

| 月 6/23 | 火 24 | 水 25 | 木 26 | 金 27 |
|---|---|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●豚と蓮根のネギ味噌焼 ●南瓜と人参の煮物 ●菜の花の辛子和え ●ピーマンとツナのソテー ●フルーツ | <ul style="list-style-type: none"> ●菜飯 ●ホキの梅しそ天ぷら ●ごぼ天と人参の煮物 ●春雨とハムの中華和え ●カリフラワーのカレー炒め煮 ●フルーツ | <ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●サバのサルサソース ●木綿豆腐とオクラの煮物 ●ほうれん草の土佐和え ●里芋のバター焼き ●フルーツ | <ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏肉の治部煮 ●茄子そうめん ●ブロッコリーのドレッシング和え ●あいまぜ ●フルーツ | <ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●豚肉のバインソース ●ポパイエッグ ●5種のきのこソテー ●カリフラワーとコーンのドレッシング和え ●フルーツ |
| [エネルギー] 527kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 16.1g [脂質] 15.4g [炭水化物] 76.0g [食物繊維量] 5.7g | [エネルギー] 514kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 17.4g [脂質] 11.0g [炭水化物] 79.8g [食物繊維量] 6.9g | [エネルギー] 529kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 16.4g [脂質] 16.2g [炭水化物] 74.2g [食物繊維量] 4.8g | [エネルギー] 517kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 19.1g [脂質] 10.5g [炭水化物] 80.6g [食物繊維量] 5.4g | [エネルギー] 509kcal [塩分相当量] 1.2g [たんぱく質] 18.1g [脂質] 16.1g [炭水化物] 68.6g [食物繊維量] 4.9g |
| 30 | 7/1 | 2 | 3 | 4 |
| <ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏ときのこのカレー煮 ●野菜コロッケ ●胡瓜の生姜和え ●メンマ炒め ●フルーツ | <ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●煮魚(赤魚) ●エビカツ ●盛岡じゃじゃ麺 ●オクラとエリンギのソテー ●フルーツ | <ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●さんまの照り焼き ●トマトのイタリアンソテー ●豆腐グラタン ●ブロッコリーのドレッシング和え ●フルーツ | <ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●中華風肉じゃが ●きのこきんぴら ●さつまいものオレンジ煮 ●大根のなめこおろし和え ●フルーツ | <ul style="list-style-type: none"> ●ピピンパ風ご飯 ●鶏肉のマスタードソース ●里芋のドレインカレー ●大根と胡瓜の胡麻酢和え ●アスパラのアーモンド和え ●フルーツ |
| [エネルギー] 523kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 16.4g [脂質] 17.6g [炭水化物] 69.6g [食物繊維量] 4.2g | [エネルギー] 506kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 18.0g [脂質] 11.1g [炭水化物] 78.5g [食物繊維量] 4.2g | [エネルギー] 521kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 16.7g [脂質] 17.7g [炭水化物] 70.7g [食物繊維量] 3.4g | [エネルギー] 508kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 15.2g [脂質] 7.5g [炭水化物] 87.0g [食物繊維量] 8.3g | [エネルギー] 510kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 18.9g [脂質] 18.5g [炭水化物] 62.7g [食物繊維量] 2.9g |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| <ul style="list-style-type: none"> ●ちらし寿司 ●シルバーのオイスターソース ●イカフライ ●春雨サラダ ●トマトとカリフラワーのドレッシング和え ●フルーツ | <ul style="list-style-type: none"> ●アスパラベコンピラフ ●シンガポール風ビーフン ●そら豆の炒め煮 ●長芋の磯辺天 ●菜の花の辛子和え ●フルーツ | <ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●ししゃもの南蛮漬け ●イカのブルゴーニュ風 ●マーボー豆腐 ●インゲンのミックスナッツ和え ●フルーツ | <ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鮭のマヨネーズ焼き ●じゃがいものキムチ和え ●トマトサラダ ●厚揚げと茄子の煮物 ●フルーツ | <ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏の山賊焼き ●炒り豆腐 ●インゲンの胡麻和え ●キャベツと胡瓜の即席漬け ●フルーツ |
