



今週の献立



| | 5月27日(日) | 5月28日(月) | 5月29日(火) | 5月30日(水) | 5月31日(木) | 6月1日(金) | 6月2日(土) |
|---------|---|---|--|--|---|--|---|
| 朝食 | ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 ヨーグルト 336kcal 1.8g | ごはん 味噌汁 はんぺんと青梗菜の煮物 ヨーグルト 342kcal 2.3g | ごはん 味噌汁 ブロッコリーのベーコンソテー ヨーグルト 422kcal 2.1g | ごはん 味噌汁 ぜんまいと竹輪の煮物 ヨーグルト 375kcal 3.0g | 食パン コンソメスープ ミートソースオムレツ ヨーグルト 370kcal 2.7g | ごはん 味噌汁 高野豆腐と大根の煮物 ヨーグルト 336kcal 2.2g | ごはん 味噌汁 れんこんとソーセージの和風炒め ヨーグルト 390kcal 2.8g |
| おやつ | キャラメルミルク 87kcal 0.1g | レモネード 27kcal 0.0g | マミー 69kcal 0.0g | イチゴオレ 54kcal 0.0g | ココア 101kcal 0.1g | カルピス 35kcal 0.0g | りんごジュース 59kcal 0.0g |
| 昼食 | ごはん すまし汁 鶏肉のきじ焼き きゅうりの三杯酢 みかん缶 431kcal 2.9g | ごはん 味噌汁 白身魚フライ 春菊のごま辛子和え あみの佃煮 605kcal 3.6g | キャロットライス コンソメスープ ビーフシチュー ズッキーニのコーンバター 白桃缶 568kcal 3.0g | ごはん すまし汁 ホッケのおろしポン酢 ふきの土佐煮 パイン缶 497kcal 2.6g | ごはん 味噌汁 塩肉じゃが アスパラのみそ和え ぶどう缶 493kcal 3.3g | ごはん すまし汁 肉団子の野菜あん えび入りパスタサラダ たいみそ 561kcal 3.2g | ごはん コンソメスープ サケのバター焼き カリフラワーのマリネ たくあん 445kcal 2.5g |
| おやつ | たい焼き 166kcal 0.1g | チーズケーキ 50kcal 0.2g | もみじまんじゅう 104kcal 0.1g | どら焼き 72kcal 0.1g | 抹茶蒸しパン 141kcal 0.3g | サラダせんべい 68kcal 0.0g | セレクト |
| 夕食 | ごはん 味噌汁 カレイの香味たれ 里芋のベーコンマヨサラダ しその実漬け 485kcal 3.8g | ごはん すまし汁 親子煮 大根のかにかまサラダ 杏仁豆腐 570kcal 2.5g | ごはん 味噌汁 豆腐ハンバーグ もやしのピリ辛豚バラソテー しば漬け 483kcal 3.6g | ごはん すまし汁 鶏肉のみそ焼き ビーフソテー 青かつば漬け 535kcal 3.5g | ごはん トマトスープ サワラのオーロラソース 山クラゲのハムサラダ 白菜漬け 502kcal 2.8g | ごはん 味噌汁 サバのゴマ醤油焼き にんじんのたらこ和え フルーツカクテル 607kcal 2.8g | ごはん すまし汁 豚しゃぶポン酢かけ えんどう豆のゆずみそ和え 白花煮豆 584kcal 3.9g |
| 1日栄養価合計 | 1505kcal 8.7g | 1594kcal 8.6g | 1646kcal 8.8g | 1533kcal 9.2g | 1607kcal 9.2g | 1607kcal 8.2g | 1574kcal 9.2g |

