

				令和05年06月01日(木)	令和05年06月02日(金)	令和05年06月03日(土)	令和05年06月04日(日)				
朝				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	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 ブロッコリーとツナのサラダ フルーツ(カクテル) 牛乳	御飯 味噌汁(玉葱・麩) がんもと冬瓜の煮物 卵の花 ヤクルト	御飯 味噌汁(白菜・葉) 和風チャンプル 春菊のマヨ和え ジョア				
昼				御飯 清汁(花麩・サヤ) 鶏の味噌マヨ焼き レンコンの炒め旨煮 ブロッコリーとハムのフレンチサ	親子丼 清汁(ネギ・ワカメ) きざみ昆布の煮物 かぶサラダ	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 菜の花の和え物	ミートスパゲティ コンソメスープ フレンチサラダ フルーツ(パイン缶)				
おやつ				シュークリーム	ソフトサラダ	炭酸饅頭	まがりせんべい				
夕				御飯 清汁(花麩・サヤ) ぶりの香味焼き 里芋の含め煮 煮豆(白花豆)	御飯 清汁(素麺・青菜) カレーの胡麻焼き 揚げだし豆腐 フルーツ(りんご缶)	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 コンソメスープ(ジャガイモ・人参) ロールキャベツ ブロッコリーのベーコンソテー フルーツ(マンゴー缶)				
栄養 価				エネルギー	1499kcal	エネルギー	1491kcal	エネルギー	1488kcal	エネルギー	1430kcal
				蛋白質	60g	蛋白質	55.9g	蛋白質	63.2g	蛋白質	49.4g
				脂質	44.6g	脂質	49.7g	脂質	43.3g	脂質	37.6g
				食塩	7.6g	食塩	8.5g	食塩	7.5g	食塩	7.6g

	令和05年06月05日(月)	令和05年06月06日(火)	令和05年06月07日(水)	令和05年06月08日(木)	令和05年06月09日(金)	令和05年06月10日(土)	令和05年06月11日(日)
朝	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	御飯 味噌汁(白菜・豆苗) いわしの蒲焼 春菊の和え物 ヨーグルト	食パン スプレッド(アフリコット) ミートボール 大根サラダ フルーツ(白桃缶) 牛乳	御飯 味噌汁(麩・畑菜) 鯖の塩焼き 小松菜の生姜醤油和え 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 ヤクルト	御飯 味噌汁(揚げ・サヤ) 卵と野菜のソテー もやしのおかかマヨネーズ和え ヤクルト	食パン スプレッド(りんご) クリームポターージュ ブロッコリーのサウサンサラダ フルーツ(白桃缶) 牛乳
昼	牛丼 味噌汁(なめこ・葉) 白菜のお浸し フルーツ(マンゴー缶)	御飯 味噌汁(里芋・万能) チキンの焼き南蛮 ポークビーンズ かぼちゃサラダ	御飯 味噌汁(白菜・シロナ) ホキの揚げ煮 チキンともやしの炒め インゲンの三杯酢	そばろ丼 味噌汁(エノキ・コマツナ) もやしのピリ辛炒め ブロッコリーのサラダ	御飯 中華スープ(青菜・エノキ) 肉団子の甘酢あん カフラワーとしめじのカレーソ 白菜のナムル	御飯 味噌汁(芋・葉) 魚と野菜の吹き寄せ煮 とろろ 抹茶ババロア	御飯 中華スープ(卵・木耳) 麻婆豆腐 春巻き 青菜の辛子和え
おやつ	クリームサンド	たいやき	バームロール	紫いも羊羹	チョコパン	レモンケーキ	焼きドーナツ
夕	御飯 たまごスープ チキンのホワイトソースがけ 茄子の柚子味噌がけ マスカットゼリー	ゆかりご飯 味噌汁(南瓜) 擬制豆腐 きんぴられんこん 青りんごゼリー	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 煮豆(うぐいす豆)	御飯 中華スープ(卵・パセリ) 牛肉の韓国風炒め ナムル フルーツ(リンゴ缶)	御飯 清汁(ツメ・サヤ) 鯖の味噌煮 チンゲン菜と牛肉の炒め パインゼリー	御飯 味噌汁(大根・葉) 肉豆腐 春雨サラダ フルーツ(マンゴー缶)	御飯 味噌汁(麩・葉) さわらのみぞれがけ 里芋のごま煮 ピーチゼリー
栄養価	エネルギー 1664kcal 蛋白質 61.9g 脂質 62.9g 食塩 7.4g	エネルギー 1634kcal 蛋白質 62.3g 脂質 48.9g 食塩 7.9g	エネルギー 1493kcal 蛋白質 62.4g 脂質 44.3g 食塩 7.3g	エネルギー 1531kcal 蛋白質 62.1g 脂質 42.9g 食塩 6.8g	エネルギー 1441kcal 蛋白質 52.6g 脂質 32.4g 食塩 7.7g	エネルギー 1464kcal 蛋白質 51.5g 脂質 40.9g 食塩 7.4g	エネルギー 1575kcal 蛋白質 61g 脂質 44g 食塩 8.1g

