



今週の献立


6月1日 ~ 6月3日



号室

様



					6/1(木)	6/2(金)	6/3(土)		
朝食	A (和食)	<p>♪涼味月間♪ 季節が進み、この季節ならではの 情緒が感じられますね。 今月は香味野菜や薬味を効かせた 料理をお届けいたします。 旅行気分献立や、選べる麺御膳を 取り入れました。 是非ご賞味ください。</p> 			玉子の野菜餡かけ オーロラサラダ ご飯 みそ汁 漬物 426kcal/ 2.2g	鮭の塩焼き フレンチサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 425kcal/ 2.8g	ごぼう巻き含め煮 コーンサラダ ご飯 みそ汁 ごま昆布 370kcal/ 2.7g		
	B (洋食)				マヨコーントースト オーロラサラダ フルーチェ (いちご) 豆乳スープ 494kcal/ 2.7g	ラタトゥイユ フレンチサラダ クロワッサン りんごジュース 428kcal/ 2.8g	グラタン風 コーンサラダ レーズンロール コンソメスープ 559kcal/ 2.9g		
昼食	A				赤魚の粕漬焼き めかぶの和え物 蒟蒻と舞茸のピリ辛炒め ご飯 清まし汁 みかん缶 521kcal/ 3.0g	肉団子の甘酢炒め モロヘイヤの中華和え かに焼売 ご飯 中華スープ メロンゼリー 475kcal/ 3.5g	鱈の煮つけ ブロッコリーと蒸し鶏の胡麻和え はんぺんの煮物 ご飯 清まし汁 黄桃缶 459kcal/ 3.1g		
	B								
夕食	A						タンドリーチキン チョレギサラダ 高野豆腐の含め煮 ご飯 みそ汁 581kcal/ 3.0g	しいらのゆず胡椒焼き ほうれん草の山葵和え ふきと人参の煮物 ご飯 清まし汁 513kcal/ 3.0g	豚肉の塩麴焼き 胡瓜とワカメの生姜和え 大豆五目煮 ご飯 みそ汁 526kcal/ 3.1g

- 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



		6/4(日)	6/5(月)	6/6(火)	6/7(水)	6/8(木)	6/9(金)	6/10(土)
朝食	A (和食)	挽肉と野菜の炒め物 レタスサラダ ご飯 みそ汁 漬物 359kcal/ 2.3g	納豆&玉子豆腐 オニオンサラダ ご飯 みそ汁 のり佃煮 430kcal/ 2.8g	ホッケの塩焼き 蒸し鶏サラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 417kcal/ 2.3g	ミニ厚揚げの含め煮 南瓜サラダ ご飯 みそ汁 昆布佃煮 430kcal/ 2.8g	エビつみれの旨煮 グリーンサラダ ご飯 みそ汁 漬物 427kcal/ 2.7g	野菜雑炊 玉子サラダ 煮豆 梅びしお 457kcal/ 2.5g	信田煮 かき揚げとポコリのサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 395kcal/ 2.5g
	B (洋食)	オムレツ レタスサラダ 胚芽ロール オレンジジュース 506kcal/ 3.1g	エビつみれ白湯煮込み オニオンサラダ 食パン フルーチェ (ピーチ) 467kcal/ 2.5g	パコとアパラの炒め物 蒸し鶏サラダ ロールパン 野菜ジュース 478kcal/ 2.9g	具沢山クリームスープ 南瓜サラダ コーンパン りんごジュース 456kcal/ 2.7g	ハムオニオントースト グリーンサラダ ヨーグルト パンプキンスープ 523kcal/ 3.0g	ジャーマンポテト 玉子サラダ ごまロール コーヒー牛乳 496kcal/ 3.0g	野菜のそぼろ炒め かき揚げとポコリのサラダ レーズンロール トマトスープ 359kcal/ 2.3g
昼食	A	♪旅行気分in宮崎♪ チキン南蛮 さつま芋のサラダ 切干大根の煮物 ご飯 冷や汁 ミルクプリンマンゴーソース 578kcal / 2.8g	銀ひなのバター醤油焼き 葱と里芋のぬた和え風 青梗菜と卵の炒め物 ご飯 清まし汁 パイン缶 614kcal/ 2.8g	スパゲティナポリタン レタスサラダ ミニデミグラスハンバーグ コンソメスープ コーヒーゼリー 637kcal/ 3.1g	加いの唐揚げぼん酢がし 菜の花の胡麻和え ぜんまいの煮物 ご飯 清まし汁 みかん缶 541kcal/ 3.2g	麻婆豆腐 蓮根マヨサラダ ビーフン炒め ご飯 中華風白湯スープ レモンゼリー 593kcal/ 3.0g	アジフライ パプリカのマリネ ミニグリルチキン ご飯 みそ汁 人形焼き 625kcal / 3.2g	キーマカレーライス ツナサラダ 青菜とコーンのソテー コンソメスープ 黄桃缶 641kcal/ 3.1g
	B				たぬき蕎麦 菜の花の胡麻和え ぜんまいの煮物 みかん缶 507kcal/ 3.3g	← どちらかを選択し ○を付けて下さい		
夕食		鯖の味醂漬焼き 苜と野菜の辛子和え 卵の花 ご飯 みそ汁 497kcal/ 2.9g	豚肉と野菜の中華甘味噌炒め 春雨サラダ 水餃子 ご飯 中華スープ 538kcal/ 3.2g	鮭のおろし煮 わかめと胡瓜の酢の物 茄子の炒め物 ご飯 みそ汁 462kcal/ 2.8g	牛しぐれ煮 山くらげともやしの和え物 白菜と竹輪の煮浸し ご飯 みそ汁 514kcal/ 3.1g	ほきの木の芽焼き とろろ がんもの含め煮 麦ご飯 みそ汁 459kcal/ 3.1g	豚肉とろの炙り炒め 春キャベツの和え物 蕪のゆず餡かけ ご飯 清まし汁 534kcal/ 2.9g	メバルの煮つけ もずく酢 高野豆腐の煮物 ご飯 みそ汁 462kcal/ 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11日 ~ 6月17日



