



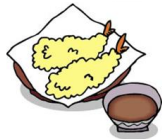
今週の献立



	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 ふりかけ 336kcal 1.8g	ごはん 味噌汁 はんぺんと青梗菜の煮物 ふりかけ 342kcal 2.3g	ごはん 味噌汁 ブロッコリーのベーコンソテー ふりかけ 422kcal 2.1g	ごはん 味噌汁 ぜんまいと竹輪の煮物 ふりかけ 375kcal 3.0g	食パン コンソメスープ ミートソースオムレツ 370kcal 2.7g	ごはん 味噌汁 高野豆腐と大根の煮物 ふりかけ 336kcal 2.2g	ごはん 味噌汁 れんこんとソーセージの和風炒め ふりかけ 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 ふりかけ 381kcal 2.7g	ごはん 味噌汁 ハム入り野菜炒め ふりかけ 345kcal 2.0g	ごはん 味噌汁 ふきとつみれの煮物 ふりかけ 308kcal 2.2g	ごはん 味噌汁 竹輪とれんこんの炒り煮 ふりかけ 378kcal 2.4g	ごはん 味噌汁 はんぺんとレタスのさっと煮 ふりかけ 362kcal 2.5g	ごはん 味噌汁 菜の花と生揚げの煮物 ふりかけ 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 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 ふりかけ 366kcal 2.6g	ごはん 味噌汁 がんもどきの煮物 ふりかけ 357kcal 2.4g	ごはん 味噌汁 たけのこの豚そぼろ炒め ふりかけ 362kcal 2.0g	ごはん 味噌汁 さつま揚げと白菜の煮付け ふりかけ 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 ふりかけ 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 451kcal 2.0g	ごはん 味噌汁 かぼちゃのツナあん ふりかけ 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 ふりかけ 380kcal 1.7g	ごはん 味噌汁 ひき肉入りきんぴらごぼう ふりかけ 388kcal 2.0g	ごはん 味噌汁 青梗菜の高菜炒め ふりかけ 328kcal 2.4g	ごはん 味噌汁 さつま揚げと蓮根の煮物 ふりかけ 418kcal 2.2g	ごはん 味噌汁 五目炒り卵 ふりかけ 394kcal 2.8g	食パン ミルクスープ 鶏団子のポトフ 491kcal 2.1g	ごはん 味噌汁 青梗菜のウインナーソテー ふりかけ 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 ふりかけ 456kcal 2.7g	ごはん 味噌汁 ナスのそぼろ炒め ふりかけ 423kcal 1.7g	ごはん 味噌汁 はんぺんとふきの煮物 ふりかけ 325kcal 2.5g	食パン コンソメスープ ツナのクリーム煮 ふりかけ 492kcal 2.0g	ごはん 味噌汁 高野豆腐の卵とじ ふりかけ 378kcal 2.2g	ごはん すまし汁 がんもと里芋の田舎煮 ふりかけ 394kcal 3.0g	ごはん すまし汁 車麩と白菜の煮付け ふりかけ 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 カレイの煮付け 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。