

		令和03年06月01日(火)	令和03年06月02日(水)	令和03年06月03日(木)	令和03年06月04日(金)	令和03年06月05日(土)	令和03年06月06日(日)						
朝		御飯 味噌汁(アサリ・畑菜) 厚焼き玉子 納豆 ヨーグルト	御飯 味噌汁(麩・畑菜) 鱈の塩焼き 小松菜の生姜醤油和え ジョア	食パン スプレッド(りんご) クリームポタージュ ジャーマンポテト ブロッコリーのサウザンサラダ ヨーグルト	御飯 味噌汁(茄子・葉) 和風チャンプル 白菜のお浸し ヤクルト	御飯 味噌汁(揚げ・ワカメ) つみれの煮物 春菊の和え物 ジョア	食パン スプレッド(チョコ) ミネストローネ ブロッコリーとエビのサラダ フルーツ(りんご缶) 牛乳						
昼		十五穀米 清汁(豆腐・葉) さけの味噌焼き 大根と昆布の炒め煮 青菜の辛子和え	チキンカレー コンソメスープ(モヤシ・青菜) フレンチサラダ フルーツ(カクテル缶)	御飯 コンソメスープ(卵・万能) 鶏肉のピカタ 小松菜ソテー カリフラワーのフレンチ和え	御飯 味噌汁(ツレ・シロ) 赤魚の揚げ煮 ささみともやしの炒め インゲンの三杯酢	御飯 味噌汁(サツマ芋・万能) 鮭の野菜あんかけ 茄子の煮物 キャベツのからし和え	御飯 つみれ汁 豆腐とえびの旨煮 春巻き ほうれん草の和え物						
おやつ		いちごムース	バームロール	ココアワッフル	ハッピーターン	エクレア	フルーチェ						
夕		御飯 中華スープ(卵・木耳) 麻婆豆腐 三色和え フルーツ(カクテル缶)	御飯 味噌汁(モヤシ・葉) 肉豆腐 春雨サラダ フルーツ(みかん缶)	御飯 清汁(ツレ・サヤ) 鯖の味噌煮 チンゲン菜と牛肉の炒め ぶどうゼリー	御飯 中華スープ(卵・椎茸) 豚肉のとろとろ甘酢炒め 焼売 ピーチゼリー	ゆかりご飯 味噌汁(南瓜) 擬制豆腐 青菜と椎茸の煮浸し マスカットゼリー	御飯 味噌汁(芋・豆苗) 鶏肉のネギ塩だれ 牛蒡の土佐煮 ピーチゼリー						
栄養 価		エネルギー	1467kcal	エネルギー	1649kcal	エネルギー	1574kcal	エネルギー	1542kcal	エネルギー	1443kcal	エネルギー	1407kcal
		蛋白質	65.1g	蛋白質	55.9g	蛋白質	60.8g	蛋白質	60.2g	蛋白質	60.2g	蛋白質	61.4g
		脂質	35.6g	脂質	49.2g	脂質	46.3g	脂質	39.7g	脂質	31.3g	脂質	28.7g
		食塩	8.1g	食塩	7.5g	食塩	7.9g	食塩	8.2g	食塩	8.1g	食塩	8.2g

	令和03年06月07日(月)		令和03年06月08日(火)		令和03年06月09日(水)		令和03年06月10日(木)		令和03年06月11日(金)		令和03年06月12日(土)		令和03年06月13日(日)	
朝	御飯 味噌汁(玉葱・ワカメ) 厚揚げときのこの煮物 カブラワラの梅おかか和え ジョア		御飯 味噌汁(揚げ・サヤ) 卵と野菜のソテー もやしのみょうろ・マヨネーズ和え ヤクルト		食パン スプレッド(アプリコット) ハムエッグ ほうれん草の和え物 フルーツ(白桃缶) 牛乳		御飯 味噌汁(高野豆腐・葱) 挽肉と青菜の炒め ポテトサラダ ヨーグルト		御飯 味噌汁(揚げ・葉) 豆腐とカニのあん煮 白菜の青じそサラダ ヤクルト		食パン スプレッド(ブルーベリー) ウインナーとキャベツソテー マカロニサラダ フルーツ(パイン缶) 牛乳		御飯 味噌汁(ナメコ・青菜) 鮭の塩焼き カブラワラのマヨサラダ ジョア	