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。



今週の献立



| | 6月3日(日) | 6月4日(月) | 6月5日(火) | 6月6日(水) | 6月7日(木) | 6月8日(金) | 6月9日(土) |
|-------------|--|--|---|--|---|---|---|
| 朝食 | ごはん 味噌汁 車麩の卵とじ ヨーグルト 381kcal 2.7g | ごはん 味噌汁 ハム入り野菜炒め ヨーグルト 345kcal 2.0g | ごはん 味噌汁 ふきとつみれの煮物 ヨーグルト 308kcal 2.2g | ごはん 味噌汁 竹輪とれんこんの炒り煮 ヨーグルト 378kcal 2.4g | ごはん 味噌汁 はんぺんとレタスのさっと煮 ヨーグルト 362kcal 2.5g | ごはん 味噌汁 菜の花と生揚げの煮物 ヨーグルト 343kcal 2.2g | 食パン コンソメスープ カリフラワーのコンビーフソテー ヨーグルト 440kcal 2.2g |
| おやつ | 抹茶ミルク 65kcal 0.0g | マミー 69kcal 0.0g | イチゴオレ 54kcal 0.0g | ぶどうジュース 74kcal 0.0g | コーヒー牛乳 58kcal 0.1g | レモネード 27kcal 0.0g | ココア 101kcal 0.1g |
| 昼食 | ごはん 味噌汁 カレイの香味たれ かぶのベーコンソテー 洋梨缶 537kcal 3.4g | ごはん 味噌汁 焼き豆腐のひき肉あん オクラのポン酢和え みかん缶 580kcal 2.3g | ごはん コンソメスープ 鶏肉のレモン焼き 里芋の和風サラダ りんご缶 561kcal 3.4g | 枝豆ごはん すまし汁 天ぷら(エビ、キス、南瓜、ピーマン) アスパラのハムサラダ 小豆寒天 しば漬け 559kcal 3.9g | ごはん コンソメスープ タラのデミソース にんじんの鶏ささみマリネ 杏仁豆腐 655kcal 3.7g | ごはん 中華たまごスープ 八宝菜 大根とパプリカのナムル 洋梨缶 557kcal 1.8g | ビーフカレー トマトスープ オクラと竹輪のマヨサラダ パイン缶 福神漬け 586kcal 2.9g |
| おやつ | 芋ようかん 49kcal 0.1g | セレクト | ヨーグルトケーキ 90kcal 0.0g | ピーチフルーチェ 184kcal 0.0g | あんどうナツ 95kcal 0.1g | プリン 73kcal 0.1g | かつぱえびせん 59kcal 0.3g |
| 夕食 | ごはん すまし汁 鶏肉の竜田焼き ほうれん草の山かけ 赤かつぱ漬け 482kcal 3.3g | ごはん 中華スープ いか団子とブロッコリーの旨煮 青梗菜の山椒炒め 桜漬け 411kcal 3.6g | ごはん 味噌汁 サワラの照焼き 春雨マヨサラダ つぼ漬け 562kcal 3.9g | ごはん すまし汁 玉ねぎソースポークソテー きゅうりともやしのサラダ 青かつぱ漬け 527kcal 2.7g | ごはん 味噌汁 牛肉のケチャップ煮 さつま芋のレモン煮 昆布の佃煮 509kcal 2.2g | ごはん すまし汁 太刀魚のみそ漬け焼き 揚げナス しその実漬け 530kcal 3.3g | ごはん すまし汁 鶏肉の和風ピカタ かぶのクリーム煮 赤かつぱ漬け 621kcal 4.0g |
| 1日栄養 価合計 | 1514kcal 9.5g | 1501kcal 8.0g | 1575kcal 9.5g | 1722kcal 9.0g | 1679kcal 8.6g | 1530kcal 7.4g | 1807kcal 9.5g |

