



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 | 御飯 里芋の煮物 漬物 味噌汁 乳製品 | 御飯 キャベツの塩炒め 味付けのり 味噌汁 乳製品 | 御飯 大根のえびあんかけ ふりかけ 味噌汁 乳製品 | 御飯 ブロッコリーとベーコンのソテー 納豆 味噌汁 乳製品 | 御飯 白菜の炒め物 漬物 味噌汁 乳製品 | 御飯 ピーマンのオイスター炒め のり佃 味噌汁 乳製品 | パン 1F小規模御飯 じゃが芋の明太マヨ焼き シロム 味噌汁 乳製品 |
| 昼 | 御飯 麻婆豆腐 ビーフン炒め フルーツ 中華スープ | 御飯 鶏肉の甘辛焼 茄子の南蛮酢かけ フルーツ 味噌汁 | 御飯 メンチカツ ピーマン金平 ひじきの白和え すまし汁 | きつねうどん 竹輪のカレー炒め フルーツ おにぎり | 五目炒飯 春巻 ナムル 中華スープ | 赤飯 鶏肉の塩麹焼き 茄子の揚げ浸し フルーツ すまし汁 | 御飯 揚魚の中華あんかけ 青梗菜のかに風味和え フルーツ 中華スープ |
| 夕 | 御飯 鶏肉の香味焼 白菜の炒め煮 菜の花のゆず和え 味噌汁 | 御飯 白身魚のムニエル粒マスタード じゃがいもベーコン マカロニサラダ コンソメスープ | 御飯 スパニッシュオムレツ れんこんの味噌バター炒め フルーツ コンソメスープ | 御飯 鶏肉のレモン焼 小松菜のソテー ごぼうサラダ コンソメスープ | 御飯 つくね焼 キャベツの炒め物 フルーツ 味噌汁 | 御飯 魚の梅かつお焼 かぼちゃの含め煮 白菜と大葉の甘酢和え すまし汁 | 御飯 鶏肉の山椒焼 大根の煮物 漬物 味噌汁 |
| 日計 | 1食分:1534kcal タバコ:57.4g 脂質:34.2g 食繊維:10.9g 鉄:6.5mg 食塩相:6.4g | 1食分:1684kcal タバコ:57.4g 脂質:52.1g 食繊維:10.7g 鉄:3.6mg 食塩相:7.2g | 1食分:1604kcal タバコ:48.7g 脂質:40.2g 食繊維:13.8g 鉄:6.0mg 食塩相:8.4g | 1食分:1637kcal タバコ:56.3g 脂質:40.1g 食繊維:12.4g 鉄:5.0mg 食塩相:7.0g | 1食分:1629kcal タバコ:49.3g 脂質:51.6g 食繊維:8.0g 鉄:3.7mg 食塩相:6.7g | 1食分:1716kcal タバコ:56.7g 脂質:56.4g 食繊維:11.3g 鉄:4.5mg 食塩相:6.2g | 1食分:1639kcal タバコ:56.1g 脂質:53.5g 食繊維:13.5g 鉄:3.6mg 食塩相:6.6g |



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 | 御飯 いんげんと蒟蒻の炒め物 ゆずみそ 味噌汁 乳製品 | 御飯 高野豆腐の含め煮 ふりかけ 味噌汁 乳製品 | 御飯 魚の塩焼き 味付けのり 味噌汁 乳製品 | 御飯 肉団子と野菜の生姜炒め 梅ひしお 味噌汁 乳製品 | 御飯 白菜の炒め煮 味噌汁 乳製品 | 御飯 大豆の煮物 のり佃 味噌汁 乳製品 | パン 小規模 御飯 スクランブルエッグ ジャム 味噌汁 乳製品 |