昼	御飯 コンソメスープ(エノキ・チンゲン菜) 鮭のチャンチャン焼き 小松菜と挽肉の炒め物 人参サラダ		ピラフ クリームシチュー イタリアンサラダ フルーツ(マンゴー)		御飯 コンソメスープ(青菜・エノキ) デミグラスハンバーグ ツナポテト カブラワラのマリネ		御飯 豚汁 鶏の味噌マヨ焼き 焼きビーフン フルーツ(リンゴ缶)		御飯 味噌汁(里芋・万能) チキンの焼き南蛮 かぶのコンソメ煮 パンプキンサラダ		御飯 清汁(素麺・青菜) カレーの胡麻焼き 揚げだし豆腐 もやしとほうれん草のサラダ		ご飯 清汁(アサリ・春菊) 豆腐ハンバーグ 牛ごぼう キャベツのサウザン和え	
おやつ	上用饅頭		抹茶ワッフル		シュークリーム		たいやき		ぼたぼた焼き		豆花		炭酸饅頭	
夕	御飯 コンソメスープ(春雨・人参) ロールキャベツ ブロッコリーのベーコンソテー ピーチゼリー		御飯 味噌汁(大根・ワカメ) 白身魚のグリーンソースがけ 冬瓜のくず煮 煮豆		御飯 味噌汁(モヤシ・葉) 鶏肉の治部煮 えびとキャベツの炒め いちごゼリー		御飯 清汁(花麩・サヤ) ぶりの山椒焼き 昆布と里芋の煮物 ブロッコリーとハムのフレンチサラダ		御飯 コンソメスープ(冬瓜・青菜) ホキムニエル レンコンの炒め旨煮 うぐいす豆		御飯 たまごスープ チキンのホワイトソースがけ さつま芋のオレンジ煮 ブロッコリー-の青じそ和え		いなり寿司 清汁(ツメ・畑菜) れんこんの挟み揚げ ほうれん草のおかか和え	
栄	エネルギー	1360kcal	エネルギー	1481kcal	エネルギー	1478kcal	エネルギー	1504kcal	エネルギー	1459kcal	エネルギー	1513kcal	エネルギー	1467kcal
養	蛋白質	49.9g	蛋白質	48.5g	蛋白質	57.1g	蛋白質	56.7g	蛋白質	54g	蛋白質	57.9g	蛋白質	56.1g
価	脂質	22g	脂質	38.8g	脂質	40.3g	脂質	37.9g	脂質	32.9g	脂質	38.1g	脂質	36.5g
	食塩	7.8g	食塩	8g	食塩	7.5g	食塩	7.8g	食塩	7.9g	食塩	7.2g	食塩	7.7g

	令和03年06月14日(月)		令和03年06月15日(火)		令和03年06月16日(水)		令和03年06月17日(木)		令和03年06月18日(金)		令和03年06月19日(土)		令和03年06月20日(日)	
朝	御飯 味噌汁(南瓜・万能) ちくわと小松菜の煮びたし 納豆 ヨーグルト		食パン スプレッド(いちご) スクランブルエッグ 牛蒡のサラダ フルーツ(カテル缶) 牛乳		御飯 味噌汁(高野・畑菜) 鱈の塩焼き 春菊のわさび和え ジョア		御飯 味噌汁(シメジ・青菜) 車麩の煮物 二色野菜のカニカマ和え ヨーグルト		食パン スプレッド(アブリコット) スナッフエンドウとペーコンのソテー フレンチサラダ フルーツ(ミカン缶) 牛乳		御飯 味噌汁(揚げ・エリンギ) 豚挽肉とかぶの煮物 畑菜とキノコのマヨ和え ヤクルト		御飯 味噌汁(ツレ・万能) 肉詰めいなり かぶのゆかり和え ジョア	