号室

様



		6/11(日)	6/12(月)	6/13(火)	6/14(水)	6/15(木)	6/16(金)	6/17(土)
朝食	A (和食)	鯖の塩焼き ポテトサラダ ご飯 みそ汁 のり佃煮 429kcal/ 2.5g	肉野菜炒め イタリアンサラダ ご飯 みそ汁 漬物 408kcal/ 2.8g	がんもの含め煮 コールスローサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 418kcal/ 2.7g	車麩の甘辛煮 スパゲティサラダ ご飯 みそ汁 昆布佃煮 359kcal/ 2.3g	挽菜そぼろ煮 シーザーサラダ ご飯 みそ汁 漬物 407kcal/ 2.5g	玉子雑炊 ダイスサラダ 煮豆 梅びしお 421kcal/ 2.5g	魚河岸揚げの煮物 フレンチサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 439kcal/ 2.4g
	B (洋食)	ハムとほうれん草のソテー ポテトサラダ ごまロール 野菜ジュース 496kcal/ 3.0g	肉団子照り煮 イタリアンサラダ ロールパン コンソメスープ 456kcal/ 2.7g	ベーコンチーストースト コールスローサラダ フルーチェ (ピーチ) パンプキンスープ 523kcal/ 3.0g	菜の花クリーム煮 スパゲティサラダ 胚芽ロール りんごジュース 467kcal/ 2.5g	ホットケーキ シーザーサラダ いちごヨーグルト コーンスープ 464kcal/ 2.5g	南瓜とベーコン炒め ダイスサラダ レーズンロール コーヒー牛乳 467kcal/ 2.5g	じゃが芋と挽肉のオーブン焼き フレンチサラダ コーンパン トマトスープ 489kcal/ 2.6g
昼食	A	ほぎの幽庵焼き なめ茸おろし ごぼうと椎茸の煮物 ご飯 赤出汁 抹茶ゼリー 521kcal/ 3.0g	豚肉とピーマンのオイスター炒め 白菜とカニカマの和え物 水餃子 ご飯 中華スープ パイン缶 553kcal/ 3.2g	鯖のもろみ味噌焼き 茸のマリネ 蓮根と人参の炒め煮 ご飯 清まし汁 いちごゼリー 581kcal/ 2.6g	鶏の山賊焼き 隠元のピーナツ和え ひじき煮 ご飯 みそ汁 みかん缶 581kcal/ 3.0g	季節の紫陽花御膳 天麩羅の盛り合わせ (鱧、杓、海老) 野菜のゼリー寄せ 茶碗蒸し ゆかりご飯 清まし汁 567kcal 2.9g	豚肉の生姜焼き 豆苗ともやし和え 里芋の煮っころがし みそ汁 人形焼き 589kcal/ 3.1g	エビピラフ アボカドサラダ チーズボール コンソメスープ マスカットゼリー 541kcal/ 3.4g
	B		醤油ラーメン うずら卵トッピング 白菜とカニカマの和え物 水餃子 パイン缶 568kcal/ 3.4g	← どちらかを選択し ○を付けて下さい		紫陽花ゼリー 567kcal 2.9g		
夕食	A	鶏のマレード焼き 海藻サラダ マカロニペペロンチーノ風 ご飯 ミルクスープ 514kcal/ 3.1g	鰯の梅煮 とろろ 温奴 (野菜餡) 麦飯 みそ汁 494kcal/ 3.1g	牛肉と野菜のブルギ ツナサラダ 冬瓜と切昆布の煮物 ご飯 みそ汁 534kcal/ 2.9g	鰯照り煮 キャベツの和え物 薩摩芋ととうのピリ辛炒め ご飯 清まし汁 512kcal/ 2.9g	豆腐ハンバーグ 大根のなます 青梗菜の煮浸し ご飯 みそ汁 469kcal/ 3.2g	赤魚の海苔餡かけ 人参サラダ しぎ茄子 ご飯 清まし汁 554kcal/ 3.2g	鶏のレモン焼き 白滝と大葉の真砂和え ふきの煮物 ご飯 みそ汁 514kcal/ 3.1g

