

令和4年6月のメニュー

	日 28	月 29	火 30	水 31	木 1	金 2	土 3
朝					米飯 ぜんまい煮 味噌汁 佃煮	米飯 厚揚げの煮物 味噌汁 ふりかけ	米飯 かぶの煮物 味噌汁 たいみそ
昼					米飯 カレーの照焼き 里芋の煮物 大根の甘酢漬	米飯 カレー ドレッシング和え ヨーグルト	ゆかりご飯 アジの塩焼き 高野の卵とし ワサビ菜のお浸し
夕					原宿ドック 米飯 酢鶏 冬瓜のたまごとじ ほうれん草和え物	やわらかおかき 米飯 豚肉と玉ねぎの味噌炒め 大根の金平 ピーマンのしらす和え	クリームパン 米飯 チキンカツ 里芋のそぼろ煮 キャバツの梅和え
日計					1日計 - 1430kcal 蛋白質 57.7g 脂質 28.4g 炭水化物 234.7g 初め 1775mg 食塩 7.1g	1日計 - 1513kcal 蛋白質 50.8g 脂質 42.9g 炭水化物 229.0g 初め 2027mg 食塩 6.5g	1日計 - 1469kcal 蛋白質 56.9g 脂質 32.1g 炭水化物 233.3g 初め 1590mg 食塩 8.1g
朝	4	5	6	7	8	9	10
朝	シヨコラツイストパン エッグソテー ココス 牛乳	米飯 お豆腐揚げ煮 味噌汁 のり佃煮	米飯 旨煮 味噌汁 ふりかけ	米飯 切干大根とひじきの煮物 味噌汁 うめびしお	米飯 がんも煮 味噌汁 のり佃煮	米飯 はんぺん煮 味噌汁 ふりかけ	米飯 高野の煮物 味噌汁 たいみそ
昼	米飯 鱈の甘だれ焼き かぼちゃと豚肉の煮物 酢の物	米飯 和風おろしハンバーグ 茄子と厚揚げの煮物 コールスローサラダ	豚丼 ツナ和え 清汁 ブルーチェ	米飯 白身魚の塩焼焼き 里芋の煮物 オクラのツナおろし和え	オムライス 豆腐サラダ コンソメスープ ヨーグルト	米飯 さばの磯焼き 和風ミルク煮 大根のゆかり和え	米飯 タンダーリーチキン オムレツ キャバツサラダ
夕	米飯 鶏肉の照り煮 ひじき五目煮 焼きナス	米飯 カレーの煮つけ 冬瓜のうすくず煮 ブロッコリーの胡麻和え	米飯 白身魚の酒蒸しごまだれかけ 木の葉煮 ささみ和え	米飯 肉団子と白菜の中華煮 マカロニのケチャップ炒め 胡瓜の中華和え	米飯 タラのバター醤油焼き じゃがいものそぼろ煮 ナムル	米飯 豚肉の中華炒め ぜんまい炒め煮 ツナマヨ和え	米飯 白身魚の野菜あんかけ 白身魚の煮物 揚げ茄子の田楽
日計	1日計 - 1511kcal 蛋白質 64.9g 脂質 49.1g 炭水化物 209.6g 初め 2407mg 食塩 6.3g	1日計 - 1424kcal 蛋白質 52.0g 脂質 36.0g 炭水化物 218.0g 初め 1723mg 食塩 7.4g	1日計 - 1367kcal 蛋白質 54.8g 脂質 29.9g 炭水化物 215.3g 初め 1474mg 食塩 7.5g	1日計 - 1415kcal 蛋白質 52.5g 脂質 28.7g 炭水化物 231.8g 初め 1809mg 食塩 6.0g	1日計 - 1443kcal 蛋白質 54.1g 脂質 34.4g 炭水化物 227.7g 初め 1847mg 食塩 7.3g	1日計 - 1480kcal 蛋白質 55.1g 脂質 48.1g 炭水化物 208.4g 初め 1607mg 食塩 7.2g	1日計 - 1493kcal 蛋白質 54.1g 脂質 42.1g 炭水化物 222.8g 初め 1641mg 食塩 6.2g
朝	11	12	13	14	15	16	17