	令和05年06月12日(月)	令和05年06月13日(火)	令和05年06月14日(水)	令和05年06月15日(木)	令和05年06月16日(金)	令和05年06月17日(土)	令和05年06月18日(日)
朝	御飯 味噌汁(アサリ・カイワレ) 五目煮豆 小松菜のごま和え ヨーグルト	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(いちご) スクランブルエッグ 牛蒡のサラダ フルーツ(りんご缶) 牛乳	御飯 味噌汁(ナメコ・青菜) 鮭の塩焼き カリフラワーのゆずしょうゆ和え ヤクルト	御飯 味噌汁(ツメ・万能) 肉詰めいなり 白菜の青じそサラダ ジョア	食パン スプレッド(ブルーベリー) ウイ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(南瓜・万能) 鶏肉と小松菜の煮びたし 納豆 ヨーグルト
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	ビビンバ わかめスープ チヂミ風 中華サラダ	えだ豆ご飯 清汁(アサリ・ネギ) 肉じゃが 白和え ピーチゼリー	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 カラフルサラダ	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	御飯 味噌汁(エノキ・春菊) 鯖の葱焼き さつま揚げと蕪の煮物 れんこんとひじきのごまサラ	☆父の日☆ 焼き鳥井 味噌汁(ワカメ・葱) 高野豆腐と冬瓜の煮物 カリフラワーのレモン和え
おやつ	クリームパン	上用饅頭	星たべよ	プリン	どら焼き	和のパンケーキ	そば饅頭
夕	チャーハン 中華スープ(ネギ・木耳) 海老と卵のチリソース マンゴープリン	御飯 コンソメスープ(エノキ・チンゲン菜) メルルーサのムニエル 車麩の煮物 煮豆(うぐいす豆)	御飯 つみれ汁 厚揚げとえびの旨煮 ほうれん草の和え物 フルーツ(カクテル缶)	御飯 豚汁 ぶりの山椒焼き 焼きビーフン フルーツ(マンゴー缶)	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(りんご缶)	御飯 味噌汁(揚げ・万能) 海老と春雨の炒め物 金平大根 いちごゼリー	御飯 味噌汁(豆腐・オクラ) さわらの塩焼き ごぼうとチキンの和風サラダ 煮豆(黒豆)
栄養価	エネルギー 1477kcal 蛋白質 55.3g 脂質 38.8g 食塩 8.2g	エネルギー 1392kcal 蛋白質 58g 脂質 20g 食塩 7.8g	エネルギー 1519kcal 蛋白質 60g 脂質 48.2g 食塩 7.8g	エネルギー 1403kcal 蛋白質 55.6g 脂質 34.7g 食塩 7.6g	エネルギー 1458kcal 蛋白質 58.3g 脂質 34.9g 食塩 8.1g	エネルギー 1516kcal 蛋白質 55.6g 脂質 44.5g 食塩 7.8g	エネルギー 1491kcal 蛋白質 62.5g 脂質 40.1g 食塩 8.3g

