



今週の献立

6月1日～6月3日

号室

様



						6月1日（木曜日）	6月2日（金曜日）	6月3日（土曜日）
朝食	A（和食）					目玉焼き（巣ごもり） チキンサラダ ごはん 味噌汁 ふりかけ 472kcal/ 2.6g	信田煮 笹かまのおろし和え ごはん 味噌汁 浅漬け 421kcal/ 2.5g	鰯の梅煮 南瓜サラダ ごはん 味噌汁 つぼ漬け 418kcal/ 2.5g
	B（洋食）					チーズ入りオムレツ チキンサラダ ロールパン コーンスープ 463kcal/ 2.9g	鶏肉トマト煮 笹かまのおろし和え 食パン コンソメスープ 458kcal/ 2.9g	卵とほうれん草のソテー 南瓜サラダ くるみパン リンゴジュース 424kcal/ 2.8g
昼食	A					紫陽花御膳 氷室水無月豆腐 炊き合わせ水玉盛り そぼろ餡かけ 鰹のたたき 新生姜ご飯 梅とろ吸 紫陽花ゼリー（冷汁） 623kcal/ 3.0g	オムライス チキンナゲット 胡瓜のザーサイ和え コンソメスープ バナナ 611kcal/ 3.0g	銀鱈西京焼 とろろ芋 アスパラなめ茸和え 空豆ごはん 清まし汁 フルーツ寒天 524kcal/ 2.7g
	B							/
夕食	A					鯉唐揚げ磯辺あんかけ 竹輪と野菜の煮物 アボガド山葵マヨ和え ごはん 味噌汁 514kcal/ 3.1g	豚のネギ塩炒め 白菜のおかかぼん酢和え 焼き茄子 ごはん けんちん汁 529kcal/ 3.0g	豆腐ハンバーグ 青菜のソテー 和風コールスロー ごはん コンソメスープ 560kcal/ 2.9g

- 仕入れの都合により、献立・食材が変更になる場合があります。ご了承下さい。
- 献立にはエネルギーと塩分を記載しています。

エネルギー / 塩分





今週の献立

6月4日～6月10日

号室

様



		6月4日(日曜日)	6月5日(月曜日)	6月6日(火曜日)	6月7日(水曜日)	6月8日(木曜日)	6月9日(金曜日)	6月10日(土曜日)
朝食	A (和食)	納豆&温泉卵 コールスローサラダ ごはん 味噌汁 味付海苔 417kcal/ 2.3g	高野豆腐の玉子とじ 小松菜ごま和え ごはん 味噌汁 煮豆(うぐいす豆) 428kcal/ 2.5g	蕪とはんぺんの煮物 オクラの梅あえ ごはん 味噌汁 のり佃煮 413kcal/ 2.5g	湯豆腐 グリーンサラダ ごはん 味噌汁 漬物(桜漬け) 387kcal/ 2.8g	五目巾着の含め煮 白菜柚子和え ごはん 味噌汁 しば漬け 422kcal/ 2.6g	鮭磯焼き(青のり) たまごサラダ ごはん 味噌汁 漬物(茄子漬) 430kcal/ 2.8g	野菜とひき肉の炒め物 春雨サラダ ごはん 味噌汁 味付海苔 451kcal/ 2.5g
	B (洋食)	マヨコーントースト コールスローサラダ かぼちゃスープ ヨーグルト 421kcal/ 2.5g	厚切ハムとスクランブルエッグ 小松菜ごま和え ロールパン カレースープ 453kcal/ 3.0g	ウィンナーと野菜のソテー オクラの梅あえ レーズンパン トマトスープ 472kcal/ 2.9g	ほうれん草のキッシュ グリーンサラダ ホテルブレッド ワカメスープ 410kcal/ 3.0g	ホットケーキ 白菜柚子和え コーンスープ ぶどうジュース 421kcal/ 2.8g	クラムチャウダー たまごサラダ 食パン ヨーグルト 452kcal/ 2.9g	オムレツ 春雨サラダ くるみパン オレンジジュース 434kcal/ 2.7g
昼食	A	金目鯛の煮付け さつまいもオレンジ煮 胡瓜と笹かまの生姜和え ごはん 味噌汁 甘夏缶 613kcal/ 3.2g	豚スタミナ焼き 茄子と茗荷の中華和え 冬瓜の含め煮 ごはん 味噌汁 りんご 535kcal/ 3.1g	エビチリ ザーサイと切干大根のサラダ ゴーヤチャンプル ごはん 中華スープ ピーチゼリー 625kcal/ 3.0g	茄子とトマトのカレー 蟹サラダ 野菜コロッケ ごはん コンソメスープ ヨーグルト 584kcal/ 3.2g	かじきのマスタード焼き チーズとレタスのサラダ 里芋の揚げ煮 ごはん 味噌汁 白桃缶 542kcal/ 2.9g	鶏チーズ焼(デミソース) さつまいもサラダ 煮豆腐 ごはん 味噌汁 びわの缶詰 569kcal/ 2.9g	鰯の香草焼き アスパラサラダ ひじきの煮物 ごはん 味噌汁 パイ缶 551kcal/ 3.0g
	B		野菜つけ天そば(冷) 茄子と茗荷の中華和え 冬瓜の含め煮 りんご 486kcal/ 3.0g	/	パン選択			
夕食	A	肉団子ケチャップ煮 野菜炒め かぼちゃサラダ ごはん コンソメスープ 517kcal/ 2.9g	鯖塩焼き マカロニサラダ 青菜の炒め物 ごはん すまし汁 586kcal/ 2.8g	鶏の照り焼き 高野豆腐の煮物 ココロサラダ ごはん 清まし汁 462kcal/ 2.8g	ニラ玉(肉入り) 青梗菜とうす揚げのお浸し ツナサラダ ごはん 中華スープ 445kcal/ 2.8g	肉じゃが オクラとトマトの和え物 大学芋 ごはん 野菜スープ 621kcal/ 3.1g	さんまのさっぱり煮 かぶのそぼろあん 根菜とコンヤクのピリ辛炒め ごはん 味噌汁 526kcal/ 3.0g	ジャージャー豆腐 小籠包 ハムサラダ ごはん 中華スープ 582kcal/ 2.9g

