






今週の献立

6月1日



号室

様

						6/1(土)
朝食	A (和食)					鮭の塩焼き モロヘイヤのお浸し みそ汁 白花豆 ご飯 448kcal / 2.4g
	B (洋食)					ウインナートマト炒め モロヘイヤのお浸し クロワッサン コーンスープ 491kcal / 2.7g
昼食	A					梅おろしチキンカツ チョップドサラダ 南瓜の煮物 ご飯 みそ汁 ぶどう缶 605kcal / 2.9g
	B					
夕食	A					サンマ甘露煮 さつまいもレモン煮 にんじんサラダ ご飯 赤出汁 561kcal / 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2日

～

6月8日



号室

様

		6/2(日)	6/3(月)	6/4(火)	6/5(水)	6/6(木)	6/7(金)	6/8(土)
朝食	A (和食)	厚揚げと青梗菜のソテー ひじきサラダ みそ汁 梅干し ご飯 438kcal / 2.8g	さんま塩焼き もやしとチャーシューの和え物 みそ汁 金時豆 ご飯 414kcal / 2.6g	豆腐の玉子とじ 小松菜和えもの みそ汁 漬物 ご飯 398kcal / 2.6g	イワシの梅煮 ゆかり和え みそ汁 のり佃煮 ご飯 421kcal / 2.5g	信田煮 白菜ゆず和え みそ汁 うぐいす豆 ご飯 395kcal / 2.6g	さつま揚げとししゃも 白和え みそ汁 浅漬け ご飯 406kcal / 2.8g	ハムエッグ 春雨サラダ みそ汁 味付海苔 ご飯 414kcal / 2.7g
	B (洋食)	グラタン ひじきサラダ ホテルブレッド コンソメスープ 447kcal / 3g	サンドイッチ(卵) もやしとチャーシューの和え物 コンソメスープ フルーチェ(オレンジ) 430kcal / 2.6g	ハムエッグ 小松菜和えもの レーズンパン わかめスープ 415kcal / 2.7g	肉団子のコンソメ煮 ゆかり和え くるみパン パンプキンスープ 436kcal / 2.9g	フレンチトースト 白菜ゆず和え コンソメスープ ヨーグルト 439kcal / 2.7g	ソーセージのソテー 白和え ミニメロンパン コンソメスープ 385kcal / 2.7g	オムレツ 春雨サラダ ロールパン ワカメスープ 443kcal / 2.4g
昼食	A	油淋鶏 青梗菜のあんかけ煮 マセドニアンサラダ ご飯 中華スープ 三色寒天 619kcal / 2.8g	銀鮭ムニエル 里芋の煮っころがし 刺し身こんにゃく 豆ご飯 みそ汁 パイン缶 581kcal / 2.9g	タンドリーチキン タラモサラダ トマトと玉子の炒め物 ご飯 みそ汁 ミニケーキ(マロン) 637kcal / 2.9g	ビーフシチュー 大根サラダ ベーコンと白菜の炒め物 ご飯 コンソメスープ ピーチゼリー 624kcal / 3g	アジの南蛮漬け はんぺんのマヨ和え きんぴらごぼう 赤飯 みそ汁 水菓子(白桃) 564kcal / 2.9g	アボガド鮪丼 焼き茄子 かぶのそぼろあん 赤出汁 りんご缶 627kcal / 2.9g	豚肉と小松菜オイスター炒 焼ビーフン ナムル ご飯 かき玉汁 みつ豆 544kcal / 2.9g
	B							
夕食	A	ちらし寿司 竹輪の磯部揚げ ほうれん草の胡麻和え 澄まし汁 587kcal / 3g	豚肉のネギ塩炒め 冬瓜のそぼろ餡かけ しらすおろし ご飯 みそ汁 547kcal / 2.8g	銀鱈西京焼 青菜とじゃこの炒め物 しらたきのサラダ ご飯 澄まし汁 511kcal / 2.9g	カジキのバター醤油焼き ささみとザーサイのサラダ 菜種和え ご飯 みそ汁 568kcal / 2.9g	茄子と豚肉の味噌炒 大学芋 順菜とめかぶの酢の物 ご飯 澄まし汁 603kcal / 3g	焼餃子(5個) ニラと胡瓜のピリ辛和 アスパラソテー ご飯 野菜スープ 571kcal / 2.7g	鰯の香草焼き さつまいもサラダ オクラとトマトの和え物 ご飯 澄まし汁 581kcal / 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9日