| 昼 | 御飯 酢鶏 キャベツと玉子の炒め物 フルーツ 具沢山汁 | 御飯 海老と豆腐のうま煮 もやしとささみの塩炒め スタッフえんどうのドレッシング和 すまし汁 | 御飯 五目卵焼き 和風スパゲティ フルーツ 味噌汁 | そば 竹輪の磯辺揚げ フルーツ おにぎり | 御飯 豚肉と野菜の炒め物 茶碗蒸し 五目豆 けんちん汁 | 三色丼 フルーツ 胡瓜とツナのサラダ 味噌汁 | 御飯 魚の天ぷら 里芋田楽 漬物 すまし汁 |
| 夕 | 御飯 豚肉の生姜焼き 切干の煮物 漬物 すまし汁 | 御飯 魚のくわ焼(鯖) 切り昆布の煮物 漬物 味噌汁 | 御飯 鶏の梅味噌焼 小松菜と豚肉の炒め物 漬物 すまし汁 | 御飯 鶏肉のコーンマヨ焼き ブロッコリーのトマト煮 漬物 コンソメスープ | 御飯 魚のチリソース 焼売 フルーツ 中華スープ | 御飯 肉じゃが カリフラワーの青のり炒め 漬物 味噌汁 | 御飯 鶏のきのこあんかけ ごぼう金平 フルーツ 味噌汁 |
| 日計 | エネルギー:1514kcal タバコ:54.2g 脂質:39.2g 食繊維:11.0g 鉄:9.2mg 食塩相:6.3g | エネルギー:1531kcal タバコ:60.8g 脂質:33.8g 食繊維:11.8g 鉄:6.2mg 食塩相:8.0g | エネルギー:1759kcal タバコ:54.3g 脂質:53.9g 食繊維:9.1g 鉄:6.3mg 食塩相:6.1g | エネルギー:1563kcal タバコ:52.1g 脂質:37.9g 食繊維:7.1g 鉄:2.5mg 食塩相:6.4g | エネルギー:1567kcal タバコ:59.9g 脂質:39.0g 食繊維:9.5g 鉄:5.5mg 食塩相:7.2g | エネルギー:1635kcal タバコ:60.4g 脂質:39.6g 食繊維:19.3g 鉄:5.9mg 食塩相:7.2g | エネルギー:1605kcal タバコ:63.0g 脂質:43.7g 食繊維:10.4g 鉄:4.8mg 食塩相:6.5g |



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 | 御飯 なすの炒め煮 ゆずみそ 味噌汁 乳製品 | 御飯 じゃが芋の青海苔バター 味付けのり 味噌汁 乳製品 | 御飯 里芋のそぼろ煮 ふりかけ 味噌汁 乳製品 | 御飯 白菜と厚揚げの煮物 梅ひしお 味噌汁 乳製品 | 御飯 ハムといんげんのソテー たいみそ 味噌汁 乳製品 | 御飯 キャベツの塩炒め のり佃 味噌汁 乳製品 | パン 小規模 御飯 オムレツ風 シヤム 味噌汁 乳製品 |
| 昼 | 御飯 炊き込みごはん 魚の香味焼き(鯖) 茄子の南蛮酢 フルーツ すまし汁 | 御飯 豚キムチ炒め 鶏とニラの玉子とじ フルーツ すまし汁 | 丸天うどん 蓮根と豚肉の炒め物 コールスローサラダ おにぎり | 御飯 チキンカツ チンゲン菜のソテー フルーツ 味噌汁 | 御飯 魚のムニエルタルタルソース なすのトマト煮 フルーツ ユース-フ | 〔父の日のごちそう〕 ちらし寿し 天ぷら盛り合わせ 茶碗蒸し すまし汁 デザート | 御飯 豚肉とキャベツの味噌炒 春雨サラダ フルーツ 中華風かき玉スープ |
