

	令和07年06月02日(月)		令和07年06月03日(火)		令和07年06月04日(水)		令和07年06月05日(木)		令和07年06月06日(金)		令和07年06月07日(土)		令和07年06月08日(日)	
朝	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(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		御飯 味噌汁(揚げ・サヤ) 鶏団子の煮物 キャベツの和え物 ヤクルト		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		食パン スプレッド(いちご) スクランブルエッグ ブロッコリーとツナのサラダ フルーツ(りんご缶) 牛乳		御飯 味噌汁(白菜・葉) 和風チャンプル 春菊のマヨ和え ヨーグルト	
昼	御飯 清汁(アサリ・春菊) 豆腐ハンバーグ 牛ごぼう 小松菜のわさびマヨネーズ和		わかめご飯 清汁(アサリ・ネギ) 肉じゃが 白和え(ひじき) ピーチゼリー		御飯 味噌汁(里芋・万能) チキンの焼き南蛮 ポークビーンズ キャベツのからし和え		御飯 味噌汁(白菜・シロ) ホキの揚げ煮 チキンともやしの炒め インゲンの三杯酢		天津井 味噌汁(エノキ・コマツナ) もやしのピリ辛炒め れんこんとひじきのごまサラ		焼きそば コンソメスープ フレンチサラダ フルーツ(洋梨缶)		御飯 味噌汁(里芋・豆苗) 鶏肉のネギ塩だれ 牛蒡の土佐煮 フルーツ(白桃缶)	
おやつ	焼きドーナツ		クリームパン		バウムクーヘン		ぼたぼた焼き		和のパンケーキ		ロアンヌ		そば饅頭	
夕	御飯 味噌汁(芋・チンゲン菜) 鶏肉のごま味噌焼き 五目ひじき いちごゼリー		御飯 味噌汁(豆腐・葉) 豚肉とピーマンのオイスター炒 海老焼売 白菜とチキンのサウザンサラダ		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 カリフラワーのレモン和え		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)		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 清汁(素麺・青菜) カレイの胡麻焼き 揚げだし豆腐 フルーツ(りんご缶)		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 ピーチゼリー	
栄養価	エネルギー	1440kcal	エネルギー	1565kcal	エネルギー	1474kcal	エネルギー	1441kcal	エネルギー	1475kcal	エネルギー	1552kcal	エネルギー	1492kcal
	蛋白質	48.4g	蛋白質	59.5g	蛋白質	59.9g	蛋白質	55.1g	蛋白質	52.1g	蛋白質	60.9g	蛋白質	57.3g
	脂質	38.2g	脂質	48.1g	脂質	44.9g	脂質	38.5g	脂質	42.4g	脂質	48.8g	脂質	37g
	食塩相当	8.2g	食塩相当	8.2g	食塩相当	8.2g	食塩相当	8.3g	食塩相当	8.7g	食塩相当	8.9g	食塩相当	7g

	令和07年06月09日(月)	令和07年06月10日(火)	令和07年06月11日(水)	令和07年06月12日(木)	令和07年06月13日(金)	令和07年06月14日(土)	令和07年06月15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	御飯 味噌汁(揚げ・エリンギ) 豚挽肉とかぶの煮物 里芋の胡麻マヨ和え ヨーグルト	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(洋梨缶) 牛乳	御飯 味噌汁(ツレ・万能) 肉詰めいなり 白菜の青じそサラダ ジョア	御飯 味噌汁(揚げ・葉) 豆腐とカニのあん煮 かぶの青じそ和え ヤクルト	食パン スプレッド(りんご) クリームポタージュ ブロッコリーのサウザンサラダ フルーツ(白桃缶) 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
