



# 今週の献立



	5月26日(日)	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)
朝食	菜の花のツナ雑炊 さつま揚げと白菜の煮浸し ヨーグルト  263kcal 2.0g	ごはん 味噌汁 はんぺんと青梗菜の煮物 ふりかけ  347kcal 2.4g	ごはん 味噌汁 ブロッコリーのベーコンソテー ふりかけ  373kcal 2.2g	ごはん 味噌汁 ぜんまいと竹輪の煮物 ふりかけ  450kcal 2.5g	食パン コンソメスープ 大豆のトマト煮  384kcal 2.8g	ごはん 味噌汁 高野豆腐煮 ふりかけ  333kcal 2.0g	ごはん 味噌汁 車麩の卵とじ ふりかけ  376kcal 2.1g
おやつ	キャラメルミルク  98kcal 0.1g	レモネード  30kcal 0.0g	マミー  74kcal 0.0g	イチゴオレ  60kcal 0.0g	ココア  151kcal 0.3g	カルピス  39kcal 0.0g	りんごジュース  65kcal 0.0g
昼食	ごはん すまし汁 鶏肉のきじ焼き きゅうりとワカメの三杯酢和え みかん缶  538kcal 3.0g	ごはん 味噌汁 サバのしょうが煮 小松菜のなると炒め バナナ  586kcal 3.0g	五目ごはん すまし汁 ホッケのおろしポン酢 ふきと生揚げの土佐煮 ぶどう缶  484kcal 3.4g	ごはん 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 パイン缶  666kcal 2.5g	ごはん ワンタンスープ かに玉 かぶのツナ和え ザーサイ  474kcal 3.2g	ごはん すまし汁 肉団子の野菜あん パスタサラダ 鯛みそ  529kcal 3.8g	ごはん コンソメスープ サケのバター焼き カリフラワーマリネ しその実漬け  415kcal 2.3g
おやつ	たい焼き  104kcal 0.2g	いちごフルーチェ  55kcal 0.2g	もみじまんじゅう  125kcal 0.1g	どら焼き  72kcal 0.1g	雪の宿  70kcal 0.2g	抹茶蒸しパン  142kcal 0.4g	セレクト
夕食	ごはん 味噌汁 カレイの香味たれ 里芋のベーコンソテー しその実漬け  511kcal 3.0g	ごはん すまし汁 親子煮 大根のじゃこサラダ つぼ漬け  502kcal 2.8g	ごはん 味噌汁 豆腐ハンバーグ もやしの韓国風ソテー 青かつぱ漬け  473kcal 3.2g	ごはん すまし汁 サケのみそ焼き ビーフソテー しば漬け  518kcal 3.6g	ごはん コンソメスープ サワラのオーロラソース オクラの蒸し鶏サラダ 洋梨缶  517kcal 2.2g	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  663kcal 2.7g	ごはん すまし汁 豚しゃぶのゴマダレ えんどう豆の辛子和え 白花煮豆  608kcal 2.9g
1日栄養 価合計	1514kcal 8.3g	1520kcal 8.4g	1529kcal 8.9g	1766kcal 8.7g	1596kcal 8.7g	1706kcal 8.9g	1547kcal 7.5g