昼	御飯 コンソメスープ(玉ねぎ・パセリ) タンドリーチキン じゃがいものたらこマヨ和え 春雨とツナのサラダ		えだ豆ご飯 清汁(アサリ・ネギ) 筑前煮 白和え(ひじき) ピーチゼリー		御飯 味噌汁(豆腐・なめこ) 豚肉ともやしの塩麹炒め 炊き合わせ キャベツのお浸し		牛丼 味噌汁(なめこ・葉) 白菜のごま和え ババロア		野菜ラーメン 中華盛り合わせ フルーツ缶(カクテル)		御飯 味噌汁(豆腐・オクラ) さわらの柚庵焼き ごぼうとササミの和風サラダ フルーツ(白桃缶)		御飯 味噌汁(サツマ芋・豆苗) すき焼き風 南瓜の含め煮 春雨サラダ	
おやつ	味噌饅頭		メロンパン		和のパンケーキ		カステラ		まがりせんべい		かすてら饅頭		おはぎ	
夕	御飯 清汁(花麩・サヤ) ぶりの香味焼き 里芋の含め煮 フルーツ(ミカン缶)		御飯 コンソメスープ(白菜・人参) メルルーサのムニエル 車麩の煮物 煮豆		キャロットライス コンソメスープ(エリンギ・チンゲン菜) スペイン風オムレツ ブロッコリーのレモン和え フルーツ(リンゴ缶)		御飯 味噌汁(エノキ・春菊) 鯖の葱焼き 畑菜の煮びたし れんこんとひじきのごまサラダ		御飯 清汁(素麺・シロナ) 豚肉の味噌炒め ブロッコリーの中華和え 煮豆		御飯 かき卵汁 和風酢豚 野菜ギョウザ マスカットゼリー		御飯 コンソメスープ(シロナ・豚挽肉) タラのトマトソースがけ 白菜とチキンのサウサンサラダ 煮豆	
栄	エネルギー	1509kcal	エネルギー	1490kcal	エネルギー	1420kcal	エネルギー	1737kcal	エネルギー	1387kcal	エネルギー	1611kcal	エネルギー	1596kcal
養	蛋白質	57.7g	蛋白質	61.5g	蛋白質	57.7g	蛋白質	58.1g	蛋白質	55g	蛋白質	54.2g	蛋白質	64.1g
価	脂質	37g	脂質	32.2g	脂質	36.3g	脂質	53.5g	脂質	34.2g	脂質	47.2g	脂質	34g
	食塩	8g	食塩	7.5g	食塩	7.4g	食塩	8.6g	食塩	8.2g	食塩	6.9g	食塩	8.1g

	令和03年06月21日(月)		令和03年06月22日(火)		令和03年06月23日(水)		令和03年06月24日(木)		令和03年06月25日(金)		令和03年06月26日(土)		令和03年06月27日(日)	
朝	食パン スプレッド(いちご) ポトフ ブロッコリーとコーンのサラダ フルーツ(黄桃缶) 牛乳		御飯 味噌汁(玉葱・麩) がんと冬瓜の煮物 いんげんの胡麻和え ジョア		御飯 味噌汁(アサリ・カイワレ) 五目煮豆 春菊の梅和え ヤクルト		食パン スプレッド(ブルーベリー) マカロニと大豆チリソース煮 イタリアンサラダ フルーツ(黄桃缶) 牛乳		御飯 味噌汁(ナメコ・青菜) 鮭の塩焼き キャベツのサウザン和え ジョア		御飯 味噌汁(アサリ・万能) 卵とじ いんげんの柑橘和え ヨーグルト		食パン スプレッド(いちご) ほうれん草とあさりのバターソテー ポテトサラダ フルーツ(カクテル) 牛乳	
