

								令和06年06月01日(土)		令和06年06月02日(日)				
朝									食パン		御飯			
									スプレッド(アブリコト)		味噌汁(麩・畑菜)			
									スナックエントウとベーコンのソテー		鱈の塩焼き			
									フレンチサラダ		小松菜の生姜醤油和え			
昼									フルーツ(りんご缶)		ヨーグルト			
									牛乳					
									御飯		天津井			
									コンソメスープ(白菜・カイワレ)		味噌汁(エノキ・コマツナ)			
おやつ									白身魚のマスタード焼き		もやしのピリ辛炒め			
									スパニッシュオムレツ		ブロッコリーのサラダ			
									菜の花の和え物					
									ハッピーターン		どら焼き			
夕									御飯		御飯			
									オニオンスープ		味噌汁(モヤシ・ワカメ)			
									ミートローフ		たらの煮付け			
									かぶのくずあん		小松菜と挽肉の炒め物			
栄養価									フルーツ(黄桃缶)		フルーツ(りんご缶)			
									エネルギー		1526kcal	エネルギー	1471kcal	
									蛋白質		61.6g	蛋白質	62g	
									脂質		48.4g	脂質	40.5g	
										食塩相当		6.6g	食塩相当	8g

	令和06年06月03日(月)	令和06年06月04日(火)	令和06年06月05日(水)	令和06年06月06日(木)	令和06年06月07日(金)	令和06年06月08日(土)	令和06年06月09日(日)
朝	御飯 味噌汁(南瓜・万能) 鶏肉と小松菜の煮びたし 納豆 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(アサリ・カイワレ) 五目煮豆 小松菜のごま和え ヤクルト	御飯 味噌汁(玉葱・麩) がんもと冬瓜の煮物 卵の花 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(白菜・葉) 和風チャンプル 春菊のマヨ和え ヨーグルト	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
昼	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 れんこんとひじきのごまサラ	塩ラーメン 中華盛り合わせ フルーツ缶(カクテル)	御飯 味噌汁(豆苗・豆腐) 白身魚のフライ 里芋のにっころがし 青りんごゼリー	御飯 中華スープ(青菜・エノキ) 肉団子の甘酢あん カリ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・チンゲン菜) 鶏肉のごま味噌焼き 五目ひじき キャベツのサウサン和え	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	きじ焼き丼 清汁(ネギ・ワカメ) 牛ごぼう かぶサラダ
おやつ	かすてら饅頭	ちょぼちょぼクッキー	ソフトサラダ	プリン	ドームケーキ	そば饅頭	味噌饅頭
夕	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 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)	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 清汁(ツレ・サヤ) 鯖の葱焼き チンゲン菜と牛肉の炒め パインゼリー	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 ピーチゼリー	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
栄養価	エネルギー 1579kcal 蛋白質 62.8g 脂質 42.3g 食塩相当 8.6g	エネルギー 1465kcal 蛋白質 62.9g 脂質 44.1g 食塩相当 8.1g	エネルギー 1452kcal 蛋白質 57.1g 脂質 29.6g 食塩相当 7.8g	エネルギー 1478kcal 蛋白質 55.7g 脂質 35.8g 食塩相当 7.7g	エネルギー 1535kcal 蛋白質 59g 脂質 38.2g 食塩相当 8g	エネルギー 1507kcal 蛋白質 51.1g 脂質 36.9g 食塩相当 7.2g	エネルギー 1481kcal 蛋白質 52.4g 脂質 42.3g 食塩相当 8.7g

	令和06年06月10日(月)	令和06年06月11日(火)	令和06年06月12日(水)	令和06年06月13日(木)	令和06年06月14日(金)	令和06年06月15日(土)	令和06年06月16日(日)
朝	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 牛蒡のサラダ フルーツ(カクテル) 牛乳	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・サヤ) 卵と野菜のソテー 畑菜の和え物 ヤクルト	食パン スプレッド(アプロコット) 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(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(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(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
昼	ビビンバ わかめスープ 中華サラダ フルーツ(マンゴー缶)	御飯 コンソメスープ(シロネ・豚挽肉) 白身魚のトマト煮 きのこソテー 小松菜の辛子マヨ和え	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 味噌汁(豆腐・葉) 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(卵・木耳) 麻婆豆腐 春巻き 青菜の辛子和え	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	☆父の日☆ わかめご飯 清汁(トロロ昆布・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
おやつ	ロアンヌ	クリームサンド	おはぎ	星たべよ	黒糖饅頭	コアラのマーチ	酒まんじゅう
夕	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 味噌汁(大根・ワカメ) 鶏肉の唐揚げ えびとインゲンの塩炒め 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 杏仁豆腐	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)	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 清汁(コーン・サヤ) 白身魚の甘酢あんかけ 里芋の含め煮 煮豆(白花豆)	御飯 コンソメスープ(ジャガイモ・人参) ロールキャベツ ブロッコリーのペーコンソテー フルーツ(マンゴー缶)
栄養価	エネルギー 1455kcal 蛋白質 54.3g 脂質 42.6g 食塩相当 7.1g	エネルギー 1461kcal 蛋白質 52.1g 脂質 45.8g 食塩相当 7.5g	エネルギー 1519kcal 蛋白質 60.3g 脂質 42.4g 食塩相当 7.9g	エネルギー 1557kcal 蛋白質 67.6g 脂質 56.5g 食塩相当 7.7g	エネルギー 1497kcal 蛋白質 58.3g 脂質 38.6g 食塩相当 8.3g	エネルギー 1491kcal 蛋白質 56.6g 脂質 42g 食塩相当 7.4g	エネルギー 1553kcal 蛋白質 44.6g 脂質 34.7g 食塩相当 8.5g

