



# 月間献立表

		6月1日(火)	6月2日(水)	6月3日(木)	6月4日(金)	6月5日(土)	
	朝食	御飯280g 鱈の塩焼き 納豆 キャベツの味噌汁 ヤクルト	御飯280g ハムソテー 味付け海苔 大根の味噌汁 ヤクルト	牛乳ばん ベーコンエッグ 野菜スープ バナナ 牛乳	御飯280g 厚揚げ ひじきの煮物 味噌汁 ヤクルト	御飯280g チキンボール マヨ明太 チンゲン菜のみそ汁	
	昼食	御飯280g 豚の生姜焼き☆ 里芋のそぼろ煮☆ チンゲン菜の味噌汁	とんこつラーメン☆ 餃子 ヨーグルト	御飯280g 豚の生姜焼き 牛蒡サラダ 味噌汁	御飯280g 魚の竜田揚げ 肉じゃが もやし味噌汁	御飯280g 塩豚丼 ちくわの磯部揚げ かきたま汁	
	夕食	御飯280g 鶏照りタルタル☆ ピーナツ和え☆ 豆腐の清汁	御飯280g 鮭のソテーきのこソース マカロニサラダ ウィンナースープ オレシジ	御飯280g とんかつ 中華風サラダ ずまし汁	御飯280g 八宝菜 水餃子 杏仁豆腐	御飯280g 鶏のピリ辛照り焼き 春雨の酢の物 小松菜の味噌汁	
	栄養成分	エネルギー 2493 kcal たんぱく質 100.0 g 脂質 64.7 g	2562 kcal 82.0 g 73.2 g	2660 kcal 91.3 g 87.9 g	2478 kcal 82.4 g 73.7 g	2488 kcal 87.6 g 85.3 g	
		6月6日(日)	6月7日(月)	6月8日(火)	6月9日(水)	6月10日(木)	
朝食	御飯280g 鱈の塩焼き 牛蒡サラダ 味噌汁	御飯280g ベーコンエッグ チーズ 味付け海苔 牛乳	御飯280g 金平牛蒡 チーズ 味噌汁 ヤクルト	御飯280g チキンナゲット&ゆで野菜 しそ昆布 牛蒡の味噌汁 ヤクルト	牛乳ばん ハムエッグ コンソメスープ☆ バナナ 牛乳	御飯280g 鮭の塩焼き ひじき煮 小松菜の味噌汁 ヤクルト	
昼食	御飯280g 鶏肉の葱マヨぼん炒め もやしの卵とじ 若布スープ	御飯280g 白身魚のフライ ひじきの煮物 みそ汁	御飯280g 鶏みそ焼き 大根・胡瓜なます 中華風若布スープ	御飯280g 肉うどん 揚げ茄子和え ヨーグルト	御飯280g チキン南蛮☆ レンコンきんぴら 里芋のみそ汁	御飯280g ハンバーグ パンサンスー フライドポテト キャベツの味噌汁	
夕食	御飯280g ポークカレー 野菜サラダ ゼリー	御飯280g 鶏のレモンパッパー焼き パソテー コンソメスープ	御飯280g 豚肉のトマト煮込み ポテトサラダ 野菜のスープ	御飯280g 揚げ魚の野菜あんかけ☆ 鶏肉と胡瓜の和え物 じゃが芋の味噌汁	御飯280g 豚肉のみそ炒め パリパリサラダ 中華ポテト	御飯280g 鶏のレモンパッパー焼き 和風が「ゲ」ーサラダ ほうれん草の味噌汁	
栄養成分	2687 kcal 86.7 g 91.6 g	2546 kcal 85.9 g 85.1 g	2685 kcal 82.9 g 104.0 g	2595 kcal 90.1 g 65.5 g	2994 kcal 102.7 g 114.3 g	2537 kcal 83.8 g 78.6 g	
		6月13日(日)	6月14日(月)	6月15日(火)	6月16日(水)	6月17日(木)	
朝食	御飯280g 卵焼き&ウインナー ふりかけ みそ汁(チンゲン・牛蒡)	御飯280g ベーコンエッグ しそ昆布 大根の味噌汁 牛乳	御飯280g がゆ・炒め 納豆 小松菜と揚げの味噌汁 ヤクルト	御飯280g 野菜炒め 味付け海苔 ごぼうのみそ汁 ヤクルト	牛乳ばん ベーコンエッグ コッパスープ バナナ 牛乳	御飯280g 厚揚げ玉子&ウインナー☆ のり佃煮 大根のみそ汁 ヤクルト	