| 夕 | 御飯 ハンバーグ ほうれん草のソテー 漬物 コンソメスープ | 御飯 魚の柚子焼き かみなり豆腐 漬物 味噌汁 | 御飯 麻婆豆腐 胡瓜の中華和え フルーツ 中華スープ | 御飯 魚の味噌焼(サバ) 大豆の煮物 漬物 すまし汁 | 御飯 豆腐ステーキ ピーマンのオイスター炒め 漬物 味噌汁 | 御飯 鶏肉の韓国風焼き 野菜のグリル ゴマだれソース フルーツ わかめスープ | 御飯 魚のおろしがけ いんげんのバター醤油焼き 冷奴 味噌汁 |
| 日計 | エネルギー:1462kcal タバコ:49.8g 脂質:28.1g 食繊維:13.1g 鉄:4.9mg 食塩相:7.5g | エネルギー:1462kcal タバコ:58.0g 脂質:29.6g 食繊維:12.4g 鉄:4.4mg 食塩相:6.5g | エネルギー:1588kcal タバコ:51.4g 脂質:32.1g 食繊維:8.4g 鉄:3.2mg 食塩相:6.8g | エネルギー:1707kcal タバコ:60.8g 脂質:55.5g 食繊維:11.9g 鉄:5.9mg 食塩相:7.0g | エネルギー:1609kcal タバコ:53.4g 脂質:46.0g 食繊維:13.1g 鉄:5.9mg 食塩相:6.1g | エネルギー:1620kcal タバコ:54.4g 脂質:39.1g 食繊維:13.2g 鉄:5.7mg 食塩相:7.0g | エネルギー:1651kcal タバコ:54.3g 脂質:62.2g 食繊維:9.8g 鉄:5.1mg 食塩相:7.7g |



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 | 御飯 がんもの煮物 ゆずみそ 味噌汁 乳製品 | 御飯 もやし肉そぼろ炒め ふりかけ 味噌汁 乳製品 | 御飯 魚の塩焼き(鮭) 味付けのり 味噌汁 乳製品 | 御飯 白菜とさつま揚げの煮物 梅ひしお 味噌汁 乳製品 | 御飯 野菜とウィンナーの炒め物 たいみぎ 味噌汁 乳製品 | 御飯 高野豆腐の含め煮 のり佃 味噌汁 乳製品 | パン 小規模 御飯 ポテトとウィンナーのソテー ジャム 味噌汁 乳製品 |
| 昼 | 御飯 タンドリーチキン 南瓜のクリーム煮 フルーツ コンソメスープ | 御飯 魚の煮付け(サバ) なすのオイスター炒め 白菜のさいばり和え かきたま汁 | スパゲッティミートソース アスパラ ときのこのソテー フルーツ コンソメスープ パン | 御飯 魚の南蛮漬 茶碗蒸し フルーツ すまし汁 | 御飯 エビフライ キャベツのカレー風味炒め 漬物 コンソメスープ | 御飯 チキン南蛮 小松菜の煮浸し 漬物 味噌汁 | 豚丼 ブルコリとえびの炒め物 ゼリー 味噌汁 |
| 夕 | 御飯 魚の西京焼(赤魚) さつま芋と厚揚げの煮物 漬物 そうめん汁 | 御飯 チーズコロッケ ピーマンのソテー 漬物 コンソメスープ | 御飯 鶏肉の竜田焼き キャベツの味噌炒め 漬物 すまし汁 | 御飯 豚肉の塩ダレ炒め 春雨の炒め煮 漬物 味噌汁 | 御飯 かに玉風 いんげんの胡麻和え フルーツ 中華スープ | 御飯 魚の磯辺焼 大豆五目煮 フルーツ すまし汁 | 御飯 鶏肉のごま漬焼 里芋の煮ころがし 漬物 すまし汁 |