昼	御飯 オニオンスープ かじきのマヨネーズ焼き 白滝と木耳の炒め 大根とハムのサラダ		十五穀米 味噌汁(芋・チンゲン菜) 照り焼きチキン 五目ひじき いちごゼリー		御飯 味噌汁(麩・葉) さわらのみぞれがけ 里芋のごま煮 フルーツ(ミカン缶)		御飯 清汁(トロ昆布・春菊) フライ盛合わせ つみれと冬瓜の煮物 抹茶ゼリー		カニ風味丼 味噌汁(エノキ・コマツナ) 高野豆腐と冬瓜の煮物 ブロッコリーのサラダ		御飯 コンソメスープ(白菜・カイワレ) 白身魚のマスタード焼き スパニッシュオムレツ カラフルサラダ		御飯 味噌汁(里芋・葉) 鶏肉の唐揚げ さつま揚げと蕪の煮物 菜の花の和え物	
おやつ	プリンムース		黒糖饅頭		どら焼き		ドームケーキ		クリームパン		ソフトサラダ		スイスロール	
夕	チャーハン 中華スープ(ワンタン・木耳) 海老と卵のチリソース マンゴープリン		御飯 味噌汁(ワカメ・豆苗) 魚と野菜の吹き寄せ煮 もやしのピリ辛炒め フルーツ(みかん缶)		御飯 中華スープ(卵・ハセリ) 牛肉の韓国風炒め ナムル ゆずムース		炊き込みご飯 清汁(ネギ・人参) 豆腐の和風ステーキ 小松菜の酢の物 フルーツ(パイン缶)		御飯 中華スープ(青菜・エノキ) 肉団子の甘酢あん カワラワとしめじのカレーソテー いちごゼリー		御飯 ワカメスープ 豚キムチ炒め ほうれん草とイカの醤油和え フルーツ(白桃缶)		御飯 味噌汁(モヤシ・ワカメ) たらの煮付け えびとインゲンの塩炒め フルーツ(マンゴー缶)	
栄	エネルギー	1506kcal	エネルギー	1475kcal	エネルギー	1422kcal	エネルギー	1541kcal	エネルギー	1372kcal	エネルギー	1486kcal	エネルギー	1507kcal
養	蛋白質	57.4g	蛋白質	59g	蛋白質	55.1g	蛋白質	48.2g	蛋白質	50.8g	蛋白質	63.4g	蛋白質	57.3g
価	脂質	39.7g	脂質	27.4g	脂質	27.4g	脂質	34.7g	脂質	24.3g	脂質	41.5g	脂質	43.7g
	食塩	8.2g	食塩	8.1g	食塩	7.1g	食塩	8.2g	食塩	8g	食塩	7.6g	食塩	7.3g

	令和03年06月28日(月)		令和03年06月29日(火)		令和03年06月30日(水)							
朝	御飯 味噌汁(白菜・豆苗) いわしの蒲焼 小松菜のゆば和え ジョア		御飯 味噌汁(揚げ・葉) かぶと鶏肉の煮物 オクラのポン酢和え ヨーグルト		食パン スプレッド(アブリコット) ミートボール 大根サラダ フルーツ(白桃缶) 牛乳							
昼	☆中華ランチ☆ 冷やし中華 焼き餃子 杏仁豆腐		御飯 味噌汁(豆苗・豆腐) ほきの南蛮漬け 里芋の煮物 いんげんと竹輪のマヨ和え		☆リクエストメニュー☆ 五目ちらし 清汁(麩・葉) 野菜天ぷら キャベツとササミの辛子マヨ和え フルーツ(バナナ)							
おやつ	ヘアクリームワッフル		チョコパン		ケーキ							
夕	御飯 コンソメスープ(カイワレ・芋) 豚肉とピーマンの炒め物 南瓜シューマイ 煮豆		御飯 中華スープ(万能・ワカメ) 八宝菜 かにかま磯辺天 杏仁豆腐		御飯 味噌汁(大根・葉) 豚ロースのバター醤油焼き 山菜の含め煮 マカロニサラダ							
栄	エネルギー	1480kcal	エネルギー	1439kcal	エネルギー	1670kcal						
養	蛋白質	61.5g	蛋白質	57.2g	蛋白質	52.8g						
価	脂質	33.7g	脂質	29.6g	脂質	57.7g						
	食塩	8.1g	食塩	8g	食塩	7.3g						