6月 今週の献立　6月1日　～　6月4日　　号室　　様

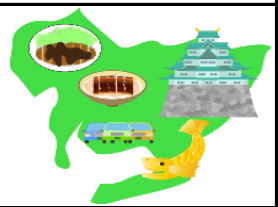
雨の多い季節になりました。
蒸し暑さを忘れるようなさっぱりした
献立や旬の野菜を使用した料理を
ご賞味ください。

					6/1(水)	6/2(木)	6/3(金)	6/4(土)
朝食	A（和食）				**麩ーチャンプルー** ミモザサラダ ご飯 みそ汁 漬物（大根） 412kcal　/　2.5g	**五目巾着の煮物** パンプキンサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 423kcal　/　2..3g	**ふんわり玉子の和風餡かけ** フレンチサラダ ご飯 みそ汁 漬物（きゅうり） 432kcal　/　2.5g	**エビつみれの含め煮** 三色豆のサラダ ご飯 みそ汁 梅干し 418kcal　/　2.4g
	B（洋食）				**野菜とﾊﾑの塩炒め** ミモザサラダ ゴマロール 野菜ジュース 443kcal　/　2.8g	**鶏肉入ｼﾞﾝｼﾞｬｰｽｰﾌﾟ** パンプキンサラダ コーンパン フルーチェ（ピーチ） 454kcal　/　2.4g	**スパニッシュオムレツ** フレンチサラダ 食パン りんごジュース 463kcal　/　2.5g	**卵とほうれん草のソテー** 三色豆のサラダ ロールパン コンソメスープ 434kcal　/　2.6g
昼食	A				**三色丼** キャベツの塩昆布和え 里芋の煮物 みそ汁 黄桃缶 623kcal　/　2.9g	**鯵のｶﾚｰ風味焼き** しぎ茄子 空豆と新玉ねぎサラダ ご飯 清まし汁 レモンゼリー 609kcal　/　3g	**牛肉と野菜の炒め物** ぜんまい煮 胡瓜とﾜｶﾒの酢の物 ご飯 みそ汁 パイン缶 584kcal　/　2.8g	**家常豆腐** ビーフン炒め ザーサイの和え物 ご飯 わかめスープ 青りんごゼリー 591kcal　/　2.9g
	B							
夕食	A				**鱈の木の芽味噌焼き** 切干大根の煮物 じゃこと水菜のサラダ ご飯 清まし汁 549kcal　/　2.7g	**豚肉の焼肉風** 白菜と薄揚げの煮浸し 隠元のおかか和え ご飯 みそ汁 601kcal　/　2.7g	**鮭のﾑﾆｴﾙ** パプリカのマリネ 野菜のトマト煮 ご飯 オニオンスープ 586kcal　/　2.9g	**ほきの蜂蜜生姜照焼** 菜の花の山葵和え 金平ごぼう ご飯 みそ汁 576kcal　/　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