| 日計 | 1食分 :1552kcal タバコ:59.2g 脂質 :37.3g 食繊維:10.1g 鉄 :4.2mg 食塩相:6.3g | 1食分 :1529kcal タバコ:49.9g 脂質 :38.1g 食繊維:9.6g 鉄 :4.1mg 食塩相:6.9g | 1食分 :1511kcal タバコ:54.4g 脂質 :39.4g 食繊維:10.2g 鉄 :4.7mg 食塩相:6.8g | 1食分 :1788kcal タバコ:62.2g 脂質 :57.0g 食繊維:7.3g 鉄 :5.0mg 食塩相:7.4g | 1食分 :1448kcal タバコ:51.9g 脂質 :36.8g 食繊維:11.5g 鉄 :4.7mg 食塩相:7.1g | 1食分 :1717kcal タバコ:63.3g 脂質 :57.5g 食繊維:9.6g 鉄 :6.0mg 食塩相:6.8g | 1食分 :1613kcal タバコ:56.7g 脂質 :50.2g 食繊維:14.4g 鉄 :5.3mg 食塩相:7.1g |



週間献立表



| | 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 | 御飯 にらの卵とし ゆずみそ 味噌汁 乳製品 | 御飯 いんげんの炒め物 味付けのり 味噌汁 乳製品 | 御飯 金平ごぼう たいみぎ 味噌汁 乳製品 | 御飯 ブロッコリーのかに風味炒め 梅ひしお 味噌汁 乳製品 | 御飯 キャベツの炒め物 ふりかけ 味噌汁 乳製品 | 御飯 ピーマンのツナ炒め のり佃 味噌汁 乳製品 | パン 小規模 御飯 南瓜の豆乳煮 シヤム 味噌汁 乳製品 |
| 昼 | 御飯 白身魚の粒マスタード焼き スパゲティソテー フルーツ カボチャスーフ | 塩ラーメン 鶏の唐揚げ フルーツ おにぎり | 御飯(とりめし) 魚の野菜あんかけ きゅうりの酢のもの フルーツ すまし汁 | 御飯 中華風炒り玉子 揚げ茄子煮 フルーツ 春雨スープ | 御飯 擬製豆腐 いんげんとハムの炒め物 フルーツ 豚汁 | 御飯 ポークカレー 薬味 エビとプロと玉子の炒め コンソメスープ ヨーグルト | 御飯 揚げ鶏ねぎソースかけ がんもの煮物 漬物 味噌汁 |
| 夕 | 御飯 鶏の利休焼 ブロッコリーのバター醤油炒め 漬物 すまし汁 | 御飯 鶏肉の照り焼き じゃがいもとさつま揚げの煮物 漬物 味噌汁 | 御飯 肉団子のクリーム煮 ツナマヨフライ 漬物 味噌汁 | 御飯 鶏肉の香味焼 里芋の煮物 漬物 茶そば汁 | 御飯 豚肉と野菜の炒めもの カボチャの含め煮 漬物 中華スープ | 御飯 鶏肉の治部煮 いんげんの胡麻和え 漬物 味噌汁 | 御飯 鯖の菜種焼き 田楽 フルーツ すまし汁 |
| 日計 | 1食分:1654kcal タバク:51.8g 脂質:50.1g 食繊維:9.8g 鉄:4.1mg 食塩相:7.1g | 1食分:1548kcal タバク:53.6g 脂質:36.8g 食繊維:11.3g 鉄:4.7mg 食塩相:9.3g | 1食分:1528kcal タバク:53.7g 脂質:32.7g 食繊維:12.6g 鉄:5.4mg 食塩相:5.6g | 1食分:1523kcal タバク:61.1g 脂質:30.2g 食繊維:13.4g 鉄:5.2mg 食塩相:6.5g | 1食分:1708kcal タバク:58.1g 脂質:56.1g 食繊維:11.0g 鉄:6.7mg 食塩相:6.9g | 1食分:1474kcal タバク:52.9g 脂質:28.6g 食繊維:10.9g 鉄:4.0mg 食塩相:8.0g | 1食分:1785kcal タバク:61.1g 脂質:66.7g 食繊維:10.8g 鉄:5.2mg 食塩相:7.6g |