- 仕入れの都合により、献立・食材が変更になる場合があります。ご了承下さい。
- 献立にはエネルギーと塩分を記載しています。

エネルギー / 塩分





今週の献立

6月11日～6月17日

号室



		6月11日(日曜日)	6月12日(月曜日)	6月13日(火曜日)	6月14日(水曜日)	6月15日(木曜日)	6月16日(金曜日)	6月17日(土曜日)
朝食	A (和食)	ホッケの塩焼き ごぼうサラダ ごはん 味噌汁 なす漬け 418kcal/ 2.7g	はんぺんと青菜の卵とし ポテトサラダ ごはん 味噌汁 漬物 457kcal/ 2.5g	厚揚げと羽アソ菜のソテー ハムサラダ 漬物 味噌汁 ごはん 428kcal/ 2.6g	にら玉 スパゲティサラダ ごはん 味噌汁 煮豆(昆布豆) 437kcal/ 2.6g	高野豆腐の煮物 青梗菜のお浸し ごはん 味噌汁 味付海苔 359kcal/ 2.4g	じゃこ入り玉子炒め 春雨サラダ ごはん 味噌汁 梅びしお 395kcal/ 2.5g	巣ごもり卵 しらすおろし ごはん 味噌汁 昆布佃煮 384kcal/ 2.6g
	B (洋食)	卵とウィンナーの炒めもの ごぼうサラダ ホテルブレッド パンプキンスープ 414kcal/ 2.6g	ホットサンド(ツナ) ポテトサラダ ヨーグルト 野菜スープ 442kcal/ 2.8g	きのこパプリカのキッシュ ハムサラダ ロールパン コンソメスープ 486kcal/ 2.9g	クリームシチュー スパゲティサラダ 食パン オレンジジュース 486kcal/ 2.7g	具だくさんミートローネ 青梗菜のお浸し レーズンパン ヨーグルト 417kcal/ 2.7g	ソーセージと野菜の豆乳煮 春雨サラダ くるみパン 野菜スープ 421kcal/ 2.6g	南瓜とソーセージの炒め物 しらすおろし ホテルブレッド ワカメスープ 431kcal/ 2.8g
昼食	A	鶏の照りマヨ焼き ひじきの煮物 じゃが芋にマスタード炒め 豆ごはん 味噌汁 甘夏缶 554kcal/ 3.2g	赤魚野菜あんかけ 海藻サラダ 南瓜の煮物 ごはん 味噌汁 キウイ 538kcal/ 2.9g	ミートローフ ツナサラダ ミニがんもの含め煮 ごはん コンソメスープ ぶどうゼリー 636kcal/ 3.0g	麻婆豆腐丼 オクラとササミの梅かつお和え しらたきのチャプチェ ごはん 中華スープ マンゴープリン 645kcal/ 3.0g	鯖ゆず味噌焼き 山芋短冊揚げ 棒棒鶏サラダ ごはん 清まし汁 水ようかん 613kcal/ 2.8g	チキンマーマレード焼き シーフードマリネ さつま揚げの煮物 ごはん ミネストローネ 黄桃缶 562kcal/ 2.8g	かじきのカレー焼き ぜんまいの煮物 長芋梅和え ごはん 味噌汁 杏仁豆腐 551kcal/ 2.9g
	B	/	/	/	冷たぬきうどん オクラとササミの梅かつお和え しらたきのチャプチェ マンゴープリン 579kcal/ 2.8g	/	/	/
夕食	A	鱈の唐揚げトマト油淋り くずし奴(カラ コーン) 茄子とピーマンの中華和え ごはん コンソメスープ 583kcal/ 2.8g	豚と白菜の小鍋仕立 ほうれん草と仏の豆和え アスパラサラダ ごはん 味噌汁 554kcal/ 3.1g	ピリライタルソースがけ きんぴらごぼう サラダこんにゃく ごはん 味噌汁 563kcal/ 2.9g	サーモンムニエル にんじんたらこ和え 蕪とベーコンのコンソメ煮 ごはん 味噌汁 627kcal/ 2.9g	鶏の治部煮 マカロニトマト煮 まぐろ山かけ ごはん 味噌汁 593kcal/ 3.0g	かれいの煮付け なすの酢味噌合え 冬瓜とベーコンの含め煮 ごはん 清まし汁 491kcal/ 2.8g	回鍋肉 ネギ塩ナムル 水餃子 ごはん 中華スープ 572kcal/ 3.0g