| [エネルギー] 538kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 19.2g [脂質] 14.4g [炭水化物] 78.5g [食物繊維量] 4.2g | [エネルギー] 524kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 15.6g [脂質] 15.6g [炭水化物] 74.7g [食物繊維量] 6.4g | [エネルギー] 503kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 18.0g [脂質] 13.0g [炭水化物] 73.7g [食物繊維量] 3.8g | [エネルギー] 513kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 19.7g [脂質] 12.4g [炭水化物] 74.5g [食物繊維量] 6.9g | [エネルギー] 528kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 18.6g [脂質] 16.3g [炭水化物] 71.6g [食物繊維量] 4.1g |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| <ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●赤魚の酒粕煮 ●オムレツ デミグラスソース ●野菜コロッケ ●ほうれん草と切干のドレッシング和え ●フルーツ | <ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●豚の冷しゃぶ風 ●巣ごもり卵 ●かぶのマリネ ●里芋のピーナツ味噌和え ●フルーツ | <ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●サスのトマトソース ●石垣豆腐 ●アスパラとハムのアーモンド和え ●クリームロールキャベツ ●フルーツ | <ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏唐揚げ 中華あん ●胡瓜の漬物 ●ブロッコリーとコーンの豆板醤マヨ和え ●長芋の土佐煮 ●フルーツ | <ul style="list-style-type: none"> ●油飯 ●豚ときのこ デミグラスソース ●タラモサラダ ●かぶのドレッシング和え ●胡瓜とイカの酢物 ●フルーツ |
| [エネルギー] 509kcal [塩分相当量] 1.2g [たんぱく質] 18.8g [脂質] 12.8g [炭水化物] 75.5g [食物繊維量] 3.5g | [エネルギー] 522kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 17.6g [脂質] 14.7g [炭水化物] 75.9g [食物繊維量] 2.8g | [エネルギー] 503kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 19.9g [脂質] 14.3g [炭水化物] 69.6g [食物繊維量] 2.9g | [エネルギー] 527kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 17.3g [脂質] 17.5g [炭水化物] 69.4g [食物繊維量] 4.0g | [エネルギー] 514kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 16.9g [脂質] 18.6g [炭水化物] 64.7g [食物繊維量] 6.8g |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 海の日 | <ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●牛肉の塩ネギ炒め ●大根と竹輪の照り煮 ●ほうれん草のわさび和え ●きのこのバルサミコンソテー ●フルーツ | <ul style="list-style-type: none"> ●チキンライス ●シルバーの中華照り焼き ●椎茸とさつまいもの天ぷら ●じゃがキムチ ●トマトのドレッシング和え ●フルーツ | <ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●豚肉と厚揚げの味噌煮 ●里芋のバター焼き ●春菊の土佐和え ●カリフラワーと絹さやのピーナツ和え ●フルーツ | <ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏のチーズマヨ照り焼き ●もやしのマスタード炒め ●トマトサラダ ●茄子と麩・チンゲン菜の煮物 ●フルーツ |
