



今週の献立《ショート》



	5月30日(日)	5月31日(月)	6月1日(火)	6月2日(水)	6月3日(木)	6月4日(金)	6月5日(土)
朝食	カニカマ雑炊 ウインナーと白菜のソテー ヨーグルト	ごはん みそ汁 車麩の卵とじ ヨーグルト	ごはん みそ汁 厚揚げと青菜の煮物 ヨーグルト	ごはん みそ汁 大根のそぼろ煮 ヨーグルト	ごはん みそ汁 鶏肉といんげんの煮物 ヨーグルト	ごはん みそ汁 はんぺんと野菜の煮物 ヨーグルト	ごはん みそ汁 豚肉と冬瓜の煮物 ヨーグルト
	エネルギー 390 kcal 食塩相当量 2.2 g	408 kcal 2.2 g	385 kcal 2.6 g	446 kcal 2.5 g	436 kcal 2.6 g	378 kcal 2.5 g	413 kcal 2.5 g
間食	グレープジュース	マミー	いちごオレ	アップルティー	カルピス	レモネード	コーヒー牛乳
	エネルギー 71 kcal 食塩相当量 0 g	74 kcal 0 g	60 kcal 0 g	60 kcal 0 g	33 kcal 0 g	30 kcal 0 g	71 kcal 0 g
昼食	ごはん すまし汁 赤魚のごまだれがけ いんげんとさつま揚げの煮物 白桃缶	ごはん すまし汁 豚肉の葱塩炒め かぶのポン酢和え うずら豆煮	ごはん みそ汁 ぶりの照り煮 いんげんとえびの炒め物 つぼ漬け	ごはん コンソメスープ タラのパン粉焼き キャベツの卵サラダ バナナヨーグルト	冷やしたぬきそば 豚肉じゃが もずく酢きゅうり	ごはん 中華スープ 八宝菜 チンゲン菜のナムル 杏仁豆腐	ごはん みそ汁 鶏肉の利久焼き カリフラワーサラダ りんご缶
	エネルギー 432 kcal 食塩相当量 2.8 g	478 kcal 2.9 g	473 kcal 3.1 g	523 kcal 2.6 g	472 kcal 3.4 g	545 kcal 2.8 g	522 kcal 2.8 g
おやつ	抹茶ロールケーキ	白あんまんじゅう	今川焼き	プリン	ミルクロールケーキ	エクレア	セレクト
	エネルギー 99 kcal 食塩相当量 0.1 g	103 kcal 0.1 g	106 kcal 0.3 g	73 kcal 0.1 g	99 kcal 0.1 g	90 kcal 0.1 g	
夕食	ごはん みそ汁 鶏じゃが 揚げ茄子の山かけ 刻みたくあん	ごはん 中華スープ えび団子とパロコリーのうま煮 小松菜のじゃこ炒め しば漬	ごはん コンソメスープ 鶏肉のトマト煮 アスパラのソテー フルーツカクテル缶	ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き さつまいもの甘煮 のり佃煮	ごはん すまし汁 さばの梅煮 かぶの煮物 洋梨缶	ごはん すまし汁 鮭のみそ焼き エンドウの錦糸和え しその実漬け	ごはん すまし汁 さわらの照り焼き 金平ごぼう 赤かっぱ漬け
	エネルギー 489 kcal 食塩相当量 3.1 g	443 kcal 3.4 g	495 kcal 2.7 g	447 kcal 3.1 g	523 kcal 2.5 g	460 kcal 2.7 g	442 kcal 2.9 g
1日栄養 価合計	エネルギー 1481 kcal 食塩相当量 8.2 g	1506 kcal 8.6 g	1519 kcal 8.7 g	1549 kcal 8.3 g	1563 kcal 8.6 g	1503 kcal 8.1 g	1508 kcal 8.2 g