朝	メロンパン ほうれん草のソテー コンソメスープ コーヒー牛乳	米飯 オープンオムレツ 味噌汁 うめびしお	米飯 煮物 味噌汁 ふりかけ	米飯 切干煮 味噌汁 のり佃煮	米飯 肉づめいなり 味噌汁 ふりかけ	米飯 はんぺん煮 味噌汁 たいみそ	米飯 大根とさつま揚げの炒め煮 味噌汁 のり佃煮
昼	米飯 牛肉のしくれ煮 チンゲン菜の中華炒め 玉子豆腐	うどん かきあげ 白和え ピーチゼリー	米飯 白身魚の味噌マヨ焼き ふきとさつま揚げ煮 玉葱の酢の物	ソースかつ丼 香菊の胡麻和え けんちん汁 きなこバナナヨーグルト	米飯 白身魚の煮つけ 茶碗蒸し エンドウのツナサラダ	米飯 白身魚フライ 鶏と大豆の五目煮 もすくオクラ	米飯 かぼちゃと豚肉の煮物 キャバツのソテー ほうれん草のかにかまナムル
夕	米飯 赤魚のムニエル かぼちゃのコンソメ煮 白菜のドレ和え	米飯 ポークチャップ 大根の旨煮 ごぼうサラダ	米飯 鶏肉と茄子のニンニク味噌炒め ジャーマンポテト ブロッコリーの胡麻和え	米飯 さばの塩焼き 白菜の旨煮 お浸し	米飯 鶏じゃが 菜の花と豆のソテー キャバツの中華和え	米飯 豚肉とキャバツのオイスター炒め 里芋の煮物 きゅうりともやしの和え物	米飯 白身魚の山椒照り焼き 高野豆腐の卵とし おろし和え
日計	1日計 - 1553kcal 蛋白質 57.6g 脂質 46.2g 炭水化物 232.7g 初め 2353mg 食塩 6.4g	1日計 - 1480kcal 蛋白質 49.8g 脂質 44.2g 炭水化物 222.6g 初め 1936mg 食塩 7.7g	1日計 - 1528kcal 蛋白質 56.6g 脂質 42.9g 炭水化物 227.1g 初め 1936mg 食塩 6.0g	1日計 - 1481kcal 蛋白質 53.7g 脂質 39.3g 炭水化物 231.3g 初め 1859mg 食塩 6.8g	1日計 - 1403kcal 蛋白質 60.9g 脂質 35.5g 炭水化物 207.7g 初め 1624mg 食塩 6.5g	1日計 - 1457kcal 蛋白質 52.0g 脂質 35.1g 炭水化物 229.6g 初め 1514mg 食塩 6.1g	1日計 - 1387kcal 蛋白質 53.1g 脂質 29.7g 炭水化物 225.3g 初め 2077mg 食塩 6.6g
朝	18	19(行事食)	20	21	22	23	24
朝	クリームパン ブロッコリーの卵炒め コンソメスープ 牛乳	米飯 じゃがいも煮め 味噌汁 うめびしお	米飯 かぼちゃの旨煮 味噌汁 ふりかけ	米飯 がんもの煮物 味噌汁 たいみそ	米飯 野菜ハンバーグあん 味噌汁 のり佃煮	米飯 白菜の煮物 味噌汁 ふりかけ	米飯 大根の旨煮 味噌汁 のり佃煮
昼	米飯 鶏肉の甘酢炒め れんこんきんぴら 白菜のお浸し	五目御飯 梅菜鶏蘇天、白身魚天 切干大根の煮物 トマトオクラ 紫陽花ゼリー	餃子 中華ドレ和え レアチーズムース	ホックの塩焼き つみれ煮 香菊のからし和え	米飯 チキンのトマト煮 ピーマンソテー 白菜の塩昆布和え	米飯 そぼろ丼 しんじょう煮 キャバツのお浸し 黒ゴマきなこヨーグルト	米飯 白身魚のピカタ 車麩の煮物 大根とろろ
夕	コーヒー牛乳プリン 米飯 さばの七味焼き かぶのそぼろ煮 中華サラダ	ソフトぼうろ 米飯 玉子焼きあんかけ しんじょう くすし豆腐のツナマヨ和え	黒糖ムース 米飯 赤魚のコンソメ煮 チンゲン菜とベーコン炒め 大根のゆかり和え	たいやき 米飯 牛肉の卵とし かぶのコンソメ煮 キャバツのごまだれ和え	コアラのマーチ 米飯 魚のフライ 厚揚げの煮物 ナムル	マンゴープリン 米飯 トンテキ風炒め 煮物 春雨の酢の物	ミニクッキー 米飯 八宝菜 コロック 中華奴