~

6月15日



号室

様

		6/9(日)	6/10(月)	6/11(火)	6/12(水)	6/13(木)	6/14(金)	6/15(土)
朝食	A (和食)	野菜雑炊 小松菜のお浸し みそ汁 梅びしお 423kcal / 2.2g	筑前煮 ハムサラダ ご飯 みそ汁 漬物 (きゅうり) 393kcal / 2.5g	鯖味噌焼き 海藻サラダ ご飯 みそ汁 白花豆 411kcal / 2.7g	はんぺんの卵とし 白菜のお浸し みそ汁 漬物 (しばづけ) ご飯 349kcal / 2.5g	麩ちゃんぷるー なめこのおろし和え みそ汁 のり佃煮 ご飯 401kcal / 2.5g	野菜とひき肉の炒め物 切干大根のマヨ和え みそ汁 味付海苔 ご飯 369kcal / 2.4g	ウィンナー&厚焼玉子 ポテトサラダ みそ汁 漬物 (たくあん) ご飯 402kcal / 2.5g
	B (洋食)	チーズスクランブル 小松菜のお浸し クルミパン 野菜スープ 487kcal / 2.2g	きのこパプリカのキッシュ ハムサラダ 食パン コンソメスープ 457kcal / 2.8g	卵とウィンナーの炒め物 海藻サラダ ホテルブレッド パンプキンスープ 430kcal / 2.8g	マヨコーントースト 白菜のお浸し コンソメスープ フルーチェ (いちご) 442kcal / 2.8g	豚肉と野菜のトマト煮 なめこのおろし和え レーズンパン 野菜スープ 434kcal / 2.8g	ポトフ 切干大根のマヨ和え クロワッサン コーンスープ 412kcal / 2.6g	ホットサンド(ツナ) ポテトサラダ ヨーグルト コンソメスープ 392kcal / 2.7g
昼食	A	肉じゃが 盛り合わせサラダ えびマヨ コーンスープ パイン缶 589kcal / 2.9g	豆腐チゲ鍋風 ベーコンと野菜のソテー 長芋の梅和え ご飯 ニラと卵のスープ いちごゼリー 621kcal / 3g	ねばねば丼 鯖醤油漬け いんげん胡麻和え みそ汁 パパロア 588kcal / 2.9g	オムライス 肉団子甘煮 玉子豆腐 ご飯 ワカメスープ バナナ 597kcal / 2.9g	スズキのムニエル 豚バラと蕪のペッパー炒 チーズとレタスのサラダ 桜海老ご飯 コンソメスープ オレンジ 594kcal / 2.9g	エビチリ玉子丼 スパゲティサラダ チキンナゲット 野菜スープ 杏仁豆腐 592kcal / 2.9g	鯖塩焼き トマトサラダ きんぴらごぼう ご飯 みそ汁 黒糖饅頭 587kcal / 2.9g
	B	どちらかお選びいただき丸をつけて下さい		冷しとろろそば 鯖醤油漬け いんげん胡麻和え パパロア 550kcal / 2.9g				
夕食	A	銀鮭ペッパー焼き 五目煮豆 アスパラサラダ ご飯 みそ汁 476kcal / 2.8g	ミートローフ シーフードマリネ 刺し身こんにゃく ご飯 コンソメスープ 621kcal / 2.9g	鶏肉照り焼き 切干大根煮 なめ茸冷奴 ご飯 中華スープ 551kcal / 2.7g	鰯の煮付け ニンジンのくるみ和え 里芋の煮っころがし ご飯 みそ汁 642kcal / 2.7g	エビフライ&ハンペンフライ コーンサラダ こんにゃく甘辛煮 ご飯 みそ汁 584kcal / 2.8g	牛すき煮 マカロニサラダ 明太とろろ芋 ご飯 みそ汁 613kcal / 3g	蒸し鶏ネギソース ほうれん草とハムのマヨ和え 茄子とピーマンの炒め物 ご飯 みそ汁 589kcal / 2.8g