* 都合により献立を変更することがあります。



今週の献立《ショート》



	6月6日(日)	6月7日(月)	6月8日(火)	6月9日(水)	6月10日(木)	6月11日(金)	6月12日(土)
朝食	鮭雑炊 さつま揚げと大根の煮物 ヨーグルト	ごはん みそ汁 がんもの煮物 ヨーグルト	ごはん みそ汁 車麩の卵とじ ヨーグルト	ごはん みそ汁 なすのそぼろ煮 ヨーグルト	ごはん みそ汁 じゃがいもとウインナーの卵炒め ヨーグルト	ごはん みそ汁 はんぺんのみぞれ煮 ヨーグルト	ごはん みそ汁 ベーコンといんげんのソテー ヨーグルト
	エネルギー 342 kcal 食塩相当量 2.5 g	398 kcal 2.5 g	443 kcal 2.5 g	457 kcal 2.6 g	477 kcal 2.9 g	372 kcal 2.5 g	438 kcal 2.7 g
間食	りんごジュース	ミルクティー	カルピス	グレープジュース	オレンジジュース	ココア	レモネード
	エネルギー 65 kcal 食塩相当量 0 g	47 kcal 0.2 g	33 kcal 0 g	71 kcal 0 g	65 kcal 0 g	114 kcal 0.2 g	30 kcal 0 g
昼食	ごはん すまし汁 豆腐ハンバーグおろしソース ポテトサラダ つぼ漬け	【水無月行事食】 みょうがごはん/ すまし汁 鮭の塩こうじ焼き オクラの梅肉和え 五目卵焼き もも缶/さくら漬け	キーマカレー トマトスープ コーンサラダ みかん缶 福神漬け	ごはん 豚汁 千草焼き ブロッコリーのツナ和え フルーツカクテル缶	ごはん みそ汁 【大分県郷土料理】 ● とり天 キャベツのゆかり和え 白花豆煮	ごはん わかめスープ 豚肉のスタミナ炒め 大豆の五目煮 パイン缶	ごはん すまし汁 赤魚の粕漬け焼き えんどうのマヨネーズ和え 白菜の浅漬け
	エネルギー 447 kcal 食塩相当量 3.2 g	522 kcal 3.1 g	546 kcal 3.2 g	485 kcal 3.1 g	475 kcal 3.1 g	476 kcal 3.1 g	463 kcal 2.8 g
おやつ	どらやき	もみじまんじゅう	セレクト	チョコバウム	カステラ	ホットケーキ	あんドーナツ
	エネルギー 72 kcal 食塩相当量 0.1 g	104 kcal 0 g	109 kcal 0 g	94 kcal 0 g	110 kcal 0 g	70 kcal 0.1 g	100 kcal 0.1 g
夕食	ごはん みそ汁 豚肉の卵とじ 白菜のザーサイ炒め フルーツカクテル	ごはん みそ汁 豚肉とえんどうの炒めもの 南瓜の煮物 青かっぱ漬け	ごはん すまし汁 あじの山椒焼き かぶの甘酢和え 高菜漬け	ごはん みそ汁 鶏肉の塩こうじ炒め 切干大根の煮物 しば漬け	ごはん すまし汁 タラのカレー風味焼き いんげんのごまサラダ 刻みたくあん	ごはん すまし汁 さばの煮つけ なすとピーマンのしぎ焼き ザーサイ	ごはん みそ汁 鶏肉と里芋の煮物 きゅうりとエノキのポン酢和え うぐいす豆煮
	エネルギー 561 kcal 食塩相当量 3.2 g	484 kcal 3.2 g	377 kcal 2.9 g	455 kcal 3.5 g	380 kcal 3 g	520 kcal 2.9 g	474 kcal 3.1 g
1日栄養 価合計	エネルギー 1487 kcal 食塩相当量 9 g	1555 kcal 9 g	1508 kcal 8.6 g	1562 kcal 9.2 g	1507 kcal 9 g	1552 kcal 8.8 g	1505 kcal 8.7 g

