 447				I補給 - 443				I補給 - 454				I補給 - 503			
	たんぱく質	脂質	17.7	14.6	たんぱく質	脂質	18.4	11.9	たんぱく質	脂質	22.4	20.2	たんぱく質	脂質	15.2	14.7	たんぱく質	脂質	18.3	12.5	たんぱく質	脂質	21.4	20.2	たんぱく質	脂質	20.9	17.4
塩分	1.8			塩分	2.4			塩分	2.9			塩分	1.3			塩分	2			塩分	2.3			塩分	2.5			
昼	ご飯 豚肉と野菜のバタポン蒸し 生揚げとごぼうの煮物 長芋の梅風味 フルーツ 味噌汁(麩)				きのこの和風スパゲッティ ブロッコリーとコーンのソテー 大根サラダ フルーツ 野菜スープ				麦めし ホキの西京焼き キャベツの和風炒め 南瓜の胡麻ドレッシング フルーツ 清汁 (舞茸)				チャーハン 油淋鶏 茄子の中華サラダ 杏仁豆腐 中華スープ (木耳)				ご飯 白身魚フライ けんちん煮 ひじきのマヨ和え フルーツ 味噌汁(生揚げ)				麦めし 豚肉のみぞれ煮 五目金平炒め トマトの和風和え フルーツ 清汁(とろろ昆布)				ご飯 鮭のムニエル えびとアスパラのカレーソテー ごぼうサラダ フルーツ コンソメスープ(菜の花)			
	I補給 - 566				I補給 - 416				I補給 - 425				I補給 - 594				I補給 - 513				I補給 - 490				I補給 - 436			
	たんぱく質	脂質	21.7	20.4	たんぱく質	脂質	16.3	6.7	たんぱく質	脂質	18.2	6.5	たんぱく質	脂質	22.7	22.7	たんぱく質	脂質	17.2	12.7	たんぱく質	脂質	16.6	14.3	たんぱく質	脂質	22.7	10.2
塩分	1.7			塩分	2.3			塩分	1.9			塩分	3.4			塩分	2.2			塩分	2.5			塩分	2.1			
おやつ	ハチミツカステラ				手作り紅茶ゼリー				もみじまんじゅう (クリーム)				プチケーキ (メープル)				手作りあんこパイ				ドーナッツ (シナモン)				ソフトサラダせんべい			
	I補給 - 67				I補給 - 55				I補給 - 70				I補給 - 71				I補給 - 71				I補給 - 78				I補給 - 73			
	たんぱく質	脂質	1.5	0.9	たんぱく質	脂質	0.7	1.8	たんぱく質	脂質	1.6	0.4	たんぱく質	脂質	1.3	4.7	たんぱく質	脂質	1.3	2.8	たんぱく質	脂質	1.7	2.3	たんぱく質	脂質	0.9	2.5
塩分	0			塩分	0			塩分	0			塩分	0			塩分	0			塩分	0.1			塩分	0.2			
夕	麦めし 擬製豆腐 さつまいもと切り昆布の煮付け ささみと胡瓜のたらこマヨ 清汁 (赤小板)				ご飯 鯖のピーナッツ味噌焼き 切り干し大根の炒り煮 菜の花の梅しらす 清汁(なると)				ご飯 チーズハンバーグ 茄子のソテー 海老とブロッコリーのオーロラソ コンソメスープ(小松菜)				ご飯 赤魚のおろし煮 ひじきとほうれん草の炒め物 黒豆 味噌汁(南瓜)				ご飯 ポークチャップ きのこのバターソテー 野菜のマリネ トマトスープ				ご飯 鯖の山椒焼 南瓜のいとこ煮 茄子とみょうがの和え物 けんちん汁				麦めし ミートボール黒酢あん もやしの沢庵風味炒め まさご和え 味噌汁(なめこ)			
	I補給 - 529				I補給 - 542				I補給 - 467				I補給 - 471				I補給 - 453				I補給 - 495				I補給 - 415			
	たんぱく質	脂質	22.4	13.8	たんぱく質	脂質	27.3	17.6	たんぱく質	脂質	20.7	16.2	たんぱく質	脂質	25.7	8.2	たんぱく質	脂質	15	16.9	たんぱく質	脂質	18.6	5.8	たんぱく質	脂質	17.5	9.4
塩分	2.9			塩分	2.6			塩分	2.5			塩分	3			塩分	2			塩分	2.5			塩分	2.6			

