

令和6年6月のメニュー

	日	月	火	水	木	金	土
	30						1
朝	米飯 ほうれん草のソテー 味噌汁 だいまそ						米飯 お豆腐揚げ 味噌汁 ふりかけ
昼	米飯 牛肉のしくれ煮 チンゲン菜の中華炒め 玉子豆腐						米飯 松風焼き 冬瓜のうすくず煮 ツナ和え
夕	きなこプリン						りんごジュース
夜	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 赤魚の酒蒸し 煮奴 もやしの中華和え
日計	1日計 - 1443kcal 蛋白質 51.6g 脂質 41.5g 炭水化物 220.0g 初め 2071mg 食塩 5.8g						1日計 - 1363kcal 蛋白質 55.2g 脂質 24.4g 炭水化物 227.2g 初め 2040mg 食塩 6.7g
	2	3	4	5	6	7	8
朝	米飯 里芋の煮物 味噌汁 だいまそ	米飯 旨煮 味噌汁 のり佃煮	米飯 厚揚げの煮物 味噌汁 うめびしお	米飯 はんぺん煮 味噌汁 だいまそ	米飯 高野の煮物 味噌汁 のり佃煮	米飯 オープンオムレツ 味噌汁 うめびしお	米飯 がんも煮 味噌汁 ふりかけ
昼	米飯 和風おろしハンバーグ 茄子と厚揚げの煮物 春菊の和え物	米飯 焼肉炒め 焼き餃子 胡瓜の酢の物	米飯 タラのマスタードマヨ焼き かぶのそぼろ煮 豆腐サラダ	米飯 蒸し魚のとろろあん 大豆煮 キャベツのしば漬け和え	米飯 清汁 白菜の梅和え ヨーグルト	米飯 白身魚の味噌マヨ焼き ふぎとさつま揚げ煮 ほうれん草のお浸し	米飯 鶏肉と大根の煮物 ジャーマンポテト ちくわのゆかり和え
夕	きなこプリン	どら焼き	クリームパン	コーヒー牛乳	あんぱん	いちごクレープ	りんごジュース
夜	米飯 オープンオムレツ ほうれん草のソテー ツナ和え	米飯 カレーの煮つけ 茶碗蒸し 白菜の和え物	米飯 チキン南蛮 かぼちゃと豚肉の煮物 もろみ味噌和え	米飯 豚肉の中華炒め ぜんまい炒め煮 さつまいものツナサラダ	米飯 白身魚の野菜あんかけ 小松菜の炒め煮 揚げ茄子の田楽	米飯 ポークチャップ 豆腐とかにかま煮 大根サラダ	米飯 赤魚のムニエル かぼちゃのクリーム煮 大根サラダ
日計	1日計 - 1466kcal 蛋白質 52.4g 脂質 41.1g 炭水化物 220.3g 初め 2065mg 食塩 6.3g	1日計 - 1387kcal 蛋白質 54.4g 脂質 28.1g 炭水化物 225.9g 初め 1555mg 食塩 6.1g	1日計 - 1547kcal 蛋白質 55.5g 脂質 42.3g 炭水化物 235.3g 初め 2047mg 食塩 6.3g	1日計 - 1481kcal 蛋白質 59.7g 脂質 36.4g 炭水化物 227.7g 初め 1879mg 食塩 6.7g	1日計 - 1410kcal 蛋白質 53.8g 脂質 29.9g 炭水化物 228.0g 初め 1564mg 食塩 6.0g	1日計 - 1457kcal 蛋白質 55.1g 脂質 40.2g 炭水化物 216.2g 初め 1794mg 食塩 7.5g	1日計 - 1535kcal 蛋白質 55.3g 脂質 39.4g 炭水化物 240.2g 初め 2333mg 食塩 6.1g
	9	10	11	12	13	14	15
朝	米飯 ブロッコリーの卵炒め 味噌汁 だいまそ	米飯 大根の煮物 味噌汁 のり佃煮	米飯 かぶとさつま揚げ煮 味噌汁 うめびしお	米飯 はんぺん煮 味噌汁 だいまそ	米飯 肉づめいなり 味噌汁 のり佃煮	米飯 じゃがいも含め煮 味噌汁 うめびしお	米飯 ちくわきんぴら 味噌汁 ふりかけ