* 数字はエネルギーと塩分量です。



今週の献立



| | 6月10日(日) | 6月11日(月) | 6月12日(火) | 6月13日(水) | 6月14日(木) | 6月15日(金) | 6月16日(土) |
|-------------|---|---|--|---|---|---|---|
| 朝食 | ごはん 味噌汁 厚焼き卵の野菜あん ヨーグルト 366kcal 2.6g | ごはん 味噌汁 がんもどきの煮物 ヨーグルト 357kcal 2.4g | ごはん 味噌汁 たけのこの豚そぼろ炒め ヨーグルト 362kcal 2.0g | ごはん 味噌汁 さつま揚げと白菜の煮付け ヨーグルト 352kcal 2.8g | ごはん 味噌汁 ソーセージとブロッコリーの炒め煮 ヨーグルト 394kcal 2.3g | 食パン コンソメスープ ズッキーニのベーコンソテー ヨーグルト 451kcal 2.0g | ごはん 味噌汁 かぼちゃのツナあん ヨーグルト 353kcal 2.0g |
| おやつ | ピーチティー 38kcal 0.0g | ミルクティー 42kcal 0.1g | カルピス 35kcal 0.0g | 野菜ジュース 23kcal 0.3g | オレンジジュース 57kcal 0.0g | イチゴオレ 54kcal 0.0g | レモネード 27kcal 0.2g |
| 昼食 | ごはん すまし汁 照焼きハンバーグ ごぼうサラダ ぶどう缶 560kcal 2.6g | ごはん 中華スープ 赤魚の中華あん キャベツのツナ和え りんご缶 490kcal 2.0g | ピラフ コンソメスープ スパニッシュオムレツ パプリカのチーズサラダ みかん缶 762kcal 4.1g | ごはん 味噌汁 鶏肉のみそ漬け焼き えんどう豆のコンビーフソテー うぐいす豆 583kcal 2.8g | ごはん すまし汁 サバの煮付け セロリと竹輪の炒め物 キウイフルーツ 523kcal 2.6g | ためきそば 信田煮 かぶのハムサラダ ぶどう缶 509kcal 3.7g | ごはん 味噌汁 ●せんざんき(愛媛県郷土料理) 切り昆布の煮物 フルーツカクテル 639kcal 2.6g |
| おやつ | スイスロール 60kcal 0.0g | 黒糖まんじゅう 104kcal 0.1g | クリームブッセ 53kcal 0.0g | ハッピーターン 86kcal 0.0g | セレクト | 鈴カステラ 77kcal 0.0g | 小倉あんパイ 117kcal 0.1g |
| 夕食 | ごはん 味噌汁 白身魚の南部焼き えんどう豆のザーサイ和え つば漬け 478kcal 3.0g | ごはん 味噌汁 豚肉の甘辛煮 かぼちゃのバター炒め 青かつば漬け 510kcal 3.0g | ごはん すまし汁 カレイのきのこソース セロリの金平 ナスの浅漬け 384kcal 3.4g | ごはん 味噌汁 赤魚の山椒焼き 切干大根の炒め煮 桜漬け 490kcal 2.9g | ごはん 味噌汁 豆腐のたまご炒め そら豆のイタリアンサラダ 漬物 548kcal 3.1g | ごはん 中華たまごスープ バンバンジー風 ひじきの青しそドレサラダ ザーサイ 481kcal 4.2g | ごはん すまし汁 サワラの香味油かけ 蓮根のおかか炒め 赤かつば漬け 469kcal 2.6g |
| 1日栄養 価合計 | 1502kcal 8.2g | 1503kcal 7.6g | 1596kcal 9.5g | 1534kcal 8.8g | 1572kcal 8.2g | 1572kcal 9.9g | 1605kcal 7.3g |

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。



今週の献立



| | 6月17日(日) | 6月18日(月) | 6月19日(火) | 6月20日(水) | 6月21日(木) | 6月22日(金) | 6月23日(土) |
|-------------|---|--|---|---|---|--|---|
| 朝食 | ごはん 味噌汁 豚バラとナスの炒り煮 ヨーグルト 380kcal 1.7g | ごはん 味噌汁 ひき肉入りきんぴらごぼう ヨーグルト 388kcal 2.0g | ごはん 味噌汁 青梗菜の高菜炒め ヨーグルト 328kcal 2.4g | ごはん 味噌汁 さつま揚げと蓮根の煮物 ヨーグルト 418kcal 2.2g | ごはん 味噌汁 五目炒り卵 ヨーグルト 394kcal 2.8g | 食パン ミルクスープ 鶏団子のポトフ ヨーグルト 491kcal 2.1g | ごはん 味噌汁 青梗菜のウイナーソテー ヨーグルト 394kcal 2.3g |
| おやつ | 牛乳 113kcal 0.2g | コーヒー牛乳 58kcal 0.1g | マミー 69kcal 0.0g | カルピス 35kcal 0.0g | ココア 101kcal 0.1g | ミルクティー 42kcal 0.1g | ぶどうジュース 74kcal 0.0g |
| 昼食 | ごはん 中華風コーンスープ 肉団子の甘酢炒め 春雨のかにかまサラダ パイン缶 517kcal 2.4g | ごはん 味噌汁 牛皿 ブロッコリーの辛子和え 洋梨缶 474kcal 2.8g | ごはん 味噌汁 アジの南蛮焼き マカロニサラダ 杏仁豆腐 694kcal 3.0g | 麦飯 味噌汁 サワラのごま煮 とろろ芋 白桃缶 508kcal 2.8g | シーフードカレー トマトスープ 白菜のコーンサラダ 福神漬け 黄桃缶 545kcal 3.2g | ごはん 味噌汁 クリームコロッケ&野菜コロッケ 大豆のソーセージサラダ バナナ 570kcal 3.5g | ごはん 味噌汁 豆腐ハンバーグ ひじきの煮物 夏みかん缶 568kcal 3.7g |
| おやつ | エクレア 64kcal 0.1g | 水ようかん 63kcal 0.0g | セレクト | レーズン蒸しパン 152kcal 0.3g | かつぱえびせん 59kcal 0.3g | バームクーヘン 105kcal 0.0g | どら焼き 72kcal 0.1g |
| 夕食 | ごはん 味噌汁 サケのバターソテー 菜の花とワカメのお浸し 桜漬け 425kcal 3.0g | ごはん 中華スープ 生揚げのオイスターソース炒め きゅうりの中華和え しその実漬け 525kcal 3.6g | ごはん すまし汁 松風焼き 大根のツナサラダ のり佃煮 497kcal 3.8g | ごはん すまし汁 きのこ入り鶏肉のバター醤油炒め たけのこの和え物 つぼ漬け 475kcal 2.9g | ごはん 味噌汁 さんまの蒲焼き 冬瓜のえびあんかけ ザーサイ 632kcal 3.7g | ごはん すまし汁 サバのみそ煮 かぶの塩昆布和え 青かつぱ漬け 471kcal 4.0g | ごはん すまし汁 白身魚の甘酢あん ブロッコリーのゴマ和え 漬物 430kcal 2.8g |
| 1日栄養 価合計 | 1499kcal 7.4g | 1508kcal 8.5g | 1665kcal 9.2g | 1588kcal 8.2g | 1731kcal 10.1g | 1679kcal 9.7g | 1538kcal 8.9g |