●仕入れの都合により、献立・食材が変更になる場合があります。ご了承下さい。
●献立にはエネルギーと塩分を記載しています。

エネルギー / 塩分






今週の献立

6月18日～6月24日

号室

様



		6月18日(日曜日)	6月19日(月曜日)	6月20日(火曜日)	6月21日(水曜日)	6月22日(木曜日)	6月23日(金曜日)	6月24日(土曜日)
朝食	A (和食)	パ-ンとキャベツのソテー ミモザサラダ ごはん 味噌汁 煮豆(金時豆) 434kcal/ 2.9g	サンマの塩焼き キャベツの和え物 梅びしお ごはん 味噌汁 426kcal/ 2.6g	納豆&温泉卵 ブロッコリーのマヨ和え ごはん 味噌汁 漬物(はくさい) 422kcal/ 2.6g	ふーチャンブルー レタスサラダ ごはん 味噌汁 煮豆(白花生) 419kcal/ 2.3g	鶏と野菜の玉子とじ 胡麻和え ごはん 味噌汁 つぼ漬け 421kcal/ 2.5g	鰯西京焼 もやしのサラダ ごはん 味噌汁 味付海苔 429kcal/ 2.8g	鶏肉と大根の煮物 玉子豆腐 味付海苔 ごはん 味噌汁 443kcal/ 2.5g
	B (洋食)	ロールキャベツ ミモザサラダ ロールパン リンゴジュース 475kcal/ 3.0g	トマトと卵の炒め物 キャベツの和え物 食パン 野菜スープ 458kcal/ 2.8g	目玉焼き ブロッコリーのマヨ和え レーズンパン コーンスープ 478kcal/ 2.9g	ポトフ レタスサラダ ホテルブレッド 飲むヨーグルト 446kcal/ 2.7g	スクランブルエッグ 胡麻和え くるみパン オレンジジュース 438kcal/ 2.7g	スペイン風オムレツ もやしのサラダ ロールパン 野菜スープ 440kcal/ 2.8g	ハムチーズトースト 玉子豆腐 コンソメスープ ヨーグルト 428kcal/ 2.5g
昼食	A	手ごねパ-グ (デミソース) ポテトサラダ 白菜煮びたし ごはん 野菜スープ ヨーグルト 586kcal/ 3.0g	青椒肉絲 胡瓜ともずくの酢の物 切干大根の明太ドレ和え ごはん 中華スープ バナナ 562kcal/ 2.9g	カジキのレモン焼き 厚揚げともやしの和え物 ラタトゥイユ ごはん 味噌汁 黄桃缶 575kcal/ 3.0g	豚肉と茄子の味噌炒め とろろ芋 白菜とツナの煮物 麦飯 すまし汁 りんごのコンポート 534kcal/ 2.8g	中華3点盛り (エビチリ・春巻き・ 蒸し鶏ネギソース 青菜炒め チャーハン 春雨のカニの和物 スープ 胡麻団子 657kcal/ 3.0g	コーンシーフードチュ- 青梗菜とハムの炒物 アスパラサラダ ごはん コンソメスープ 甘夏缶 611kcal/ 2.9g	豚と卵のチリソース 茄子の中華炒め 冷やっこ(オクラ・なめこ) ごはん 中華スープ オレンジ 597kcal/ 2.9g
	B		/	/	/	横濱中華街 ランチ 	パン選択	
夕食	A	八宝菜 ビーフン炒め 青菜の胡麻和え ごはん 中華スープ 579kcal/ 2.7g	鰯生姜煮 ポークビーンズ 春菊のお浸し ごはん 清まし汁(花麩) 542kcal/ 2.9g	鶏のネギマヨぼん酢炒め 青菜と湯葉の和え 五目煮豆 ごはん 味噌汁 579kcal/ 2.7g	鮭幽庵焼き 揚げじゃが芋そぼろ餡 鰻ざく ごはん 味噌汁 587kcal/ 2.8g	鯉の唐揚げおろしぼん酢 きんぴらごぼう 豆腐サラダ ごはん かき卵スープ 575kcal/ 2.8g	チキン南蛮 豚肉蓮根はさみ揚げ 焼き茄子 ごはん 中華スープ 587kcal/ 3.1g	赤魚粕漬け焼き 刻み沢庵納豆 南瓜煮 五目御飯 味噌汁 611kcal/ 2.9g