| | [エネルギー] 529kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 15.7g [脂質] 19.6g [炭水化物] 66.9g [食物繊維量] 5.4g | [エネルギー] 518kcal [塩分相当量] 2.3g [たんぱく質] 17.6g [脂質] 15.0g [炭水化物] 71.1g [食物繊維量] 8.8g | [エネルギー] 513kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 17.7g [脂質] 14.1g [炭水化物] 74.6g [食物繊維量] 4.6g | [エネルギー] 521kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 18.3g [脂質] 17.7g [炭水化物] 66.7g [食物繊維量] 5.0g |
| 28 | 29 | 30 | 31 | |
| <ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●豚肉の辛味噌たれ ●ジェノベーゼサラダ ●竹輪の南蛮漬け ●蓮根の真砂炒め ●フルーツ | <ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●タラのパン粉味噌焼 ●冬瓜と木綿豆腐の煮物 ●カリフラワーとカイワレの甘酢和え ●クリームコロッケ ●フルーツ | <ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●タンドリーチキンのトマト煮 ●かぶと人参の含め煮 ●ほうれん草の白和え ●しらたきのそぼろ炒め ●フルーツ | <ul style="list-style-type: none"> ●うなぎチャーハン ●豚肉とかぶの中華炒め ●がんもどき・南瓜の煮物 ●茄子とカイワレのサラダ ●小松菜と桜エビの中華和え ●フルーツ | |
| [エネルギー] 525kcal [塩分相当量] 2.3g [たんぱく質] 17.7g [脂質] 16.1g [炭水化物] 72.8g [食物繊維量] 4.0g | [エネルギー] 518kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 17.8g [脂質] 13.4g [炭水化物] 77.2g [食物繊維量] 2.9g | [エネルギー] 520kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 18.9g [脂質] 15.9g [炭水化物] 70.0g [食物繊維量] 5.3g | [エネルギー] 517kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 20.0g [脂質] 17.2g [炭水化物] 66.3g [食物繊維量] 5.6g | |

| 月 6/23 | 火 24 | 水 25 | 木 26 | 金 27 |
|---|--|---|--|--|
| <p>●焼き鳥チャーハン</p> <p>●鮭のガーリックレモンバター焼き</p> <p>●インゲンのソテー</p> <p>●トマトとブロッコリーのアヒージョ</p> <p>●厚揚げと茄子・チンゲン菜の煮物</p> <p>●もやしのお浸し</p> <hr/> <p>[エネルギー] 513kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 21.8g [脂質] 17.9g [炭水化物] 61.3g [食物繊維量] 4.7g</p> | <p>●ご飯</p> <p>●鶏松風焼き</p> <p>●里芋とふきの煮物</p> <p>●卵の花</p> <p>●アスパラと魚肉ソーセージ炒め</p> <p>●ほうれん草の海苔和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 516kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 16.0g [脂質] 14.0g [炭水化物] 74.4g [食物繊維量] 9.1g</p> | <p>●山菜チャーハン</p> <p>●柳川ソテー</p> <p>●タコと枝豆のマリネ風</p> <p>●キャベツのレモン漬け</p> <p>●インゲンの胡麻和え</p> <p>●ペペロンこんにくやく</p> <hr/> <p>[エネルギー] 526kcal [塩分相当量] 2.3g [たんぱく質] 17.0g [脂質] 21.9g [炭水化物] 59.2g [食物繊維量] 4.9g</p> | <p>●ご飯</p> <p>●鮭のお好み焼き風</p> <p>●コーンのかき揚げ</p> <p>●白菜のクリーム煮</p> <p>●海藻と水菜のサラダ</p> <p>●チンゲン菜のお浸し</p> <hr/> <p>[エネルギー] 506kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 19.3g [脂質] 14.1g [炭水化物] 70.4g [食物繊維量] 5.0g</p> | <p>●ご飯</p> <p>●赤魚のシークワサーマリネ</p> <p>●じゃがいも担々ソテー</p> <p>●大根と胡瓜の梅肉和え</p> <p>●春雨のドレッシング和え</p> <p>●豆腐のチリソース</p> <hr/> <p>[エネルギー] 522kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 16.7g [脂質] 16.4g [炭水化物] 74.0g [食物繊維量] 5.5g</p> |