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。



今週の献立



| | 6月24日(日) | 6月25日(月) | 6月26日(火) | 6月27日(水) | 6月28日(木) | 6月29日(金) | 6月30日(土) |
|-------------|--|--|---|--|--|---|---|
| 朝食 | ごはん 味噌汁 アスパラのたまご炒め ヨーグルト 456kcal 2.7g | ごはん 味噌汁 ナスのそぼろ炒め ヨーグルト 423kcal 1.7g | ごはん 味噌汁 はんぺんとふきの煮物 ヨーグルト 325kcal 2.5g | 食パン コンソメスープ ツナのクリーム煮 ヨーグルト 492kcal 2.0g | ごはん 味噌汁 高野豆腐の卵とじ ヨーグルト 378kcal 2.2g | ごはん すまし汁 がんもと里芋の田舎煮 ヨーグルト 394kcal 3.0g | ごはん すまし汁 車麩と白菜の煮付け ヨーグルト 313kcal 2.9g |
| おやつ | キャラメルミルク 87kcal 0.1g | りんごジュース 59kcal 0.0g | ミルクティー 42kcal 0.1g | コーヒー牛乳 58kcal 0.1g | レモネード 27kcal 0.0g | マミー 69kcal 0.0g | イチゴオレ 54kcal 0.0g |
| 昼食 | ごはん 味噌汁 ホッケの塩焼き 竹輪のキムチ炒め パイン缶 507kcal 3.3g | チャーハン 中華スープ 焼きぎょうざ レタスの海藻サラダ フルーツカクテル 664kcal 4.1g | ごはん 味噌汁 ホッケの竜田揚げ 昆布と豚肉の煮物 ぶどう缶 556kcal 3.6g | ごはん すまし汁 サケの幽庵焼き ブロッコリーソテー りんご缶 574kcal 2.7g | ごはん 味噌汁 豚肉のねぎ塩炒め さつま芋サラダ しその実漬け 536kcal 3.3g | ごはん すまし汁 カレーの煮付け ごぼうのバターソテー パイン缶 456kcal 2.8g | ごはん コンソメスープ チキンストロガノフ じゃが芋のハムサラダ 白桃缶 563kcal 2.4g |
| おやつ | たい焼き 84kcal 0.0g | 雪の宿 70kcal 0.2g | レモンケーキ 139kcal 0.1g | セレクト | 酒まんじゅう 104kcal 0.1g | スイートポテト 113kcal 0.0g | ワッフル 71kcal 0.1g |
| 夕食 | ごはん 中華コーンスープ チンジャオロース風 オクラのツナマヨ和え 昆布の佃煮 520kcal 2.3g | ごはん すまし汁 太刀魚のみぞれ煮 セロリのサラダ たくあん 558kcal 3.7g | ごはん すまし汁 鶏肉の治部煮 卵の花の炒り煮 しば漬け 506kcal 3.0g | ごはん 味噌汁 鶏肉の香り蒸し 春雨の中華和え ねり梅 485kcal 2.1g | ごはん 味噌汁 白身魚のパン粉焼き 五目豆 洋梨缶 471kcal 2.5g | ごはん 中華スープ 鶏団子の中華煮 もやしのごま酢和え 漬物 489kcal 2.4g | ごはん 味噌汁 アジの焼き浸し ぜんまいの煮物 きゅうりの浅漬け 502kcal 3.4g |
| 1日栄養 価合計 | 1654kcal 8.4g | 1774kcal 9.7g | 1568kcal 9.3g | 1678kcal 7.0g | 1516kcal 8.1g | 1521kcal 8.2g | 1503kcal 8.8g |

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。