6月 June 今週の献立　6月5日　～　6月11日　号室　様

		6/5(日)	6/6(月)	6/7(火)	6/8(水)	6/9(木)	6/10(金)	6/11(土)
朝食	A（和食）	ﾍﾞｰｺﾝとｷｬﾍﾞﾂのｿﾃｰ ダイスサラダ ご飯 みそ汁 のり佃煮 447kcal / 2.3g	葱入り玉子焼き ブロッコリーサラダ ご飯 みそ汁 梅干し 438kcal / 2.7g	目玉焼き もやしのサラダ ご飯 みそ汁 漬物（大根） 455kcal / 2.5g	野菜と挽肉の炒め物 たまごサラダ ご飯 みそ汁 煮豆（うぐいす豆） 447kcal / 2.6g	納豆＆だし巻き玉子 ごぼうサラダ ご飯 みそ汁 のり佃煮 409kcal / 2.3g	厚揚げとﾋﾟｰﾏﾝのソテー グリーンサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 409kcal / 2.5g	野菜雑炊 ひじきサラダ 煮豆(白花豆) 梅びしお 438kcal / 2.5g
	B（洋食）	南瓜とﾐｰﾄｿｰｽのｵｰﾌﾞﾝ焼き ダイスサラダ レーズンパン 野菜スープ 453kcal / 2.4g	ホットケーキ ブロッコリーサラダ いちごヨーグルト コーンスープ 447kcal / 2.6g	オムレツ もやしのサラダ 胚芽ロール コンソメスープ 458kcal / 2.6g	ポテトのチーズ焼き たまごサラダ レーズンパン 野菜ジュース 468kcal / 2.5g	スクランブルエッグ ごぼうサラダ 黒糖ロール コンソメスープ 464kcal / 2.7g	具沢山クリームスープ グリーンサラダ 食パン オレンジジュース 449kcal / 2.6g	サンドイッチ（ツナ） ひじきサラダ 野菜スープ フルーチェ（ベリー） 472kcal / 2.7g
昼食	A	鰆の葱味噌焼き 彩りサラダ のり塩ポテト ご飯 清まし汁 餡ドーナツ 587kcal / 2.9g	豚しゃぶ オクラの梅しそ和え はんぺんの煮物 ご飯 みそ汁 黄桃缶 603kcal / 2.9g	旅行気分♪in愛知 きしめん 茄子の田楽 切干大根のｺﾞﾏ酢和え 鬼まんじゅう 589kcal / 2.9g	ニラ玉（豚肉） 水餃子 春雨の甘酢和え ご飯 中華スープ みかん缶 562kcal / 2.8g	豆腐ハンバーグ なめ茸おろし かにかまサラダ ご飯 みそ汁 ぶどうゼリー 615kcal / 2.9g	鶏の竜田揚げ モロヘイヤの和え物 里芋の野菜餡かけ ご飯 清まし汁 梅ゼリー 涼 591kcal / 2.9g	麻婆茄子 竹輪とニラのピリ辛炒め チョレギサラダ ご飯 中華スープ パイン缶 614kcal / 2.9g
	B						かき揚げ蕎麦 モロヘイヤの和え物 里芋の野菜餡かけ 梅ゼリー 涼 532kcal / 2.7g	
夕食		牛肉の柳川風 キャベツのしそ和え 筍の煮物 ご飯 清まし汁 549kcal / 2.7g	鯖のおろし煮 コーンサラダ 茸のピリ辛ソテー ご飯 みそ汁 554kcal / 2.8g	鶏のママレード焼き ポークビーンズ マカロニサラダ ご飯 コンソメスープ 573kcal / 2.8g	鱈の柚子胡椒焼き 根菜みそきんぴら ほうれん草のお浸し ご飯 清まし汁 538kcal / 2.8g	エビチリ 青梗菜の和え物 焼売 ご飯 中華スープ 568kcal / 2.9g	鮭の塩糀漬焼き 南瓜のﾏｽﾀｰﾄﾞ炒め にんじんのくるみ和え ご飯 清まし汁 611kcal / 2.9g	鰤の照り煮 高野豆腐の含め煮 長芋となめ茸の和え物 ご飯 みそ汁 559kcal / 2.8g

どちらかお選びいただき、
丸印をつけてください

●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

6月 今週の献立　6月12日　～　6月18日　　号室　　様

		6/12(日)	6/13(月)	6/14(火)	6/15(水)	6/16(木)	6/17(金)	6/18(土)
朝食	A（和食）	魚河岸揚げと根菜の煮物 ハムサラダ ご飯 みそ汁 煮豆（金時豆） 397kcal　/　2.4g	肉野菜炒め マカロニサラダ みそ汁 ふりかけ ご飯 401kcal　/　2.3g	じゃこ玉子焼き シーザーサラダ みそ汁 煮豆（白花豆） ご飯 398kcal　/　2.4g	鶏つくねの甘辛煮 たまごサラダ みそ汁 漬物（胡瓜） ご飯 416kcal　/　2.4g	信田煮 グリーンサラダ みそ汁 のり佃煮 ご飯 417kcal　/　2.6g	炒り卵とウインナー レタスサラダ みそ汁 梅干し ご飯 393kcal　/　2.5g	ごぼう巻きと野菜の煮物 枝豆サラダ みそ汁 ふりかけ ご飯 422kcal　/　2.4g
	B（洋食）	ポトフ ハムサラダ チーズブレッド ヨーグルト 432kcal　/　2.5g	野菜とﾂﾅのｶﾚｰ風味炒め マカロニサラダ 黒糖ロール りんごジュース 424cal　/　2.6g	じゃがバタ風炒め シーザーサラダ ロールパン コーンスープ 412kcal　/　2.6g	ラタトゥイユ たまごサラダ 胚芽ロール コンソメスープ 443kcal　/　2.5g	パプリカのキッシュ グリーンサラダ レーズンパン トマトスープ 430kcal　/　2.8g	ミートオムレツ レタスサラダ 食パン 野菜ジュース 465kcal　/　2.8g	ホットケーキ 枝豆サラダ フルーチェ（いちご） コンソメスープ 440kcal　/　2.5g
昼食	A	白身天の和風餡かけ えびとﾜｶﾒのサラダ こんにゃくの味噌炒め ご飯 みそ汁 抹茶ゼリー 621kcal　/　2.9g	ハーブチキン フレンチサラダ 冬瓜のミルク煮 ご飯 コンソメスープ コーヒーゼリー 589kcal　/　2.9ｇ	鰯の甘露煮 豆苗と水菜の和え物 金平れんこん ごはん 清まし汁 バナナ 631kcal　/　2.9g	季節の味彩御膳 天ぷらの盛り合わせ ～抹茶塩を添えて～ 茄子の翡翠餡 玉子豆腐 ミニ助六寿司 清まし汁 紫陽花ゼリー 597kcal　/　2.8g	肉団子甘酢炒め なめ茸おろし さつま揚げの煮物 ご飯 中華スープ みかん缶 589kcal　/　2.9g	鰈の煮つけ 茄子の炒め物 とろろ芋 麦飯 清まし汁 マスカットゼリー 564kcal　/　2.8g	鶏の照り焼き 隠元の和え物 蕪のゆず餡かけ ご飯 みそ汁 パイン缶 612kcal　/　2.9g
	B							
夕食	A	鶏の治部煮 じゃが芋の甘辛炒め もずくとメカブの酢の物 ご飯 みそ汁 583kcal　/　2.9g	ほきのレモン焼き ひじきの炒め煮 白菜の和え物 ご飯 みそ汁 574kcal　/　2.8g	牛焼肉風 チョップドサラダ ほうれん草のｸﾘｰﾑ煮 ご飯 みそ汁 571kcal　/　3g	かに玉 キャベツの旨塩和え ビーフン炒め ご飯 中華スープ 582kcal　/　2.9g	鰆の西京焼き 車麩の卵とじ 胡瓜とわかめの酢の物 ご飯 清まし汁 579kcal　/　2.7g	豚肉の味噌炒め 茸オニオンソテー 大根と水菜のサラダ ご飯 清まし汁 571kcal　/　2.8g	アジの焼き南蛮 にんじんサラダ 南瓜の煮物 ご飯 清まし汁 564kcal　/　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