●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



		6/18(日)	6/19(月)	6/20(火)	6/21(水)	6/22(木)	6/23(金)	6/24(土)
朝食	A (和食)	空豆入竹輪の生姜炒め ごぼうサラダ ご飯 みそ汁 のり佃煮 417kcal/ 2.9g	五目巾着の含め煮 オニオンサラダ ご飯 みそ汁 漬物 359kcal/ 2.3g	肉じゃが チーズサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 428kcal/ 2.9g	ﾊﾞｰｺﾝとｷﾞｬﾌﾞの炒め物 オーロラサラダ ご飯 みそ汁 昆布佃煮 359kcal/ 2.3g	納豆&肉団子照り煮 グリーンサラダ ご飯 みそ汁 梅びしお 426kcal/ 2.5g	豆腐のカニ餡かけ コーンサラダ ご飯 みそ汁 漬物 428kcal/ 2.8g	麩ーチャンブルー イタリアンサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 408kcal/ 2.8g
	B (洋食)	厚切ﾊﾞｰｺﾝと野菜のｸﾞﾚｰﾄﾞ ごぼうサラダ クロワッサン 野菜ジュース 492kcal/ 2.6g	ポトフ オニオンサラダ ロールパン パンプキンスープ 512kcal/ 2.9g	ﾋﾞｰｺﾝｽﾄｰﾌﾞ チーズサラダ フルーチェ (いちご) りんごジュース 434kcal/ 2.7g	肉団子と野菜の炒め物 オーロラサラダ 胚芽ロール コーンスープ 492kcal/ 2.6g	眞沢山ｼﾞﾁｬｰ グリーンサラダ レーズンロール コーヒー牛乳 428kcal/ 2.8g	サンドイッチ (ツナ) コーンサラダ ヨーグルト コンソメスープ 494kcal/ 2.7g	ｱｽﾊﾟﾗとｳｲﾝｸﾞｰのｸﾞﾚｰﾄﾞ イタリアンサラダ ごまロール オレンジジュース 496kcal/ 3.0g
昼食	A	豚肉が-ﾘｯｸ炒め 白菜の彩りサラダ 野菜つみれの煮物 ご飯 みそ汁 みかん缶 513kcal/ 3.0g	鮭の海苔焼き キャベツのピーナツ和え ぜんまいの煮物 ご飯 清まし汁 餡ドーナツ 534kcal/ 2.8g	とんかつ パプリカのマリネ 白菜の煮浸し ご飯 みそ汁 レモンゼリー 571kcal/ 3.6g	ほきの味噌マヨ焼き 胡瓜キムチ和え 筍の煮物 ご飯 清まし汁 パイ缶 514kcal/ 3.1g	麻婆茄子 中華クラゲの和え物 大根と椎茸の中華煮 ご飯 中華白湯スープ ピーチゼリー 593kcal/ 3.0g	ソース焼きそば シーザーサラダ ミニアメリカンドッグ 中華スープ 杏仁フルーツ 580kcal/ 3.0g	焼き鳥丼 ひじきサラダ 南瓜の煮物 みそ汁 黄桃缶 595kcal/ 3.5g
	B			かき揚げうどん パプリカのマリネ 白菜の煮浸し レモンゼリー 511kcal/ 3.2g	← どちらかを選択し ○を付けて下さい			
夕食	A	鯖のカレー風味煮 オクラの梅和え 蒟蒻と薄揚げ煮 ご飯 清まし汁 538kcal/ 2.9g	牛肉の甘辛炒め しらすおろし がんもの含め煮 ご飯 みそ汁 524kcal/ 3.1g	鰯の煮つけ ほうれん草の白和え 大学芋風 (焼き) ご飯 清まし汁 518kcal/ 2.9g	鶏肉のトマト煮 コブサラダ 蕪とホタテのとろみ煮 ご飯 コンソメスープ 613kcal/ 3.2g	鱈の焼き南蛮 シュリンプサラダ 金平ごぼう ご飯 みそ汁 563kcal/ 3.3g	ハンバーグデミソース 小松菜の和え物 じゃが芋に-ﾏｽﾀｰﾄﾞ 炒め ご飯 ミルクスープ 583kcal/ 2.8g	しいらの金山寺味噌焼き キャベツの柴漬け和え 竹輪と人参の煮物 ご飯 清まし汁 568kcal/ 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25日 ~ 6月30日