| <p>30</p> <p>●ご飯</p> <p>●サスのオイバタ炒め</p> <p>●春雨の生姜和え</p> <p>●小松菜と人参のくるみ和え</p> <p>●長芋の酢物</p> <p>●千草焼き</p> <hr/> <p>[エネルギー] 523kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 20.8g [脂質] 11.6g [炭水化物] 78.8g [食物繊維量] 4.7g</p> | <p>7/1</p> <p>●海鮮カレーチャーハン</p> <p>●肉団子のミネストローネ風</p> <p>●タコと枝豆のマリネ風</p> <p>●キャベツのツナ和え</p> <p>●ひじきの炒め煮</p> <p>●白菜の土佐和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 520kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 19.4g [脂質] 19.2g [炭水化物] 59.8g [食物繊維量] 8.0g</p> | <p>2</p> <p>●ご飯</p> <p>●豚肉の上海ソテー</p> <p>●はんぺん磯辺揚げ</p> <p>●マカロニのケチャップ煮</p> <p>●芋煮</p> <p>●胡瓜の漬物</p> <hr/> <p>[エネルギー] 525kcal [塩分相当量] 2.4g [たんぱく質] 18.2g [脂質] 10.9g [炭水化物] 80.3g [食物繊維量] 12.5g</p> | <p>3</p> <p>●ご飯</p> <p>●サバのわさび味噌焼き</p> <p>●茄子と木綿豆腐の煮物</p> <p>●チンゲン菜のドレッシング和え</p> <p>●かぶとリンゴのレモン和え</p> <p>●アスパラとベーコンのソテー</p> <hr/> <p>[エネルギー] 517kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 15.9g [脂質] 18.5g [炭水化物] 66.3g [食物繊維量] 4.0g</p> | <p>4</p> <p>●ご飯</p> <p>●シルバーのケチャップあん</p> <p>●冬瓜と椎茸の煮物</p> <p>●蓮根のバジルチーズ焼き</p> <p>●炒り豆腐</p> <p>●小松菜の海苔和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 519kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 19.9g [脂質] 13.4g [炭水化物] 73.8g [食物繊維量] 5.8g</p> |
| <p>7</p> <p>●ご飯</p> <p>●鶏の塩唐揚げ</p> <p>●あんばやし風</p> <p>●ツナ大根</p> <p>●胡瓜とタコの酢物</p> <p>●アスパラの塩昆布和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 506kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 17.7g [脂質] 17.3g [炭水化物] 65.2g [食物繊維量] 3.2g</p> | <p>8</p> <p>●ご飯</p> <p>●鮭のヨーグルト味噌焼き</p> <p>●里芋とオクラ・人参の煮物</p> <p>●白菜のお浸し</p> <p>●カリフラワーチーズ</p> <p>●茄子の即席漬け</p> <hr/> <p>[エネルギー] 521kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 19.6g [脂質] 13.5g [炭水化物] 76.3g [食物繊維量] 4.2g</p> | <p>9</p> <p>●野沢菜チャーハン</p> <p>●鶏肉のトマト煮</p> <p>●かぶと人参・インゲンの煮物</p> <p>●胡瓜のソムタム</p> <p>●こんにやくきんぴら</p> <p>●里芋のずんだ和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 515kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 19.2g [脂質] 18.1g [炭水化物] 62.6g [食物繊維量] 4.9g</p> | <p>10</p> <p>●ご飯</p> <p>●タンドリー豚</p> <p>●高野豆腐の市松煮</p> <p>●大根サラダ</p> <p>●白菜のゆかり和え</p> <p>●セロリのマヨポン和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 506kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 15.9g [脂質] 17.1g [炭水化物] 66.2g [食物繊維量] 6.4g</p> | <p>11</p> <p>●ご飯</p> <p>●サバの韓国風焼き</p> <p>●いとこ煮</p> <p>●きのこのケチャップソテー</p> <p>●ささみと胡瓜の梅肉和え</p> <p>●南瓜サラダ</p> <hr/> <p>[エネルギー] 514kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 15.1g [脂質] 15.6g [炭水化物] 73.5g [食物繊維量] 5.0g</p> |