昼	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 杏仁豆腐	御飯 味噌汁(麩・葉) さわらのみぞれがけ 里芋のごま煮 煮豆(うぐいす豆)	御飯 コンソメスープ(青菜・エノキ) デミグラスハンバーグ じゃがいものたらこマヨ和え 春雨とツナのサラダ	御飯 オニオンスープ シイラのマヨネーズ焼き 白滝と木耳の炒め カラフルサラダ	きつねうどん ミートボール 白菜の辛子和え	御飯 中華スープ(青菜・エノキ) 肉団子の甘酢あん カラフラワーとしめじのカレー 白菜のナムル	☆父の日☆ 御飯 味噌汁(大根・ワカメ) 鶏肉の唐揚げ かぶの煮物 マスカットゼリー
おやつ	炭酸饅頭	おはぎ	バームロール	チョコパイ	チョコレート饅頭	レモンケーキ	ソフトサラダ
夕	御飯 味噌汁(エノキ・春菊) 鯖の味噌煮 さつま揚げと蕪の煮物 ブロッコリーのサラダ	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 たまごスープ チキンのホワイトソースがけ 茄子の揚げ煮 マスカットゼリー	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 味噌汁(揚げ・ワカメ) ぶりの香味焼き 茄子の炒め煮 菜の花のマヨ和え	御飯 味噌汁(芋・葉) 魚と野菜の吹き寄せ煮 とろろ 抹茶パバロア	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(洋梨缶)
栄養価	エネルギー 1422kcal 蛋白質 62.4g 脂質 35.1g 食塩相当 7.8g	エネルギー 1569kcal 蛋白質 61.5g 脂質 34.6g 食塩相当 8.1g	エネルギー 1582kcal 蛋白質 51.9g 脂質 47.8g 食塩相当 6.7g	エネルギー 1520kcal 蛋白質 60g 脂質 45.3g 食塩相当 8.6g	エネルギー 1469kcal 蛋白質 52.6g 脂質 45.9g 食塩相当 9.7g	エネルギー 1426kcal 蛋白質 57.8g 脂質 26.5g 食塩相当 7.7g	エネルギー 1651kcal 蛋白質 56.3g 脂質 52.9g 食塩相当 8.2g

	令和07年06月16日(月)		令和07年06月17日(火)		令和07年06月18日(水)		令和07年06月19日(木)		令和07年06月20日(金)		令和07年06月21日(土)		令和07年06月22日(日)	
朝	御飯 味噌汁(麩・畑菜) 鱈の塩焼き 小松菜の生姜醤油和え ヨーグルト		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(りんご缶) 牛乳		御飯 味噌汁(白菜・青菜) 炒り豆腐 畑菜とキノコのマヨ和え ヤクルト		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		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(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・カイワレ) 五目煮豆 小松菜のごま和え ヤクルト	
昼	そぼろ丼 清汁(ネギ・ワカメ) きざみ昆布の煮物 かぶサラダ		御飯 味噌汁(豆腐・葉) 豚肉ともやしの塩麴炒め 炊き合わせ 小松菜の辛子マヨ和え		チキンカレー コンソメスープ(人参・青菜) ブロッコリーのレモン和え フルーツ(リンゴ缶)		豚丼 味噌汁(白玉・葉) 白菜の浅漬け フルーツ(白桃缶)		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		みそ野菜ラーメン 中華盛り合わせ フルーツ缶(カクテル)		御飯 コンソメスープ(玉ねぎ・パセリ) タンドリーチキン ツナポテト 大根とハムのサラダ	
おやつ	ホワイトロリータ		星たべよ		マドレーヌ		カスタードケーキ		ハッピーターン		ちょぼちょぼクッキー		クリームサンド	
夕	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 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(うぐいす豆)		御飯 清汁(ネギ・人参) さわらの味噌焼き 昆布と里芋の煮物 うぐいす豆		御飯 味噌汁(モヤシ・ワカメ) たらの煮付け 小松菜と挽肉の炒め物 フルーツ(りんご缶)		御飯 清汁(花麩・サヤ) 鶏の味噌マヨ焼き 畑菜の煮びたし ブロッコリーとハムのフレンチサラダ		御飯 味噌汁(揚げ・万能) 海老と春雨の炒め物 金平大根 煮豆(うぐいす豆)		御飯 かき卵汁 和風酢豚 野菜ギョウザ キャベツのサウザン和え	