※都合により献立を変更させていただく場合もあります。





# 今週の献立



	06月 11日 (月)				06月 12日 (火)				06月 13日 (水)				06月 14日 (木)				06月 15日 (金)				06月 16日 (土)				06月 17日 (日)			
朝	ご飯 赤魚の粕漬け もやしの和風炒め ふりかけ 牛乳 味噌汁(かぶ)				ご飯 ツナと青菜の炒め物 茄子の煮浸し ねり梅 牛乳 清汁(とろろ昆布)				ロールパン チーズ入りスクランブルエッグ 白菜サラダ ジョア コンソメスープ(えのき)				ご飯 ブロッコリーの旨煮 即席漬け(白菜) のり佃煮 牛乳 清汁(はんぺん)				ロールパン ウイナーソテー ツナとカリフラワーのサラダ ジョア マカロニスープ				ご飯 チンゲン菜と生揚げの炒め物 かぶ甘酢漬け ふりかけ 牛乳 味噌汁(南瓜)				ご飯 車麩の卵とし とろろ ねり梅 牛乳 清汁(なると)			
	I総計 - 448				I総計 - 430				I総計 - 426				I総計 - 420				I総計 - 467				I総計 - 474				I総計 - 478			
	たんぱく質	脂質	24.1	10.7	たんぱく質	脂質	17	9.6	たんぱく質	脂質	19.6	15.6	たんぱく質	脂質	18.8	8.8	たんぱく質	脂質	19.2	19.4	たんぱく質	脂質	17.7	15.2	たんぱく質	脂質	18.4	11.5
塩分		1.8		塩分		2.4		塩分		2.4		塩分		2.3		塩分		2.9		塩分		1.3		塩分		2.5		
昼	たぬきうどん レンコンとこんにゃくの炒め煮 ひじきと切り干し大根のポン酢和 フルーツ				ご飯 鶏肉のディンプル風 アスパラとヤングコーン炒め ほうれん草サラダ フルーツ コンソメスープ(えのき)				ご飯 揚げたら香味ソースかけ 南瓜のそぼろあん もずく酢 フルーツ 清汁(舞茸)				ドライカレー ミックスローサラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ(魚肉ソーセージ)				ご飯 鯖の塩焼き 大豆の甘辛煮 もやしと竹輪の大葉和え フルーツ 味噌汁(菜の花)				ホタテの炊き込みご飯 鶏の味噌マヨはちみつ焼き 野菜の胡麻風味炒め 小松菜のみぞれ和え 紫陽花ゼリー 清汁(たけのこ)				ご飯 アジフライ もやしのカレーソテー トマトとチーズのサラダ フルーツ コンソメスープ(しいたけ)			
	I総計 - 483				I総計 - 438				I総計 - 478				I総計 - 482				I総計 - 516				I総計 - 439				I総計 - 465			