	令和06年06月17日(月)	令和06年06月18日(火)	令和06年06月19日(水)	令和06年06月20日(木)	令和06年06月21日(金)	令和06年06月22日(土)	令和06年06月23日(日)							
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	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(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・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(ツレ・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(アプロコット) 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(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							
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 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	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	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(りんご缶)	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 カラフルサラダ	御飯 豚汁 ぶりの山椒焼き 焼きビーフン フルーツ(りんご缶)	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							
おやつ	チョコパン	炭酸饅頭	カスタードケーキ	マドレーヌ	チョコパイ	バウムクーヘン	レモンケーキ							
夕	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(カテル缶)	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 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 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	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・万能) 海老と春雨の炒め物 金平大根 煮豆(うぐいす豆)	いなり寿司 清汁(ツレ・畑菜) 山菜の含め煮 ほうれん草のおかか和え							
栄養 価	エネルギー	1456kcal	エネルギー	1570kcal	エネルギー	1593kcal	エネルギー	1473kcal	エネルギー	1510kcal	エネルギー	1501kcal	エネルギー	1413kcal
	蛋白質	49.5g	蛋白質	65.4g	蛋白質	65.5g	蛋白質	51.2g	蛋白質	59.3g	蛋白質	59.7g	蛋白質	52.6g
	脂質	33.7g	脂質	43.6g	脂質	44.1g	脂質	37.8g	脂質	44.3g	脂質	43.3g	脂質	37.7g
	食塩相当	8.1g	食塩相当	8.1g	食塩相当	8g	食塩相当	7.7g	食塩相当	8.9g	食塩相当	7.1g	食塩相当	8.8g

	令和06年06月24日(月)	令和06年06月25日(火)	令和06年06月26日(水)	令和06年06月27日(木)	令和06年06月28日(金)	令和06年06月29日(土)	令和06年06月30日(日)							
朝	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(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(高野・畑菜) 鱈の塩焼き 春菊のわさび和え ヤクルト	御飯 味噌汁(白菜・豆苗) いわしの蒲焼 春菊の和え物 ヤクルト	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(豆腐・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(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							
昼	御飯 味噌汁(サツマ芋・万能) 鱈のキノコあんかけ かぶの煮物 キャベツのからし和え	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	☆ご当地メニュー☆ ハントンライス コンソメスープ(玉葱・人参) ポテトサラダ フルーツ(カクテル缶)	御飯 清汁(アサリ・春菊) 豆腐ハンバーグ きざみ昆布の煮物 小松菜のわさびマヨネーズ和	焼きそば コンソメスープ フレンチサラダ フルーツ(マンゴー缶)	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	御飯 味噌汁(白菜・シロネ) ホキの揚げ煮 チキンともやしの炒め インゲンの三杯酢							
おやつ	和のパンケーキ	水まんじゅう	まがりせんべい	上用饅頭	ぼたぼた焼き	スフレロール	焼きドーナツ							
夕	御飯 味噌汁(豆腐・葉) 豚肉とピーマンのオイスター炒め 海老焼売 白菜とチキンのサウザンサラダ	御飯 味噌汁(大根・葉) 豚ロースのバター醤油焼き 冬瓜のくず煮 煮豆(白花豆)	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 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 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	ゆかりご飯 味噌汁(南瓜) 擬制豆腐 きんぴられんこん フルーツ(白桃缶)	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)							
栄養 価	エネルギー	1459kcal	エネルギー	1541kcal	エネルギー	1662kcal	エネルギー	1498kcal	エネルギー	1476kcal	エネルギー	1559kcal	エネルギー	1470kcal
	蛋白質	58.9g	蛋白質	58.7g	蛋白質	58.3g	蛋白質	51.6g	蛋白質	51.7g	蛋白質	57.7g	蛋白質	55.7g
	脂質	41.8g	脂質	43.4g	脂質	52.5g	脂質	44.3g	脂質	42.8g	脂質	47.9g	脂質	42.5g
	食塩相当	8.2g	食塩相当	7.4g	食塩相当	8.2g	食塩相当	7.5g	食塩相当	8.9g	食塩相当	7.7g	食塩相当	8.3g