日計	1日計 - 1513kcal 蛋白質 61.6g 脂質 48.3g 炭水化物 215.6g 初め 2216mg 食塩 6.5g	1日計 - 1523kcal 蛋白質 55.2g 脂質 36.9g 炭水化物 236.9g 初め 1752mg 食塩 6.9g	1日計 - 1432kcal 蛋白質 55.6g 脂質 41.4g 炭水化物 213.2g 初め 1874mg 食塩 7.7g	1日計 - 1399kcal 蛋白質 52.4g 脂質 37.4g 炭水化物 212.1g 初め 1728mg 食塩 5.8g	1日計 - 1428kcal 蛋白質 50.8g 脂質 37.1g 炭水化物 220.4g 初め 1862mg 食塩 6.7g	1日計 - 1440kcal 蛋白質 53.4g 脂質 33.2g 炭水化物 229.5g 初め 1819mg 食塩 5.7g	1日計 - 1508kcal 蛋白質 54.7g 脂質 40.7g 炭水化物 228.9g 初め 2031mg 食塩 7.3g
朝	25	26	27	28	29(選択食)	30	
朝	あんぱん エッグソテー ココス コーヒー牛乳	米飯 じゃがいもの煮物 味噌汁 たいみそ	米飯 旨煮 味噌汁 ふりかけ	米飯 お豆腐揚げ煮 味噌汁 うめびしお	米飯 がんも煮 味噌汁 のり佃煮	米飯 はんぺん煮 味噌汁 ふりかけ	
昼	米飯 鱈の甘だれ焼き 南瓜のそぼろ煮 酢の物	米飯 肉豆腐 茄子のオランダ煮 マヨポンサラダ	米飯 赤魚の塩焼き 白菜とつみれの煮物 エンドウのピーナッツ和え	コーンピラフ メンチカツ 玉葱とハムのサラダ りんごとレーズンのヨーグルト	米飯 A:さわらの西京焼き B:エビフライ 大根のつみれ煮 モロヘイヤのお浸し	米飯 白身魚の酒蒸し マーボー豆腐 ナムル	
夕	抹茶プリン 米飯 鶏肉の照り煮 ひじき五目煮 茄子の梅和え	せんべい 米飯 カレーの煮つけ 厚焼き玉子 ブロッコリーの胡麻和え	ドームケーキ 米飯 ささみフライのオーロラソース かぼちゃの煮物 ほうれん草の和え物	パウムクーヘン 米飯 鶏肉の味噌炒め 豆腐のとり煮 白菜のお浸し	青梅ゼリー 米飯 牛肉と春雨の炒め物 ぜんまい炒め煮 さつまいものツナサラダ	あんぱん 米飯 豚肉の柳川風煮 じゃがいもの煮物 れんこんサラダ	
日計	1日計 - 1548kcal 蛋白質 65.6g 脂質 36.8g 炭水化物 242.3g 初め 2296mg 食塩 6.6g	1日計 - 1588kcal 蛋白質 59.1g 脂質 53.9g 炭水化物 214.3g 初め 1640mg 食塩 6.4g	1日計 - 1373kcal 蛋白質 54.7g 脂質 25.9g 炭水化物 230.0g 初め 1774mg 食塩 5.6g	1日計 - 1489kcal 蛋白質 49.5g 脂質 36.8g 炭水化物 235.2g 初め 1670mg 食塩 7.0g	1日計 - 1493kcal 蛋白質 50.8g 脂質 41.2g 炭水化物 230.6g 初め 1581mg 食塩 6.5g	1日計 - 1506kcal 蛋白質 57.4g 脂質 30.9g 炭水化物 244.9g 初め 1727mg 食塩 6.8g	
日計					1日計 - 1494kcal 蛋白質 42.3g 脂質 42.4g 炭水化物 236.3g 初め 1329mg 食塩 6.3g		

☆季節により、食材の入荷がない場合は献立を変更することがあります。
また、寄付で食材をいただいた場合はそちらを優先的に使わせていただきますので献立が変わることがあります。ご了承ください。