	たんぱく質	脂質	12.4	7.7	たんぱく質	脂質	23	8.9	たんぱく質	脂質	21.1	6.5	たんぱく質	脂質	16.3	14.6	たんぱく質	脂質	25	14	たんぱく質	脂質	21.6	7.3	たんぱく質	脂質	19.7	12.3
塩分		3.9		塩分		2.4		塩分		2.4		塩分		2.9		塩分		2.6		塩分		2.4		塩分		2.3		
おやつ	やわらか団子 (よもぎ)				窯焼きチーズケーキ				たこ焼き				どらやき				チョコクリームブッセ				手作りデザートぶどうムース				金時芋あんまんじゅう			
	I総計 - 42				I総計 - 35				I総計 - 26				I総計 - 63				I総計 - 67				I総計 - 13				I総計 - 53			
	たんぱく質	脂質	0.9	0.1	たんぱく質	脂質	1.2	12.6	たんぱく質	脂質	1.1	0.7	たんぱく質	脂質	1.6	0.7	たんぱく質	脂質	1.1	3.4	たんぱく質	脂質	0.3	0	たんぱく質	脂質	1.3	0.3
塩分		0.1		塩分		0		塩分		0.1		塩分		0		塩分		0		塩分		0.1		塩分		0		
夕	ご飯 ほうれん草とベーコンのキッシュ ブロッコリーとしめじソテー スパゲティ-サラダ コンソメスープ(かにかま)				ご飯 麻婆豆腐 春雨の中華煮 華風サラダ 中華スープ(なると)				ご飯 治部煮 人参しりしり 小松菜の炒りたらこ和え 味噌汁(ほうれん草)				ご飯 秋刀魚の塩焼き ひじきの煮物 オクラと大豆のしそ風味 味噌汁(じゃが芋)				ご飯 豚肉のガーリック炒め ほうれん草ソテー 人参サラダ コンソメスープ(えのき)				ご飯 ニラ玉炒め じゃが芋のそぼろ煮 あちゃら漬け 春雨スープ				ご飯 青椒肉絲 チンゲン菜の中華炒め もやしのドレッシング和え 中華スープ(菜の花)			
	I総計 - 492				I総計 - 398				I総計 - 477				I総計 - 541				I総計 - 485				I総計 - 448				I総計 - 452			
	たんぱく質	脂質	18	18.3	たんぱく質	脂質	14.6	7.5	たんぱく質	脂質	25.4	8.5	たんぱく質	脂質	22.6	21.4	たんぱく質	脂質	16	17.7	たんぱく質	脂質	16.3	8.8	たんぱく質	脂質	14.8	18.3
塩分		2.2		塩分		2.5		塩分		3		塩分		2.3		塩分		1.7		塩分		2.7		塩分		2.3		