●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16日 ~ 6月22日



号室

様

		6/16(日)	6/17(月)	6/18(火)	6/19(水)	6/20(木)	6/21(金)	6/22(土)
朝食	A (和食)	肉団子の甘辛煮 グリーンサラダ みそ汁 漬物(桜漬け) ご飯 417kcal / 2.4g	五目巾着の含め煮 オクラの梅和え みそ汁 のり佃煮 ご飯 353kcal / 2.5g	目玉焼き ごぼうサラダ みそ汁 ふりかけ ご飯 398kcal / 2.6g	赤魚粕漬け たまごサラダ みそ汁 漬物(なす) ご飯 402kcal / 2.4g	ホッケの干物 チキンサラダ みそ汁 漬物(つぼ漬け) ご飯 439kcal / 2.5g	高野豆腐卵とじ 小松菜ごま和え みそ汁 煮豆(うぐいす豆) ご飯 389kcal / 2.2g	鶏ごぼう コールスローサラダ みそ汁 味付海苔 ご飯 409kcal / 2.6g
	B (洋食)	じゃがいもチーズ焼き グリーンサラダ ホテルブレッド ワカメスープ 438kcal / 2.8g	ウインナーと アスパラ炒め オクラの梅和え レーズンパン 飲むヨーグルト 443kcal / 2.6g	チーズ入りオムレット ごぼうサラダ クルミパン コーンスープ 440kcal / 2.8g	クラムチャウダー たまごサラダ ホワイトブレット ヨーグルト 454kcal / 2.6g	卵とほうれん草のソテー チキンサラダ ロールパン コンソメスープ 471kcal / 2.6g	厚切りハムと スクランブルエッグ 小松菜ごま和え クロワッサン カレースープ 427kcal / 2.5g	サンドイッチ(ツナ) コールスローサラダ かぼちゃスープ フルーチェ(ミックス) 422kcal / 3g
昼食	A	銀鮭の西京焼 焼豆腐煮 小松菜のクルミ和え ご飯 澄まし汁 フルーツヨーグルト 675kcal / 3.0g	クリームシチュー キャベツとパプリカのソテー 枝豆サラダ ご飯 コンソメスープ ミニロールケーキ 692kcal / 2.9g	味彩御膳 紫陽花豆腐(豆乳) 蓮根饅頭道明寺蒸し 刺し身3点盛り そら豆と海老の香飯 赤出汁	豚生姜焼き ひじきサラダ ザーサイ豆腐 ご飯 中華スープ ところてん 634kcal / 2.9g	ササミ梅しそ巻 鮪小角 蕪と薄揚げの含ませ しらすご飯 澄まし汁 みつ豆 667kcal / 2.8g	アジの香味ソース 桜エビと白菜の煮物 沢庵の納豆和え ご飯 みそ汁 パイン缶 669kcal / 3g	シーフードピラフ 豚肉と大豆のトマト煮 アボガドの山葵ドレサラダ コンソメスープ 甘夏缶 559kcal / 2.8g
	B			味彩ぶりん(タピオカ入り) 				
夕食	A	親子煮 大根とベーコンの炒め物 きのこのマリネ ご飯 みそ汁 596kcal / 3g	鯉の唐揚(和風餡) 竹輪と野菜の煮物 ほうれん草の菊花和え ご飯 みそ汁 589kcal / 2.8g	高菜チャーハン 青梗菜お浸し 中華くらげのサラダ 卵スープ 567kcal / 2.9g	サンマフライ 白菜のおかか煮 しらすおろし大根 ご飯 豚汁 599kcal / 2.8g	鰯生姜煮 もやしの辛子和え そらまめ蜜煮 ご飯 みそ汁 573kcal / 3g	豚バラ大根 マカロニサラダ 青菜のナムル ご飯 みそ汁 567kcal / 2.7g	牛肉と夏野菜の炒物 ほうれん草のソテー 南瓜サラダ ご飯 みそ汁 637kcal / 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23日 ~ 6月29日