栄養価	エネルギー	1445kcal	エネルギー	1542kcal	エネルギー	1486kcal	エネルギー	1543kcal	エネルギー	1559kcal	エネルギー	1498kcal	エネルギー	1535kcal
	蛋白質	55.5g	蛋白質	65.6g	蛋白質	50.5g	蛋白質	51.3g	蛋白質	66.3g	蛋白質	61.4g	蛋白質	56.4g
	脂質	43.7g	脂質	54.6g	脂質	39.7g	脂質	49.9g	脂質	53.8g	脂質	37.7g	脂質	48.9g
	食塩相当	7.6g	食塩相当	7.2g	食塩相当	7.9g	食塩相当	7.6g	食塩相当	7.6g	食塩相当	7.6g	食塩相当	7.4g

	令和07年06月23日(月)		令和07年06月24日(火)		令和07年06月25日(水)		令和07年06月26日(木)		令和07年06月27日(金)		令和07年06月28日(土)		令和07年06月29日(日)	
朝	食パン		御飯		御飯		食パン		御飯		御飯		食パン	
	スプレッド(いちご)		味噌汁(豆腐・青菜)		味噌汁(アサリ・万能)		スプレッド(アプロコト)		味噌汁(高野・畑菜)		味噌汁(南瓜・万能)		スプレッド(ブルーベリー)	
	ほうれん草とあさりのバター		鮭の塩焼き		卵とじ		スナッフエントウとベーコンのソテー		鱈の塩焼き		鶏肉と小松菜の煮びたし		ウインナーとキャベツソテー	
	牛蒡のサラダ		春菊の和え物		いんげんの柑橘和え		フレンチサラダ		春菊のわさび和え		納豆		マカロニサラダ	
	フルーツ(カクテル)		ヤクルト		ヨーグルト		フルーツ(りんご缶)		ヤクルト		ヤクルト		フルーツ(パイン缶)	
	牛乳						牛乳						牛乳	
昼	御飯		ピラフ		御飯		御飯		☆ご当地メニュー☆		御飯		御飯	
	味噌汁(サツマ芋・万能)		クリームシチュー		中華スープ(卵・木耳)		清汁(トコロ昆布・春菊)		デミカツ丼		中華スープ(万能・ワカメ)		豚汁	
	鱈のキノコあんかけ		イタリアンサラダ		麻婆豆腐		フライ盛合わせ		コンソメスープ(芋・チンゲン菜)		八宝菜		ぶりの山椒焼き	
	えびとインゲンの塩炒め		フルーツ(洋梨缶)		春巻き		さつまいも甘露煮		カラフルサラダ		二色焼売		焼きビーフン	
	かぼちゃサラダ				青菜の辛子和え		もやしとほうれん草のサラダ		フルーツ(カクテル缶)		いんげんとツナのマヨ和え		フルーツ(りんご缶)	
おやつ	まがりせんべい		ルマンド		味噌饅頭		酒まんじゅう		スイスロール		水まんじゅう		上用饅頭	
夕	御飯		ゆかりご飯		御飯		御飯		御飯		御飯		いなり寿司	
	味噌汁(大根・葉)		味噌汁(南瓜)		清汁(コーン・サヤ)		コンソメスープ(ジャガイモ・人参)		コンソメスープ(白菜・人参)		清汁(ツレ・サヤ)		清汁(ツレ・畑菜)	
	肉豆腐		擬制豆腐		白身魚の甘酢あんかけ		ロールキャベツ		鮭のガーリックバター醤油		鯖の葱焼き		山菜の含め煮	
	春雨サラダ		きんぴられんこん		里芋の含め煮		ブロッコリーのベーコンソテー		かぶのつや煮		チンゲン菜と牛肉の炒め		ほうれん草のおかか和え	
	フルーツ(洋梨)		フルーツ(白桃缶)		煮豆(白花豆)		フルーツ(洋梨缶)		春菊のポン酢和え		パインゼリー			
栄養価	エネルギー	1418kcal	エネルギー	1423kcal	エネルギー	1511kcal	エネルギー	1494kcal	エネルギー	1416kcal	エネルギー	1497kcal	エネルギー	1520kcal
	蛋白質	57g	蛋白質	46.4g	蛋白質	64.2g	蛋白質	43.5g	蛋白質	53g	蛋白質	57.5g	蛋白質	56.7g
	脂質	37.9g	脂質	33.9g	脂質	36.3g	脂質	35.6g	脂質	32.9g	脂質	39.6g	脂質	44g
	食塩相当	7.3g	食塩相当	7.5g	食塩相当	8g	食塩相当	6.9g	食塩相当	7.1g	食塩相当	7.3g	食塩相当	8.2g