\* 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2日(日)	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)
朝食	ニラのきのご雑炊 筑前煮 バナナ  322kcal 2.4g	ごはん 味噌汁 厚焼き卵の野菜あん ふりかけ  353kcal 2.3g	ごはん 味噌汁 はんぺんとレタスのさっと煮 ふりかけ  376kcal 2.8g	ごはん 味噌汁 ちくわとれんこんの炒り煮 ふりかけ  429kcal 2.3g	食パン コーンスープ カリフラワーのコンビーフソテー  472kcal 2.6g	ごはん 味噌汁 菜の花と生揚げの煮物 ふりかけ  339kcal 2.1g	ごはん 味噌汁 ふきとつみれの煮物 ふりかけ  329kcal 2.1g
おやつ	牛乳  110kcal 0.2g	マミー  74kcal 0.0g	イチゴオレ  60kcal 0.0g	ぶどうジュース  71kcal 0.0g	コーヒーマル  65kcal 0.2g	レモネード  30kcal 0.0g	ココア  99kcal 0.2g
昼食	ごはん すまし汁 タラの香り漬け焼き いんげんのマヨ和え 赤かっぱ漬け  531kcal 2.9g	ごはん すまし汁 和風マーボー豆腐 オクラのポン酢和え みかん缶  601kcal 2.5g	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 ブルーベリーケーキ 桜漬け  596kcal 3.8g	ごはん コンソメスープ 鶏肉のレモン焼き 里芋の桜えびサラダ バナナ  591kcal 2.8g	ごはん コンソメスープ タラのデミソース にんじんのマリネ 杏仁豆腐  501kcal 3.7g	ごはん たまごコーンスープ 八宝菜 大根のナムル 洋梨缶  517kcal 2.6g	ビーフカレー コンソメスープ きゅうりのちくわサラダ パイン缶 福神漬け  690kcal 2.7g
おやつ	芋ようかん  53kcal 0.1g	かっぱえびせん  59kcal 0.3g	ヨーグルトケーキ  63kcal 0.0g	ピーチフルーチェ  59kcal 0.2g	あんドーナツ  95kcal 0.1g	セレクト	小倉あんパイ  117kcal 0.1g
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 黄桃缶  539kcal 2.8g	ごはん 中華スープ 海鮮団子のうま煮 青梗菜の山椒炒め しば漬け  414kcal 3.7g	ごはん 味噌汁 サワラの照焼き 豆苗のかまぼこ炒め つぼ漬け  480kcal 3.2g	ごはん すまし汁 アジの南部焼き ビーフソテー 青かっぱ漬け  409kcal 2.9g	ごはん 味噌汁 牛肉のケチャップ炒め さつま芋の甘辛煮 昆布の佃煮  569kcal 2.3g	ごはん すまし汁 サバのみそ焼き 揚げナス しその実漬け  632kcal 3.0g	ごはん すまし汁 白身魚の和風ピカタ かぶのクリーム煮 赤かっぱ漬け  510kcal 3.0g
1日栄養 価合計	1555kcal 8.4g	1501kcal 8.8g	1575kcal 9.8g	1559kcal 8.2g	1702kcal 8.9g	1625kcal 7.7g	1745kcal 8.1g

\* 数字はエネルギーと塩分量です。



# 今週の献立



	6月9日(日)	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)
朝食	鮭雑炊 さつま揚げと白菜の煮浸し ヨーグルト  313kcal 2.9g	ごはん 味噌汁 がんもの煮物 ふりかけ  355kcal 2.3g	ごはん 味噌汁 たけのこのそぼろ炒め ふりかけ  383kcal 2.2g	ごはん 味噌汁 焼き豆腐の炒め煮 ふりかけ  395kcal 2.1g	ごはん 味噌汁 魚肉ソーセージソテー ふりかけ  395kcal 2.1g	食パン コンソメスープ ズッキーニのベーコンソテー  433kcal 3.2g	ごはん 味噌汁 アスパラのたまご炒め ふりかけ  444kcal 2.0g
おやつ	ピーチティー  41kcal 0.0g	ミルクティー  47kcal 0.2g	カルピス  39kcal 0.0g	野菜ジュース  26kcal 0.3g	オレンジジュース  65kcal 0.0g	イチゴオレ  60kcal 0.0g	レモネード  30kcal 0.0g
昼食	ごはん すまし汁 照焼きハンバーグ そら豆のコーンサラダ フルーツカクテル  631kcal 2.9g	ごはん 春雨スープ 白身魚の中華あん キャベツのツナサラダ りんご缶  485kcal 2.5g	ごはん 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 漬物  625kcal 3.3g	ごはん すまし汁 サケの塩麹焼き ●なすのこねり(大分県郷土料理) うぐいす豆  485kcal 2.0g	ごはん すまし汁 サバの煮付け れんこんのたらこ炒め 白桃缶  549kcal 2.4g	ナポリタン ミルクスープ 豆腐サラダ ぶどう缶  549kcal 4.1g	ゆかりごはん 味噌汁 鶏肉の唐揚げ 切昆布の煮物 フルーツカクテル  623kcal 3.1g
おやつ	スイスロール  60kcal 0.0g	黒糖まんじゅう  106kcal 0.1g	セレクト	ぼたぼた焼き  69kcal 0.3g	クリームブッセ  75kcal 0.0g	ホットケーキ  70kcal 0.1g	プリン  73kcal 0.1g
夕食	ごはん 味噌汁 豆腐のたまごソテー えんどう豆のザーサイ和え つぼ漬け  518kcal 2.7g	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  522kcal 3.2g	ごはん すまし汁 カレイのきのこソース セロリと竹輪のきんぴら 夏みかん缶  401kcal 2.8g	ごはん 味噌汁 豚肉の山椒炒め 切干大根の油揚げ煮 桜漬け  554kcal 2.7g	ごはん 味噌汁 玉ねぎソースのポークソテー いんげんサラダ たくあん  563kcal 2.7g	ごはん 中華たまごスープ サワラのチリソース ひじきサラダ ザーサイ  451kcal 2.3g	ごはん すまし汁 タラの香味油かけ たけのこのおかか炒め 赤かつば漬け  434kcal 2.8g
1日栄養 価合計	1563kcal 8.5g	1515kcal 8.3g	1506kcal 8.4g	1529kcal 7.4g	1647kcal 7.2g	1563kcal 9.7g	1604kcal 8.0g