6月 June 今週の献立　6月19日　～　6月25日　号室　様

		6/19(日)	6/20(月)	6/21(火)	6/22(水)	6/23(木)	6/24(金)	6/25(土)
朝食	A（和食）	**ミニ厚揚げのみぞれ煮** ポテトサラダ みそ汁 漬物（大根） ご飯 428kcal　/　2.5g	**ホッケの塩焼き** ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとｶﾘﾌﾗﾜｰのｻﾗﾀﾞ ご飯 みそ汁 漬物（胡瓜） 458kcal　/　2.6g	**納豆＆卵の花** コールスローサラダ ご飯 みそ汁 煮豆（うぐいす豆） 401kcal　/　2.4g	**はんぺんの卵とじ** 胡麻マカロニサラダ ご飯 みそ汁 梅干し 398kcal　/　2.5g	**豆腐の野菜あんかけ** オニオンサラダ ご飯 みそ汁 漬物（大根） 396kcal　/　2.4g	**もやしと卵のツナ炒** コーンサラダ ご飯 みそ汁 のり佃煮 373kcal　/　2.5g	**玉子雑炊** パプリカサラダ 煮豆（白花豆） 梅びしお 388kcal　/　2.5g
	B（洋食）	**具だくさんミネストローネ** ポテトサラダ 黒糖ロール ブルーベリーヨーグルト 452kcal　/　2.6g	**卵とほうれん草のソテー** ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとｶﾘﾌﾗﾜｰのｻﾗﾀﾞ 食パン 野菜ジュース 461kcal　/　2.5g	**チーズオムレツ** コールスローサラダ コーンパン かぼちゃスープ 422kcal　/　2.8g	**ベーコン入りスクランブルエッグ** 胡麻マカロニサラダ 胚芽ロール オレンジジュース 468kcal　/　2.5g	**ハムチーズトースト** オニオンサラダ コンソメスープ フルーチェ（ピーチ） 421kcal　/　2.7g	**ウィンナーとｱｽﾊﾟﾗ炒め** コーンサラダ レーズンパン 野菜ジュース 464kcal　/　2.6g	**エビ団子の豆乳煮** パプリカサラダ ごまロール フルーチェ（りんご） 447kcal　/　2.6g
昼食	A	**鰆の幽庵焼き** 蕪の甘酢和え ひじきの煮物 ご飯 みそ汁 バナナ 593kcal　/　2.8g	**メンチカツ** 野菜のトマト煮 大根サラダ ご飯 コンソメスープ 青りんごゼリー 597kcal　/　2.9g	**チャーハン** オクラのﾚﾓﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え 南瓜の煮物 中華スープ 黄桃缶 576kcal　/　2.9g	**肉じゃが** 白菜と青菜のお浸し 蓮根きんぴら ご飯 みそ汁 バウムクーヘン 588kcal　/　2.8g	**チキンカレー** トマトと胡瓜のサラダ 茄子の炒め物 コンソメスープ ヨーグルト 593kcal　/　2.9g	**鰈の香草焼き** コブサラダ ジャーマンポテト ご飯 コンソメスープ マスカットゼリー 576kcal　/　2.9g	**豚肉と根菜の旨煮** 冷奴 こんにゃく甘辛煮 ご飯 清まし汁 みかん缶 596kcal　/　2.8g
	B					ナン選択 ごはん ナン		
夕食	A	**鶏肉のガリバタ炒め** エビ団子の煮物 わかめとツナのサラダ ご飯 コンソメスープ 579kcal　/　2.8g	**鯖の味噌煮** だし巻き玉子 白菜おかか和え ご飯 清まし汁 571kcal　/　2.9g	**牛皿** ほうれん草の辛子和え 温泉玉子 ご飯 みそ汁 591kcal　/　2.7g	**鮭のちゃんちゃん焼き風** もやしの和え物 大豆と切昆布の煮物 ご飯 清まし汁 563kcal　/　2.8g	**和風ハンバーグ** 長芋の梅和え 切干大根の煮物 ご飯 みそ汁 601kcal　/　2.9g	**親子煮** 茄子煮びたし 隠元の胡麻和え ご飯 清まし汁 605kcal　/　2.8g	**赤魚の煮つけ** 里芋の煮っころがし 胡瓜と蒲鉾の酢の物 ご飯 みそ汁 583kcal　/　2.9g