* 都合により献立を変更することがあります。



今週の献立《ショート》



	6月13日(日)	6月14日(月)	6月15日(火)	6月16日(水)	6月17日(木)	6月18日(金)	6月19日(土)
朝食	中華風玉子雑炊 竹輪とかぶの煮物 ヨーグルト	ごはん みそ汁 さつま揚げといんげんの煮物 ヨーグルト	ごはん みそ汁 炒り豆腐 ヨーグルト	ごはん みそ汁 鶏肉とかぶの炒め煮 ヨーグルト	ごはん みそ汁 鮭とえんどうの煮物 ヨーグルト	ごはん みそ汁 ウインナーとキャベツのソテー ヨーグルト	ごはん みそ汁 えびしんじょうの煮物 ヨーグルト
	エネルギー 396 kcal 食塩相当量 2.6 g	366 kcal 2.7 g	407 kcal 2.7 g	416 kcal 2.4 g	382 kcal 2.5 g	424 kcal 2.5 g	360 kcal 2.5 g
間食	コーヒー牛乳	レモンティー	マミー	カルピス	りんごジュース	グレープジュース	ミルクティー
	エネルギー 71 kcal 食塩相当量 0 g	20 kcal 0 g	74 kcal 0 g	33 kcal 0 g	65 kcal 0 g	71 kcal 0 g	47 kcal 0.2 g
昼食	ごはん すまし汁 厚揚げとキャベツの味噌炒め 揚げなすの煮浸し 洋梨缶	ごはん みそ汁 エビ団子と白菜のオイスター炒め ハンパンジー風サラダ うずら豆煮	ごはん みそ汁 松風焼き 小松菜のピーナツ和え 三色豆煮	マーボー丼 中華スープ 海藻サラダ 黄桃缶	ごはん すまし汁 カレイの漬け焼き ほうれん草と油揚げの煮浸し みかん缶	ごはん すまし汁 さばの味噌煮 かぶの塩昆布和え 青かつば漬け	ミートソーススパゲティ コンソメスープ かぼちゃの甘煮 きゅうりのフレンチサラダ
	エネルギー 493 kcal 食塩相当量 3 g	492 kcal 2.8 g	527 kcal 2.9 g	528 kcal 2.7 g	437 kcal 2.6 g	469 kcal 3.2 g	547 kcal 3 g
おやつ	いちごフルーチェ	バニラアイス	抹茶まんじゅう	セレクト	人形焼き	紅茶ケーキ	マドレーヌ
	エネルギー 42 kcal 食塩相当量 0.2 g	134 kcal 0.1 g	110 kcal 0 g		73 kcal 0 g	69 kcal 0 g	96 kcal 0.1 g
夕食	ごはん みそ汁 鮭のごま煮 チンゲン菜のソテー 刻みたくあん	ごはん すまし汁 鶏じゃが 大根とみょうがの甘酢和え しその実漬け	ごはん すまし汁 あじの野菜あんかけ 大根の梅しそ和え 赤かつば漬け	ごはん すまし汁 赤魚のとろろ蒸し いんげんの卵炒め つぼ漬け	ごはん すまし汁 豚肉の甘辛炒め キャベツのツナサラダ さくら漬け	ごはん 中華スープ 酢鶏 カリフラワーサラダ 金時豆煮	ごはん みそ汁 ますの照り焼き 大根のうすくず煮 マンゴー缶
	エネルギー 464 kcal 食塩相当量 3.2 g	486 kcal 3.4 g	419 kcal 3.1 g	451 kcal 2.9 g	561 kcal 3.3 g	484 kcal 2.9 g	472 kcal 2.7 g
1日栄養 価合計	エネルギー 1466 kcal 食塩相当量 9 g	1498 kcal 9 g	1537 kcal 8.7 g	1500 kcal 8.1 g	1518 kcal 8.4 g	1517 kcal 8.6 g	1522 kcal 8.5 g