\* 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16日(日)	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)
朝食	中華風雑炊 白菜と鶏団子の煮物 バナナ  299kcal 2.6g	ごはん 味噌汁 そぼろ入りきんぴらごぼう ふりかけ  401kcal 2.2g	ごはん 味噌汁 なるとの高菜炒め ふりかけ  338kcal 2.4g	ごはん 味噌汁 れんこんと豚肉の煮物 ふりかけ  445kcal 1.8g	ごはん 味噌汁 五目炒り卵 ふりかけ  400kcal 2.7g	食パン ミルクスープ 菜の花のウインナーソテー  518kcal 3.5g	ごはん 味噌汁 つみれと大根の煮物 ふりかけ  349kcal 1.7g
おやつ	チョコミルク  130kcal 0.1g	コーヒー牛乳  65kcal 0.2g	マミー  74kcal 0.0g	カルピス  39kcal 0.0g	ココア  146kcal 0.3g	ミルクティー  47kcal 0.2g	ぶどうジュース  71kcal 0.0g
昼食	ごはん 味噌汁 赤魚の南部焼き さつま芋のいとこ煮 のり佃煮  520kcal 2.3g	ごはん 味噌汁 牛皿 きゅうりの辛子和え 洋梨缶  601kcal 3.0g	ごはん 味噌汁 松風焼き キャベツのピーナツ和え 杏仁豆腐  568kcal 2.9g	シーフードカレー トマトスープ 白菜のハムサラダ 福神漬け 黄桃缶  511kcal 3.8g	麦飯 味噌汁 サワラのごま煮 とろろ芋 キウイフルーツ  506kcal 2.9g	ごはん すまし汁 クリーム&野菜コロッケ 大豆ときゅうりのサラダ みかん缶  561kcal 3.4g	ごはん 味噌汁 豆腐ハンバーグ ひじきの煮物 金時煮豆  585kcal 3.7g
おやつ	エクレア  97kcal 0.1g	バームクーヘン  105kcal 0.0g	レーズン蒸しパン  153kcal 0.4g	セレクト  59kcal 0.3g	かっぱえびせん  97kcal 0.0g	水ようかん  97kcal 0.0g	どら焼き  72kcal 0.1g
夕食	ごはん 味噌汁 擬製豆腐 菜の花のしらすソテー うぐいす豆  640kcal 2.8g	ごはん 中華スープ 生揚げのオイスターソース炒め セロリの蒸し鶏和え しその実漬け  576kcal 3.8g	ごはん すまし汁 アジの南蛮焼き 大根のしそツナサラダ あみの佃煮  432kcal 3.5g	ごはん すまし汁 鶏肉のきのこバター醤油炒め ほうれん草の柚香和え つぼ漬け  520kcal 2.6g	ごはん すまし汁 豆腐ステーキ たらこ味マカロニサラダ しば漬け  658kcal 2.8g	ごはん すまし汁 鯖のみそ煮 かぶの塩昆布和え 青かっぱ漬け  517kcal 2.5g	ごはん 味噌汁 さんまの蒲焼き 冬瓜のえびあん 漬物  594kcal 2.7g
1日栄養 価合計	1686kcal 7.9g	1748kcal 9.2g	1565kcal 9.2g	1609kcal 8.3g	1769kcal 9.0g	1740kcal 9.6g	1671kcal 8.2g