昼	米飯 さわらのバターポン酢焼き レンコンの煮物 いんげんのきなこ和え	米飯 ガバオライス コンソメ煮 キャベツサラダ	米飯 カレーの西京焼き 豆腐のあんかけ 酢の物	米飯 鯖の塩焼き 里芋の煮物 モロヘイヤのお浸し	米飯 肉うどん 南瓜の煮物 胡瓜のささみ和え いちごフルーチェ	米飯 からあげ 冬瓜の旨煮 春菊のからし和え	米飯 肉豆腐 だしまき玉子 茄子の梅和え
夕	きなこプリン	どら焼き	クリームパン	コーヒー牛乳	あんぱん	いちごクレープ	りんごジュース
夜	米飯 鶏肉の照り焼き 焼き厚揚げ 白菜の和え物	米飯 さばの味噌煮 しんじょう かひれの白和えがが	米飯 肉じゃが ピーマンのソテー ブロッコリーのマヨ和え	米飯 豚肉と茄子の味噌炒め 卵とじ インゲンのピーナツ和え	米飯 根菜と鶏肉の煮物 ほうれん草の炒め物 マロニーサラダ	米飯 カニ玉 シュウマイ ナムル	米飯 赤魚のみそ焼き さつまいもの甘辛炒め きゅうりともやしの和え物
日計	1日計 - 1464kcal 蛋白質 58.7g 脂質 41.2g 炭水化物 213.4g 初め 2107mg 食塩 6.1g	1日計 - 1538kcal 蛋白質 51.5g 脂質 42.3g 炭水化物 237.7g 初め 1824mg 食塩 6.5g	1日計 - 1547kcal 蛋白質 51.9g 脂質 45.6g 炭水化物 230.4g 初め 1709mg 食塩 5.5g	1日計 - 1415kcal 蛋白質 55.1g 脂質 35.6g 炭水化物 219.4g 初め 1758mg 食塩 5.1g	1日計 - 1479kcal 蛋白質 53.5g 脂質 37.5g 炭水化物 235.7g 初め 1702mg 食塩 7.1g	1日計 - 1539kcal 蛋白質 52.4g 脂質 46.1g 炭水化物 222.9g 初め 1444mg 食塩 6.4g	1日計 - 1596kcal 蛋白質 55.6g 脂質 46.4g 炭水化物 236.3g 初め 1791mg 食塩 6.7g
	16	17(行事日)	18	19	20	21	22
朝	米飯 野菜炒め 味噌汁 だいまそ	米飯 卵炒め 味噌汁 のり佃煮	米飯 じゃがいもの醤油マヨ炒め 味噌汁 うめびしお	米飯 キャベツとつみれ煮 味噌汁 だいまそ	米飯 ぜんまい煮 味噌汁 のり佃煮	米飯 かぶの煮物 味噌汁 うめびしお	米飯 厚揚げの煮物 味噌汁 ふりかけ
昼	米飯 白身魚のムニエル がんも煮 なめだけおろし	中華丼 炊き合わせ ナムル あじさいゼリー	米飯 鯖の照焼 高野の卵とじ モロヘイヤの和え物	米飯 メンチカツ 里芋のそぼろ煮 白菜のドレ和え	米飯 カレーの照焼き 里芋の煮物 大根の甘酢漬	米飯 スパゲティミートソース コンソメ煮 たまごサラダ	米飯 カレー ドレッシング和え ハバロア
夕	きなこプリン	どら焼き	クリームパン	コーヒー牛乳	あんぱん	いちごクレープ	りんごジュース
夜	米飯 鶏肉の香味焼き かぼちゃの煮物 白菜のお浸し	米飯 タラの甘だれ焼き 煮豆 くるみお和え	米飯 チャプチェ 大根の中華煮 豆腐サラダ	米飯 鮭の西京焼き 大根の田楽 菜の花の酢味噌和え	米飯 酢鶏 冬瓜のあんかけ ほうれん草和え物	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	米飯 赤魚の塩焼焼き もやし炒め 白和え