* 都合により献立を変更することがあります。



今週の献立《ショート》



	6月20日(日)	6月21日(月)	6月22日(火)	6月23日(水)	6月24日(木)	6月25日(金)	6月26日(土)
朝食	ツナ雑炊 ジャーマンポテト ヨーグルト	ごはん みそ汁 五目炒り卵 ヨーグルト	ごはん みそ汁 はんぺんの煮物 ヨーグルト	ごはん みそ汁 肉団子とかぶの煮物 ヨーグルト	ごはん みそ汁 厚揚げの卵とじ ヨーグルト	ごはん みそ汁 がんとじゃがいもの煮物 ヨーグルト	ごはん みそ汁 豚肉と小松菜の炒め物 ヨーグルト
	エネルギー 370 kcal 食塩相当量 2.6 g	488 kcal 2.6 g	356 kcal 2.6 g	423 kcal 2.4 g	457 kcal 2.5 g	421 kcal 2.8 g	440 kcal 2.6 g
間食	グレープジュース	オレンジジュース	ほうじ茶ラテ	コーヒー牛乳	紅茶	マミー	いちごオレ
	エネルギー 71 kcal 食塩相当量 0 g	65 kcal 0 g	105 kcal 0.1 g	71 kcal 0 g	38 kcal 0 g	74 kcal 0 g	60 kcal 0 g
昼食	ごはん みそ汁 たらの酒蒸し 揚げなすの甘酢和え りんご缶	ごはん すまし汁 鶏肉のみぞれ煮 ブロッコリーとしめじのソテー 洋梨缶	ごはん すまし汁 かじきのから揚げ野菜あん さつまいものいとこ煮 さくら漬け	ごはん みそ汁 ホッケの竜田焼き 切り昆布の煮物 白花豆煮	麦ごはん みそ汁 筑前煮 とろろ芋 しば漬け	ポークカレー コンソメスープ レタスのツナサラダ 白桃缶 福神漬け	ごはん 中華スープ かに玉 蒸し鶏とチンゲン菜の和え物 漬物
	エネルギー 414 kcal 食塩相当量 3 g	472 kcal 2.8 g	523 kcal 3 g	469 kcal 3 g	486 kcal 3.3 g	558 kcal 3.2 g	422 kcal 3.2 g
おやつ	抹茶ロールケーキ	たいやき	バナナクリームサンド	クリームブッセ	セレクト	手作り水ようかん	ワッフル
	エネルギー 99 kcal 食塩相当量 0.1 g	94 kcal 0.1 g	84 kcal 0 g	76 kcal 0 g		96 kcal 0.1 g	81 kcal 0.1 g
夕食	ごはん 中華スープ 牛肉のオイスター炒め エンドウのしらす和え 赤かつぱ漬け	ごはん すまし汁 メバルの幽庵焼き 竹輪と白菜の磯辺和え なす浅漬け	ごはん すまし汁 鶏肉の治部煮風 小松菜の和え物 白桃缶	ごはん 中華スープ 豚肉とキャベツの煮物 春雨サラダ 刻みたくあん	ごはん コンソメスープ 魚のパン粉焼き なすのトマト煮 みかん缶	ごはん すまし汁 かれいのごま煮 アスパラとしめじのソテー さくら漬け	ごはん すまし汁 あじの焼き浸し 切干大根の炒め煮 パイン缶
	エネルギー 554 kcal 食塩相当量 3.1 g	397 kcal 2.9 g	432 kcal 2.9 g	464 kcal 3.1 g	455 kcal 2.4 g	359 kcal 2.9 g	501 kcal 3 g
1日栄養 価合計	エネルギー 1508 kcal 食塩相当量 8.8 g	1516 kcal 8.4 g	1500 kcal 8.6 g	1503 kcal 8.5 g	1560 kcal 8.3 g	1508 kcal 9 g	1504 kcal 8.9 g

* 都合により献立を変更することがあります。



今週の献立《ショート》



	6月27日(日)	6月28日(月)	6月29日(火)	6月30日(水)		
朝食	たまご雑炊 じゃがいものそぼろ煮 ヨーグルト	ごはん みそ汁 豚肉と冬瓜の炒め煮 ヨーグルト	ごはん みそ汁 ブロッコリーの卵炒め ヨーグルト	ごはん みそ汁 高野豆腐の煮物 ヨーグルト		
	エネルギー 431 kcal 食塩相当量 1.9 g	420 kcal 2.5 g	422 kcal 2.8 g	350 kcal 2.3 g		
間食	レモネード	グレープジュース	ココア	ミルクティー		
	エネルギー 30 kcal 食塩相当量 0 g	71 kcal 0 g	114 kcal 0.2 g	47 kcal 0.2 g		
昼食	ごはん コンソメスープ 豚肉のケチャップ炒め エンドウのごまサラダ 白桃缶	ごはん けんちん汁 さわらのグリンス焼き かぶの煮物 青かっぱ漬け	ごはん 中華スープ チンジャオロース キャベツの甘酢和え キウイフルーツ	ゆかりごはん すまし汁 豆腐の肉みそがけ 揚げ茄子の煮浸し りんご缶		
	エネルギー 468 kcal 食塩相当量 3 g	482 kcal 3.2 g	543 kcal 2.7 g	565 kcal 2.9 g		
おやつ	いちごどらやき	チョコレートババロア	白あんまんじゅう	黒糖ケーキ		
	エネルギー 72 kcal 食塩相当量 0.1 g	91 kcal 0.1 g	103 kcal 0.1 g	70 kcal 0 g		
夕食	ごはん みそ汁 さばの生姜煮 チンゲン菜の炒めもの つぼ漬け	ごはん すまし汁 厚揚げと白菜の味噌炒め いんげんのごま和え 三色豆煮	ごはん すまし汁 タラの照り煮 ごぼうとさつま揚げの煮物 のり佃煮	ごはん すまし汁 親子煮 ホウレン草とカニカマの和え物 さくら漬け		
	エネルギー 479 kcal 食塩相当量 3.5 g	447 kcal 2.8 g	339 kcal 3 g	488 kcal 3.4 g		
1日栄養 価合計	エネルギー 1480 kcal 食塩相当量 8.5 g	1511 kcal 8.6 g	1521 kcal 8.8 g	1520 kcal 8.8 g		

* 都合により献立を変更することがあります。