昼食	御飯280g 鶏肉の中華煮 お好み焼き 中華風コンソメスープ	御飯280g 焼肉炒め 春巻き 里芋の味噌汁	御飯280g 鶏照りタルタル 揚げだし豆腐 里芋の味噌汁	御飯280g 冷やし中華 鮭フライ ヨーグルト	チャーハン 鶏唐揚げ ワカメスープ☆	御飯280g 鯉フライ ひじきの煮物 えのきのみそ汁	
夕食	コロッケカレー 野菜サラダ ヨーグルト	御飯280g かりん漬 厚揚げとほうれん草のカレー ずまし汁	御飯280g 豚キオロシソース☆ 切り干し大根の炒り煮 ワカメと春雨のスープ	御飯280g 手羽元の甘辛焼き 根菜の味噌煮 かきたま汁☆	御飯280g ポークチャップ 卵サラダ みそ汁	御飯280g しめじと豚肉のマヨ照り炒め 三角春巻き 豆腐ともやしの味噌汁	
栄養成分	2794 kcal 90.7 g 92.4 g	2724 kcal 91.3 g 103.1 g	2597 kcal 103.8 g 87.8 g	2586 kcal 87.4 g 56.3 g	2817 kcal 112.2 g 99.7 g	2622 kcal 84.9 g 95.3 g	
		6月20日(日)	6月21日(月)	6月22日(火)	6月23日(水)	6月24日(木)	
朝食	御飯280g 鱈の塩焼き&卵焼き 高菜の油炒め 味噌汁(大根)	御飯280g ベーコンエッグ ふりかけ みそ汁 牛乳	御飯280g 金平牛蒡 マヨ明太 味噌汁(大根) ヤクルト	御飯280g チキンナゲット&ゆで野菜 味の花 牛蒡の味噌汁 ヤクルト	牛乳ばん ハムエッグ コンソメスープ バナナ 牛乳	御飯280g チキンボール ひじき煮 小松菜の味噌汁 ヤクルト	
昼食	御飯280g 魚の明太マヨソース焼き 豚バラと蓮根のバター醤油炒め じゃが芋のみそ汁	御飯280g 豚キムチ もやしのナムル 中華風ワカメスープ	御飯280g タンドリーチキン ポテトサラダ チンゲン菜の味噌汁	御飯280g 血うどん シュウマイ ヨーグルト	御飯280g チキンカツ 春雨サラダ 味噌汁	御飯280g 豚バラの中華煮 ピーナツ和え☆ 若布スープ	
夕食	御飯280g シーフードカレー 野菜サラダ ヨーグルト	御飯280g 鮭のマヨネーズ焼き 豚肉のみそ炒め ずまし汁(わかめ) オレシジ	御飯280g トンテキきのこソース 高野豆腐の卵とじ 里芋の味噌汁	御飯280g 魚のチリソースかけ ピーナツソテー 卵スープ	御飯280g 豚肉のニンニク味噌炒め 大豆五目煮 ずまし汁	御飯280g 鶏肉のレモン醤油焼き マー坊茄子 牛蒡の味噌汁	
栄養成分	2912 kcal 95.4 g 75.7 g	2489 kcal 94.3 g 87.4 g	2583 kcal 93.1 g 82.3 g	2565 kcal 94.4 g 74.7 g	2596 kcal 102.6 g 71.8 g	2641 kcal 85.9 g 98.1 g	
		6月27日(日)	6月28日(月)	6月29日(火)	6月30日(水)		
朝食	御飯280g 野菜とウインナーのソテー しそ昆布 厚揚げのみそ汁	御飯280g ベーコンエッグ 味付のり 味噌汁(大根) 牛乳	御飯280g のり佃煮 南芜・油揚げの味噌汁 ヤクルト	御飯280g 鱈の塩焼き 牛蒡サラダ みそ汁 ヤクルト			
昼食	御飯280g 鶏竜田揚げ もやし炒め みそ汁	御飯280g 野菜コロッケ&白身魚7分 けんちん汁 杏仁豆腐☆	御飯280g 鶏のピリ辛照り焼き スパサ 味噌汁(小松菜)	御飯280g チャンポン エビカツ ゼリー			
夕食	カツカレー 野菜サラダ ヨーグルト	御飯280g 焼き肉炒め フライドポテト サラダうどん	御飯280g 魚のみりん焼き 炒り豆腐 里芋と大根菜の味噌汁 オレシジ	御飯280g 白身魚の酢豚風 南瓜とささみのサラダ エノキのスープ			
栄養成分	2798 kcal 92.6 g 102.6 g	2710 kcal 87.1 g 81.9 g	2565 kcal 87.0 g 62.8 g	2678 kcal 88.4 g 61.0 g			