●仕入れの都合により、献立・食材が変更になる場合があります。ご了承下さい。
●献立にはエネルギーと塩分を記載しています。

エネルギー / 塩分





今週の献立

6月25日～6月30日

号室

様



		6月25日(日曜日)	6月26日(月曜日)	6月27日(火曜日)	6月28日(水曜日)	6月29日(木曜日)	6月30日(金曜日)
朝食	A (和食)	エビしんじょうの煮物 ひじきサラダ ごはん 味噌汁 つぼ漬 407kcal/ 2.5g	ちくわと里芋の煮物 キャベツとチーズのサラダ ごはん 味噌汁 煮豆(うぐいす豆) 439kcal/ 2.4g	豆腐のカニ風味あんかけ 白菜梅じそ和え ごはん 味噌汁 昆布佃煮 408kcal/ 2.8g	肉団子の和風煮 小松菜の和え物 ごはん 味噌汁 煮豆(白花豆) 432kcal/ 2.6g	鮭の塩焼 三色豆のサラダ ごはん 味噌汁 味付け海苔 419kcal/ 2.3g	魚河岸揚げと大根の煮物 ツナサラダ ごはん 味噌汁 梅干し 413kcal/ 2.7g
	B (洋食)	グラタン ひじきサラダ ホテルブレッド りんごジュース 439kcal/ 2.7g	リヨネーズポテト キャベツとチーズのサラダ 食パン コーンスープ 473kcal/ 2.6g	チーズオムレツ 白菜梅じそ和え ロールパン ロールパン たまごスープ 438kcal/ 2.9g	ホットサンド(玉子) 小松菜の和え物 くるみパン ヨーグルト 441kcal/ 2.7g	ﾊﾞｰｺﾝとキャベツのソテー 三色豆のサラダ レーズンパン パンプキンスープ 464kcal/ 2.5g	ポテトチーズ焼き ツナサラダ 食パン カレースープ 478kcal/ 2.9g
昼食	A	鉄火丼 肉じゃが 春雨サラダ ごはん すまし汁 バナナ 548kcal/ 2.9g	ｸﾞﾘﾙｲﾝﾌﾗｲｱﾌﾟ ﾂｰｽ タラモサラダ トマトと卵の炒め物 ごはん コンソメスープ キウイ. 612kcal/ 3.1g	鶏の香草焼き トマトサラダ 茄子の瑠璃煮(冷) ごはん 味噌汁 味噌汁 フルーツヨーグルト 573kcal/ 2.8g	高菜チャーハン マセドアンサラダ 高野豆腐の煮物 ごはん 中華スープ 三色寒天 584kcal/ 2.9g	親子丼 シーザーサラダ 竹輪とはんぺんの煮物 ごはん 味噌汁 オレンジ 580kcal/ 3.0g	鯖味噌煮 飛籠頭 白菜の彩りサラダ ごはん 清まし汁 パイン缶 627kcal/ 3.0g
	B	/	/	/	/	/	/
夕食	A	豚肉の生姜焼き 里芋の煮物 キャベツのくるみ和え ごはん 味噌汁 565kcal/ 2.8g	ハムカツ&南瓜コロッケ 小松菜の辛子あえ 高野豆腐の煮物 ごはん 味噌汁 585kcal/ 3.0g	さんまのおろし煮 中華風春雨サラダ 煮物(厚揚げ、小松菜) ごはん 味噌汁 542kcal/ 2.9g	豚肉と野菜のトマト煮 青菜とじゃこの炒め物 かぶの甘酢あえ ごはん 味噌汁 624kcal/ 3.0g	鰯の照り焼き 肉味噌豆腐 チーズと卵のサラダ ごはん 味噌汁 531kcal/ 2.9g	にらともやしの豚キムチ スパゲティサラダ 春巻き ごはん 味噌汁 575kcal/ 3.0g
	B	/	/	/	/	/	/

- 仕入れの都合により、献立・食材が変更になる場合があります。ご了承下さい。
- 献立にはエネルギーと塩分を記載しています。

エネルギー / 塩分