号室

様

		6/23(日)	6/24(月)	6/25(火)	6/26(水)	6/27(木)	6/28(金)	6/29(土)
朝食	A (和食)	豆腐のカニ風味あんかけ 白菜梅しそ和え みそ汁 昆布佃煮 ご飯 378kcal / 2.5g	鮭塩焼き キャベツとチーズのサラダ みそ汁 煮豆(うぐいす豆) ご飯 411kcal / 2.6g	納豆&温泉卵 キャベツの和え物 ご飯 みそ汁 梅びしお 371kcal / 2.4g	ししゃも&笹かま スパゲティサラダ みそ汁 金時豆 ご飯 447kcal / 2.6g	じゃこと玉子の炒め物 春雨サラダ みそ汁 梅びしお ご飯 434kcal / 2.5g	高野豆腐の煮物 青梗菜のお浸し みそ汁 味付海苔 ご飯 418kcal / 2.4g	ベーコンとキャベツのソテー ミモザサラダ みそ汁 漬物(茄子) ご飯 429kcal / 2.5g
	B (洋食)	チーズオムレツ 白菜梅しそ和え レーズンパン コンソメスープ 421kcal / 2.9g	リヨネーズポテト キャベツとチーズのサラダ ホワイトブレッド コーンスープ 461kcal / 2.8g	トマトと玉子の炒め物 キャベツの和え物 ロールパン 野菜スープ 430kcal / 2.6g	ホットケーキ スパゲティサラダ コンソメスープ フルーチェ(オレンジ) 453kcal / 2.7g	貝だくさんミネストローネ 春雨サラダ ロールパン ヨーグルト 452kcal / 2.6g	ポトフ 青梗菜のお浸し メロンパン パンプキンスープ 484kcal / 2.7g	ロールキャベツ ミモザサラダ クルミパン 野菜スープ 431kcal / 2.4g
昼食	A	鱧西京漬け かぶのミルク煮 茄子の瑠璃煮(冷) ご飯 澄まし汁 青リンゴゼリー 597kcal / 3g	八宝菜 ブロッコリ卵炒め 水菜のサラダ ご飯 中華スープ パイン缶 620kcal / 3.0g	鱧イタリアンソース 新じゃがそぼろ煮 青菜のピーナツ和え ご飯 コンソメスープ 夏みかん缶 591kcal / 2.9g	麻婆豆腐 なすときのこの中華和え 白滝のチャプチェ 中華スープ ご飯 ところてん 598kcal / 3.0g	ねぎとろ丼 厚揚げ野菜あん いんげん生姜和え 澄まし汁 バナナ 602kcal / 3g	海老ドリア ジャーマンポテト オニオンサラダ コンソメスープ 黄桃缶 598kcal / 3g	金目鯛煮つけ ツナサラダ 白菜の煮びたし ご飯 みそ汁 水羊羹 611kcal / 2.9g
	B					冷やし鶏出しラーメン 厚揚げ野菜あん いんげん生姜和え バナナ 574kcal / 3g		
夕食	A	豚しゃぶ 白菜甘酢和え ひじきの煮物 ご飯 みそ汁 543kcal / 2.7g	白身魚と野菜の黒酢餡かけ ニラと竹輪のお浸し 高野豆腐の煮物 ご飯 みそ汁 576kcal / 2.8g	キャベツと鶏の梅炒 南瓜コロッケ 卵の花 ご飯 みそ汁 582kcal / 2.9g	鯿の煮付け ササミとオクラの柚胡椒和 じゃが芋のきんぴら ご飯 澄まし汁 554kcal / 2.9g	筑前煮 ぜんまい炒め煮 ツナとブロッコリーのマヨ和え ご飯 みそ汁 584kcal / 2.9g	鱧木の芽焼き 湯葉刺し 南瓜煮 炊込みご飯 みそ汁 624kcal / 2.8g	ハンバーグデミソース 棒棒鶏サラダ オクラおかか和え ご飯 みそ汁 549kcal / 2.8g

どちらかお選びいただき
丸をつけて下さい

●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30日

号室

様

		6/30(日)					
朝食	A (和食)	巣ごもりたまご ジャが芋と三色豆のサラダ みそ汁 昆布佃煮 ご飯 437kcal / 2.7g					
	B (洋食)	サンドイッチ (ツナ) ジャが芋と三色豆のサラダ トマトスープ ヨーグルト 412kcal / 2.8g					
昼食	A	彩り野菜カレー グリーンサラダ ゴーヤチャンプルー サフランライス コンソメスープ ぶどうゼリー 614kcal / 3.1g					
	B						
夕食	A	銀鮭レモン焼き マカロニのトマト煮 海藻サラダ ご飯 みそ汁 544kcal / 2.7g					



●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