号室



様

		6/25(日)	6/26(月)	6/27(火)	6/28(水)	6/29(木)	6/30(金)
朝食	A (和食)	枝豆入ふんわり天煮 コールスローサラダ ご飯 みそ汁 のり佃煮 451kcal/ 2.5g	ミニ厚揚げの炒め物 ひじきサラダ ご飯 みそ汁 漬物 417kcal/ 2.3g	竹輪と大根の煮物 マカロニサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 414kcal/ 2.5g	鶏つくねの照り焼き 南瓜サラダ ご飯 みそ汁 漬物 419kcal/ 2.3g	野菜炒め イタリアンサラダ ご飯 みそ汁 梅びしお 453kcal/ 2.2g	つみれ和風旨煮 ダイスサラダ ご飯 みそ汁 昆布佃煮 427kcal/ 2.7g
	B (洋食)	ピザの白湯煮込み コールスローサラダ 胚芽ロール 野菜ジュース 458kcal/ 2.9g	コーンマヨトースト ひじきサラダ フルーチェ (ピーチ) パンプキンスープ 494kcal/ 2.7g	挽肉と野菜のトマト煮込 マカロニサラダ クロワッサン コーヒー牛乳 511kcal/ 2.6g	クラムチャウダー 南瓜サラダ 食パン りんごジュース 523kcal/ 2.8g	男爵芋のチーズ焼き イタリアンサラダ ロールパン 豆乳スープ 464kcal/ 2.5g	ホットケーキ ダイスサラダ ヨーグルト コーンスープ 489kcal/ 2.6g
昼食	A	赤魚の西京焼き 菜の花の山葵和え 里芋のそぼろ餡かけ ご飯 清まし汁 抹茶ゼリー 555kcal/ 2.8g	鶏のバーベキュー焼き もやしのマリネ じゃが芋の甘辛炒め ご飯 コンソメスープ パウンドケーキ 547kcal/ 2.8g	選べる麺御膳 選べる麺①または② 青菜の胡麻和え 大豆五目煮 助六寿司 フルーツみつ豆	牛丼 山くらげの和え物 車麩とニラの炒め物 みそ汁 パイン缶 571kcal/ 3.6g	鰯の甘露煮 <small>刺身コンニャクとワカメの辛子味噌添え</small> 蓮根と人参の金平 ご飯 みそ汁 いちごゼリー 538kcal/ 2.9g	チキンカレーライス ブロッコリーとカリフラワーサラダ うずら串フライ ミルクプリン 641kcal/ 3.1g
	B			選べる麺① 涼味 梅しそ蕎麦 選べる麺② 涼味とろろなめこ蕎麦 ① 568kcal/ 3.0g ② 548kcal/ 3.1g	 どちらかを選択し ○を付けて下さい		
夕食	A	肉団子と野菜の甘辛炒め オクラ納豆 温奴 ご飯 みそ汁 549kcal/ 2.7g	銀ヒラスおろし煮 もずく酢 青梗菜の炒め物 ご飯 清まし汁 462kcal/ 2.8g	回鍋肉 春雨サラダ かに焼売 ご飯 中華スープ 538kcal/ 3.2g	ほきの彩り餡かけ 蒲鉾と胡瓜の酢の物 筍のおかか煮 ご飯 清まし汁 459kcal/ 3.1g	豚肉とニラのブルコギ ハムと水菜サラダ 焼きビーフン ご飯 わかめスープ 513kcal/ 3.0g	鯖の味噌煮 ほうれん草となめこの和え物 薩摩芋蜜煮 ご飯 清まし汁 538kcal/ 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