| <p>14</p> <p>●きのこご飯</p> <p>●チキンスカロピーネ</p> <p>●冬瓜とがんもの煮物</p> <p>●ザワークラウト</p> <p>●じゃがいものスープカレー煮</p> <p>●チンゲン菜の中華和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 522kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 20.7g [脂質] 17.8g [炭水化物] 62.5g [食物繊維量] 7.8g</p> | <p>15</p> <p>●ご飯</p> <p>●鮭のキムチ味噌焼き</p> <p>●野菜ポトフ</p> <p>●マカロニサラダ</p> <p>●イカフライ</p> <p>●小松菜のツナ和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 526kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 20.3g [脂質] 12.3g [炭水化物] 77.7g [食物繊維量] 5.7g</p> | <p>16</p> <p>●ご飯</p> <p>●すき焼き風煮</p> <p>●蓮根きんぴら</p> <p>●春雨の生姜和え</p> <p>●シーフードゼリール寄せ</p> <p>●マッシュポテト</p> <hr/> <p>[エネルギー] 513kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 18.2g [脂質] 14.2g [炭水化物] 72.1g [食物繊維量] 6.1g</p> | <p>17</p> <p>●枝豆ご飯</p> <p>●タラのカレーチーズパン粉焼き</p> <p>●インゲンと人参のくるみ和え</p> <p>●カリフラワーのゆかり和え</p> <p>●海老しゅうまい</p> <p>●かき揚げ</p> <hr/> <p>[エネルギー] 515kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 20.7g [脂質] 16.9g [炭水化物] 65.8g [食物繊維量] 4.9g</p> | <p>18</p> <p>●ご飯</p> <p>●赤魚の抹茶揚げ</p> <p>●じゃがいものカニあんかけ</p> <p>●しらたきのそぼろ炒め</p> <p>●里芋とオクラ・人参の煮物</p> <p>●小松菜のしらす和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 503kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 16.8g [脂質] 12.7g [炭水化物] 73.9g [食物繊維量] 7.3g</p> |
| <p>21</p> <p>海の日</p> | <p>22</p> <p>●ご飯</p> <p>●シルバーのバーベキュー焼き</p> <p>●チーズポテト</p> <p>●さつまいものオレンジ煮</p> <p>●ピーマンとツナのソテー</p> <p>●豆苗の中華炒め</p> <hr/> <p>[エネルギー] 507kcal [塩分相当量] 1.1g [たんぱく質] 16.4g [脂質] 12.9g [炭水化物] 74.7g [食物繊維量] 7.8g</p> | <p>23</p> <p>●ご飯</p> <p>●鶏肉と夏野菜のイタリアンソテー</p> <p>●マカロニのコンソメ煮</p> <p>●長芋の土佐煮</p> <p>●卵の花</p> <p>●チンゲン菜のドレッシング和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 490kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 17.1g [脂質] 12.2g [炭水化物] 71.5g [食物繊維量] 8.3g</p> | <p>24</p> <p>●ご飯</p> <p>●鮭の博多焼き</p> <p>●はんぺんと椎茸・人参の煮物</p> <p>●紅白なます</p> <p>●トマトの中華風ソテー</p> <p>●キャベツのピリ辛炒め</p> <hr/> <p>[エネルギー] 507kcal [塩分相当量] 2.3g [たんぱく質] 19.8g [脂質] 13.0g [炭水化物] 71.6g [食物繊維量] 5.9g</p> | <p>25</p> <p>●そばめし</p> <p>●赤魚のドレッシングソース</p> <p>●ごぼうの胡麻和え</p> <p>●冬瓜と肉詰めいなり・椎茸の煮物</p> <p>●インゲンのソテー</p> <p>●さつまいもきんとん</p> <hr/> <p>[エネルギー] 511kcal [塩分相当量] 2.3g [たんぱく質] 17.3g [脂質] 14.0g [炭水化物] 73.2g [食物繊維量] 6.7g</p> |
| <p>28</p> <p>●ご飯</p> <p>●ブリの磯辺焼き</p> <p>●大根とふきの煮物</p> <p>●ブロッコリーの昆布和え</p> <p>●揚げギョウザ</p> <p>●白菜のおかかマヨ和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 517kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 17.4g [脂質] 14.9g [炭水化物] 73.4g [食物繊維量] 4.5g</p> | <p>29</p> <p>●ご飯</p> <p>●鶏のカシューナッツ炒め</p> <p>●ガスパチョ</p> <p>●もやしチャンプルー</p> <p>●小松菜とえきの胡麻和え</p> <p>●胡瓜の生姜和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 519kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 17.2g [脂質] 18.7g [炭水化物] 65.3g [食物繊維量] 4.4g</p> | <p>30</p> <p>●ゆかりご飯</p> <p>●ホキの昆布天ぷら</p> <p>●蓮根きんぴら</p> <p>●マカロニのケチャップ煮</p> <p>●オリヴィエサラダ</p> <p>●白菜のお浸し</p> <hr/> <p>[エネルギー] 522kcal [塩分相当量] 2.3g [たんぱく質] 17.6g [脂質] 13.3g [炭水化物] 78.0g [食物繊維量] 5.3g</p> | <p>31</p> <p>●ご飯</p> <p>●すりみ煮</p> <p>●高野豆腐の市松煮</p> <p>●オムレツ 八丁味噌ソース</p> <p>●チンゲン菜のキムチ和え</p> <p>●野菜コロッケ</p> <hr/> <p>[エネルギー] 504kcal [塩分相当量] 2.3g [たんぱく質] 20.3g [脂質] 10.4g [炭水化物] 78.1g [食物繊維量] 2.9g</p> | |