ご飯又はナンどちらかお選びいただき、丸印をつけてください

●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

6月 今週の献立　6月26日　～　6月30日　　号室　　様

		6/26(日)	6/27(月)	6/28(火)	6/29(水)	6/30(木)		
朝食	A（和食）	**じゃこ入り玉子焼き** ツナサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 408kcal　/　2.4g	**野菜炒め** マカロニサラダ みそ汁 ふりかけ ご飯 407kcal　/　2.4g	**目玉焼き** タラモサラダ みそ汁 梅干し ご飯 421kcal　/　2.5g	**肉詰めいなりの煮物** フレンチサラダ みそ汁 昆布佃煮 ご飯 469kcal/　2.2g	**車麩の玉子とじ** ダイスサラダ みそ汁 煮豆（きんとき豆） ご飯 438kcal/　2.8g		
	B（洋食）	**サンドイッチ（卵）** ツナサラダ ロールパン 野菜スープ 454kcal　/　2.6g	**リヨネーズポテト** マカロニサラダ 黒糖ロール コンソメスープ 415kcal　/　2.6g	**オムレツ** タラモサラダ レーズンロール 野菜ジュース 436kcal　/　2.8g	**フレンチトースト** フレンチサラダ フルーチェ（いちご） コーンスープ 571kcal/　3.2g	**豚肉と野菜のトマト煮** ダイスサラダ ごまロール りんごジュース 487kcal/　2.9g		
昼食	A	**スパゲティナポリタン** 彩りサラダ チキンナゲット コンソメスープ コーヒーゼリー 661kcal　/　3.3g	**麻婆豆腐** 春雨サラダ えびシューマイ ご飯 中華スープ パイン缶 612kcal/　3.0g	**鱈のムニエル** 青梗菜のソテー 花野菜のレモンマリネ ご飯 コンソメスープ 青りんごゼリー 586kcal　/　2.9g	**ハンバーグデミソース** キャベツとﾁｰｽﾞのｻﾗﾀﾞ 野菜ベーコン炒め ご飯 オニオンスープ 黄桃缶 589kcal　/　2.9g	**鯖の香味ダレ** 切り干し大根の煮物 なめ茸とオクラの和え物 ご飯 清まし汁 人形焼き 583kcal/　2.7g		
	B		**タンメン** 春雨サラダ えびシューマイ パイン缶 623kcal　/　3.6g					
夕食	A	**BBQチキン** 水菜ともやしの和え物 南瓜バター焼き ご飯 みそ汁 572kcal　/　2.9g	**鰤の照り煮** ほうれん草くるみ和え 白菜と薄揚げの煮びたし ご飯 清まし汁 609kcal/　3.1ｇ	**豚肉の生姜焼き** 温泉玉子 ふんわりさつま揚げ煮 ご飯 みそ汁 572kcal　/　2.8g	**海鮮旨煮** ビーフン炒め 餃子 ご飯 中華スープ 561kcal　/　2.9g	**ハニーマスタードチキン** 盛り合わせサラダ ジャーマンポテト ご飯 コンソメスープ 513kcal/　3.0g		

どちらかお選びいただき、
丸印をつけてください

●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