日計	1日計 - 1403kcal 蛋白質 54.5g 脂質 35.3g 炭水化物 219.8g 初め 1969mg 食塩 6.5g	1日計 - 1468kcal 蛋白質 54.6g 脂質 35.1g 炭水化物 232.6g 初め 1659mg 食塩 6.1g	1日計 - 1583kcal 蛋白質 58.9g 脂質 51.0g 炭水化物 223.1g 初め 1843mg 食塩 6.0g	1日計 - 1394kcal 蛋白質 55.7g 脂質 25.9g 炭水化物 237.1g 初め 1952mg 食塩 7.1g	1日計 - 1382kcal 蛋白質 54.7g 脂質 20.7g 炭水化物 242.8g 初め 1802mg 食塩 7.0g	1日計 - 1424kcal 蛋白質 49.6g 脂質 43.4g 炭水化物 210.2g 初め 2017mg 食塩 6.4g	1日計 - 1557kcal 蛋白質 59.9g 脂質 36.2g 炭水化物 247.6g 初め 2142mg 食塩 7.1g
	23	24	25	26	27	28	29
朝	米飯 エッグソテー 味噌汁 だいまそ	米飯 鶏じゃが煮 味噌汁 のり佃煮	米飯 旨煮 味噌汁 うめびしお	米飯 切干大根とひじきの煮物 味噌汁 だいまそ	米飯 里芋煮 味噌汁 のり佃煮	米飯 高野の煮物 味噌汁 うめびしお	米飯 はんぺん煮 味噌汁 ふりかけ
昼	米飯 あじの甘だれ焼き かぼちゃと豚肉の煮物 酢の物	米飯 和風ハンバーグ 茄子と厚揚げの煮物 コールスローサラダ	米飯 千草焼き ツナ和え 清汁	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	米飯 野菜炒めラーメン カニ焼売 杏仁豆腐	米飯 タンドライーチキン オムレツ キャベツサラダ	米飯 さばの磯焼き 和風ミルク煮 大根のゆかり和え
夕	きなこプリン	どら焼き	クリームパン	コーヒー牛乳	あんぱん	いちごクレープ	りんごジュース
夜	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 ほうれん草の胡麻和え	米飯 白身魚の酒蒸しきのこあんかけ 厚揚げと小松菜煮 ささみお和え	米飯 肉団子と白菜の中華煮 ピーマン炒め 胡瓜の中華和え	米飯 えびのケチャップ炒め 大根の旨煮 ごほうサラダ	米飯 白身魚の野菜あんかけ かぼちゃの旨煮 揚げ茄子の田楽	米飯 豚肉の中華炒め ぜんまい炒め煮 ツナマヨ和え
日計	1日計 - 1386kcal 蛋白質 58.3g 脂質 27.1g 炭水化物 225.6g 初め 2155mg 食塩 6.0g	1日計 - 1464kcal 蛋白質 51.7g 脂質 33.1g 炭水化物 234.4g 初め 1877mg 食塩 7.0g	1日計 - 1313kcal 蛋白質 53.8g 脂質 23.4g 炭水化物 218.3g 初め 1603mg 食塩 6.4g	1日計 - 1342kcal 蛋白質 50.7g 脂質 26.5g 炭水化物 221.6g 初め 1922mg 食塩 5.8g	1日計 - 1508kcal 蛋白質 52.6g 脂質 42.3g 炭水化物 229.3g 初め 1673mg 食塩 7.1g	1日計 - 1436kcal 蛋白質 53.1g 脂質 39.6g 炭水化物 216.5g 初め 1696mg 食塩 6.1g	1日計 - 1530kcal 蛋白質 54.2g 脂質 47.7g 炭水化物 225.0g 初め 1823mg 食塩 6.9g

☆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。