	令和05年06月19日(月)	令和05年06月20日(火)	令和05年06月21日(水)	令和05年06月22日(木)	令和05年06月23日(金)	令和05年06月24日(土)	令和05年06月25日(日)							
朝	食パン スプレッド(アブリコット) ハムエッグ ほうれん草の和え物 フルーツ(りんご缶) 牛乳	御飯 味噌汁(揚げ・葉) 豆腐とカニのあん煮 かぶのゆかり和え ヤクルト	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(マンゴー缶) 牛乳	御飯 味噌汁(かぼちゃ・万能) 厚揚げのそぼろ炒め 春菊の和え物 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(アブリコット) スナッフエントウとベーコンのソテー フレンチサラダ フルーツ(りんご缶) 牛乳	御飯 味噌汁(高野・畑菜) 鱈の塩焼き 春菊のわさび和え ヤクルト							
昼	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 味噌汁(サツマ芋・万能) 鮭のキノコあんかけ 茄子の揚げ煮 キャベツのからし和え	御飯 清汁(トロ昆布・春菊) フライ盛合わせ さつまいも甘露煮 もやしとほうれん草のサラダ	かニ風味丼 味噌汁(エノキ・コマツナ) ミートボール 白菜の辛子和え	御飯 コンソメスープ(シロナ・豚挽肉) 白身魚のトマトソースがけ きのこソテー 白菜とチキンのサウザンサラダ	とんこつラーメン 中華盛り合わせ フルーツ缶(カクテル)	御飯 味噌汁(芋・チンゲン菜) 照り焼きチキン 五目ひじき キャベツのサウザン和え							
おやつ	おはぎ	抹茶ワッフル	ドームケーキ	かすてら饅頭	ハッピーターン	黒糖饅頭	メロンパン							
夕	御飯 コンソメスープ(カイワレ・芋) 豚肉とピーマンのオイスター炒め 海老焼売 煮豆(うぐいす豆)	御飯 かき卵汁 和風酢豚 野菜ギョウザ マスカットゼリー	炊き込みご飯 味噌汁(冬瓜・青菜) 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 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(白花豆)	御飯 中華スープ(卵・椎茸) 豚肉のとろとろ甘酢炒め 焼売 フルーツ(マンゴー缶)	御飯 オニオンスープ ミートローフ かぶのくずあん フルーツ(黄桃缶)	いなり寿司 清汁(ツメ・畑菜) 冬瓜のくず煮 ほうれん草のおかか和え							
栄養 価	エネルギー	1518kcal	エネルギー	1499kcal	エネルギー	1532kcal	エネルギー	1397kcal	エネルギー	1489kcal	エネルギー	1485kcal	エネルギー	1380kcal
	蛋白質	53.9g	蛋白質	58.4g	蛋白質	47.4g	蛋白質	59.2g	蛋白質	62.8g	蛋白質	57.7g	蛋白質	55.4g
	脂質	40g	脂質	38.4g	脂質	35.8g	脂質	28.8g	脂質	41.7g	脂質	39.8g	脂質	32.7g
	食塩	6.8g	食塩	6.8g	食塩	7.5g	食塩	7.9g	食塩	7.9g	食塩	7.4g	食塩	8.2g

	令和05年06月26日(月)	令和05年06月27日(火)	令和05年06月28日(水)	令和05年06月29日(木)	令和05年06月30日(金)							
朝	御飯 味噌汁(豆腐・万葱) 鶏団子の煮物 ほうれん草の胡麻マヨ和え ヤクルト	食パン スプレッド(ブルーベリー) コーンスープ カリフラワーとしめじのサラダ フルーツ(りんご缶) 牛乳	御飯 味噌汁(玉葱・ワカメ) 厚揚げときのこの炒め煮 カリフラワーの梅おかか和え ヤクルト	御飯 味噌汁(揚げ・ワカメ) ジャーマンポテト 小松菜の醤油和え ヤクルト	御飯 味噌汁(ナメコ・青菜) 炒り豆腐 畑菜とキノコのマヨ和え ヤクルト							
昼	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 小松菜の辛子マヨ和え	御飯 中華スープ(万能・ワカメ) 八宝菜 二色焼売 いんげんとツナのマヨ和え	御飯 コンソメスープ(えのき・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 コンソメスープ(白菜・人参) 鱈の菜種焼き 畑菜の煮びたし 人参サラダ	☆リクエストメニュー☆ カツカレー コンソメスープ(コーン・青菜) フレンチサラダ フルーツ(カクテル缶)							
おやつ	酒まんじゅう	水まんじゅう	スイスロール	クレープ	ティラミス							
夕	御飯 味噌汁(豆苗・豆腐) 白身魚のフライ 南瓜の煮物 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 煮豆(白花豆)	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 コールスローサラダ いちごプリン	御飯 味噌汁(大根・ワカメ) 鶏肉の唐揚げ 小松菜と挽肉の炒め物 いちごゼリー	御飯 清汁(ネギ・人参) さけの味噌焼き 昆布と里芋の煮物 うぐいす豆							
栄養 価	エネルギー	1561kcal	エネルギー	1535kcal	エネルギー	1491kcal	エネルギー	1522kcal	エネルギー	1592kcal		
	蛋白質	61.5g	蛋白質	55.9g	蛋白質	53.2g	蛋白質	54.1g	蛋白質	51.9g		
	脂質	45.7g	脂質	45.5g	脂質	41.7g	脂質	50.6g	脂質	49g		
	食塩	8.3g	食塩	8.2g	食塩	7.5g	食塩	7.9g	食塩	8g		