※都合により献立を変更させていただく場合もあります。





# 今週の献立



	06月18日(月)				06月19日(火)				06月20日(水)				06月21日(木)				06月22日(金)				06月23日(土)				06月24日(日)			
朝	ご飯 がんもの含め煮 キャベツのもみ漬け 漬け物(しその実漬け) 牛乳 清汁(かにかま)				食パン プレーンオムレツ ブロッコリーサラダ ジョア コーンスープ				ご飯 沢煮椀風 小松菜のポン酢和え ふりかけ 牛乳				ご飯 和風炒め 納豆 漬け物(しば漬け) 牛乳 味噌汁(なめこ)				ご飯 肉団子の甘辛煮 いんげんの生姜お浸し あみ佃煮 牛乳 味噌汁(蕪)				チョココロネ カレースープ煮 ツナサラダ りんごジュース				ご飯 海老団子と野菜の含め煮 小松菜胡麻よごし ふりかけ 牛乳 清汁(はんぺん)			
	I補給 - 460				I補給 - 442				I補給 - 395				I補給 - 490				I補給 - 578				I補給 - 519				I補給 - 467			
	たんぱく質	脂質	18.2	13.6	たんぱく質	脂質	20.2	14.6	たんぱく質	脂質	16	9.4	たんぱく質	脂質	21.7	14.5	たんぱく質	脂質	21.9	18.5	たんぱく質	脂質	13.8	22.1	たんぱく質	脂質	19.2	12
	塩分	2.5			塩分	1.9			塩分	1.8			塩分	2			塩分	3			塩分	2.4			塩分	2.5		
昼	ご飯 豚肉のしゃぶしゃぶ ひじきと大豆の炒り煮 さつま芋の胡麻よごし フルーツ 味噌汁(かぶ)				麦めし 鮭のゆずこしょう焼き さつま揚げの煮付け オクラの梅カツオ和え フルーツ 清汁(麩)				ハンバーガー ハッシュドポテト マリネサラダ コーヒー牛乳 野菜チャウダー				ご飯 シルバーの野菜甘酢あん 大学芋 おくらとなめ茸のおろし和え フルーツ 吉野汁				三色丼 豆腐炒り煮 ほうれん草菊花和え フルーツ 清汁(なると)				菜飯 鮭の西京焼き 昆布大豆 白菜のゆかり和え フルーツ かきたま汁				ご飯 ポークソテー アスパラ卵のソテー カリフラワーサラダ フルーツ コンソメスープ(菜の花)			
	I補給 - 551				I補給 - 516				I補給 - 665				I補給 - 490				I補給 - 445				I補給 - 397				I補給 - 574			
	たんぱく質	脂質	19.1	15.3	たんぱく質	脂質	23.6	4.5	たんぱく質	脂質	23.9	31.2	たんぱく質	脂質	18.7	8.5	たんぱく質	脂質	22.5	9.2	たんぱく質	脂質	22.4	6.6	たんぱく質	脂質	19.6	27.2
	塩分	2.1			塩分	2.3			塩分	3.4			塩分	1.8			塩分	4			塩分	1.8			塩分	2.6		
おやつ	手作りパウンドケーキ				ミニたいやき				メープルドーナッツ				手作りバニラババロア				人形焼き(くりあん)				黒糖カステラ				紫芋クリームブッセ			
	I補給 - 63				I補給 - 47				I補給 - 78				I補給 - 81				I補給 - 65				I補給 - 67				I補給 - 51			
	たんぱく質	脂質	1.9	1.1	たんぱく質	脂質	1.2	0.2	たんぱく質	脂質	1.7	2.3	たんぱく質	脂質	1.7	3.7	たんぱく質	脂質	1.5	0.3	たんぱく質	脂質	1.5	0.9	たんぱく質	脂質	0.9	2.6
	塩分	0			塩分	0			塩分	0.1			塩分	0			塩分	0			塩分	0			塩分	0		
夕	ご飯 たらのピザチーズ焼き ベーコンとなすのソテー マカロニサラダ コンソメスープ(えのき)				ご飯 鶏肉のごま照焼き ふきと油揚げの煮付け 春菊の磯風味 味噌汁(大根)				ご飯 秋刀魚の梅照り焼き 厚揚げのそぼろあん 甘酢漬(白菜) 味噌汁(麩)				麦めし 松風焼き 生揚げとごぼうの煮物 いんげんのピーナッツ和え 清汁(とろろ昆布)				ご飯 たらのカレーマヨネーズ焼き ジャーマンポテト トマトサラダ コンソメスープ(キャベツ)				ご飯 豆腐の焼き肉炒め かぶの吉野煮 ブロッコリーのおかか和え 味噌汁(大根)				ご飯 鮭の香味焼き がんもとふきの煮付け れんこんとひじきの梅ゴマ和え 味噌汁(さつま芋)			
	I補給 - 488				I補給 - 421				I補給 - 647				I補給 - 532				I補給 - 394				I補給 - 486				I補給 - 552			
	たんぱく質	脂質	21	17.4	たんぱく質	脂質	22.8	10.3	たんぱく質	脂質	26.2	23.4	たんぱく質	脂質	22.3	16.5	たんぱく質	脂質	16.8	10.3	たんぱく質	脂質	22.1	15.2	たんぱく質	脂質	24.4	11.4
	塩分	2.5			塩分	1.8			塩分	1.8			塩分	1.9			塩分	2.2			塩分	2.1			塩分	2.4		

※都合により献立を変更させていただく場合もあります。