\* 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23日(日)	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)
朝食	ツナとほうれん草の雑炊 肉じゃが ヨーグルト  317kcal 2.4g	ごはん 味噌汁 スクランブルベジタブル ふりかけ  377kcal 2.5g	ごはん 味噌汁 はんぺんとふきの煮物 ふりかけ  340kcal 2.8g	食パン コンソメスープ 魚肉ソーセージのクリーム煮  399kcal 2.3g	ごはん 味噌汁 高野豆腐の卵とじ ふりかけ  377kcal 2.0g	ごはん すまし汁 じゃが芋の田舎煮 ふりかけ  386kcal 1.9g	ごはん すまし汁 車麩と小松菜の煮物 ふりかけ  318kcal 2.1g
おやつ	キャラメルミルク  136kcal 0.1g	オレンジジュース  65kcal 0.0g	ミルクティー  47kcal 0.2g	コーヒー牛乳  65kcal 0.2g	レモネード  30kcal 0.0g	マミー  74kcal 0.0g	イチゴオレ  60kcal 0.0g
昼食	ごはん 味噌汁 白身魚の香味たれ オクラの蒸し鶏サラダ りんご缶  433kcal 3.2g	わかめごはん すまし汁 サケの幽庵焼き ブロッコリーのベーコンソテー 夏みかん缶  520kcal 3.4g	ごはん 味噌汁 ホッケの竜田揚げ 昆布と生揚げの煮物 ぶどう缶  553kcal 3.2g	きのこそば 信田煮 かぶのハムサラダ フルーツカクテル  507kcal 3.8g	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  559kcal 2.9g	ごはん すまし汁 カレーの煮付け ごぼうのそぼろバターソテー パイン缶  468kcal 2.8g	ごはん コンソメスープ チキンストロガノフ レタスのツナサラダ きゅうりの浅漬け  584kcal 3.0g
おやつ	たい焼き  100kcal 0.0g	スイートポテト  123kcal 0.0g	レモンケーキ  139kcal 0.1g	酒まんじゅう  109kcal 0.0g	セレクト	サラダせんべい  68kcal 0.2g	ココアワッフル  83kcal 0.1g
夕食	ごはん 中華コンソメスープ チンジャオロース風 えんどう豆のマヨ和え 赤かっぱ漬け  552kcal 2.3g	ごはん すまし汁 豚肉のみぞれ煮 セロリのかまぼこサラダ ナスの浅漬け  521kcal 2.1g	ごはん すまし汁 鶏肉の治部煮 卵の花 しば漬け  468kcal 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  454kcal 2.8g	ごはん 味噌汁 タラの香草パン粉焼き 五目豆 洋梨缶  468kcal 2.4g	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  519kcal 3.5g	ごはん 味噌汁 アジの焼き浸し ぜんまいの煮物 白桃缶  507kcal 3.0g
1日栄養 価合計	1538kcal 8.0g	1606kcal 8.0g	1547kcal 9.3g	1589kcal 9.3g	1503kcal 7.4g	1515kcal 8.2g	1552kcal 8.2g

\* 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30日(日)							
朝食	ほうれん草のたまご雑炊 里芋と鶏肉の煮物 バナナ  323kcal 1.7g						
おやつ	抹茶オレ  101kcal 0.2g						
昼食	ごはん コンソメスープ ポークチャップ コールスロー つぼ漬け  587kcal 3.8g						
おやつ	抹茶まんじゅう  110kcal 0.0g						
夕食	ごはん 味噌汁 サワラの梅煮 青梗菜の桜えび炒め 杏仁豆腐  462kcal 3.0g						
1日栄養 価合計	1583kcal 8.7g						

\* 多少の変更もあります。

\* 数字はエネルギーと塩分量です。