| 月 6/23 | 火 24 | 水 25 | 木 26 | 金 27 |
|--|---|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●豚と蓮根のネギ味噌焼 ●南瓜と人参の煮物 ●菜の花の辛子和え ●ピーマンとツナのソテー ●フルーツコンポート | <ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●ホキの梅しそ天ぷら ●冬瓜とごぼうの煮物 ●春雨の中華和え ●カリフラワーのカレー炒め煮 ●フルーツコンポート | <ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●サバのサルサソース ●長芋と人参の煮物 ●ほうれん草の土佐和え ●ギリシャポテト ●フルーツ寒天 | <ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏肉の治部煮 ●茄子そうめん ●マッシュポテト ●あいませ ●フルーツコンポート | <ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●豚肉のバインソース ●キャベツのガーリックソテー ●ポパイエッグ ●カリフラワーとコーンのドレッシング和 ●フルーツコンポート |
| [エネルギー] 620kcal [塩分相当量] 1.2g [たんぱく質] 12.4g [脂質] 21.9g [カリウム] 823g [リン] 223g | [エネルギー] 587kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 14.1g [脂質] 15.8g [カリウム] 728g [リン] 255g | [エネルギー] 624kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 13.4g [脂質] 18.6g [カリウム] 829g [リン] 233g | [エネルギー] 595kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 13.4g [脂質] 13.7g [カリウム] 863g [リン] 229g | [エネルギー] 620kcal [塩分相当量] 1.1g [たんぱく質] 15.2g [脂質] 27.4g [カリウム] 598g [リン] 259g |
| 30 | 7/1 | 2 | 3 | 4 |
| <ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏ときのこのカレー煮 ●野菜コロッケ ●胡瓜の生姜和え ●メンマ炒め ●フルーツ寒天 | <ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●すり身煮 ●コーンコロッケ ●盛岡じゃじゃ麺 ●オクラとみょうがのソテー ●フルーツコンポート | <ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●さんまの照り焼き ●車麩とフキの煮物 ●マカロニグラタン ●ブロッコリーのドレッシング和え ●フルーツ寒天 | <ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●中華風肉じゃが ●きのごきんぴら ●さつまいものオレンジ煮 ●大根のなめこおろし和え ●フルーツコンポート | <ul style="list-style-type: none"> ●ピピン風ご飯 ●鶏肉のマスタードソース ●竹輪とズッキーニの南蛮漬 ●大根きんぴら ●トマトと胡瓜のドレッシング和え ●フルーツ寒天 |
| [エネルギー] 585kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 13.1g [脂質] 20.8g [カリウム] 595g [リン] 207g | [エネルギー] 590kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 15.2g [脂質] 19.4g [カリウム] 646g [リン] 249g | [エネルギー] 592kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 14.4g [脂質] 14.3g [カリウム] 488g [リン] 233g | [エネルギー] 626kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 10.6g [脂質] 19.5g [カリウム] 817g [リン] 212g | [エネルギー] 594kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 15.0g [脂質] 19.7g [カリウム] 741g [リン] 226g |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| <ul style="list-style-type: none"> ●ちらし寿司 ●鮭のピリ辛煮 ●野菜コロッケ ●豆苗と蓮根の春雨サラダ ●ほうれん草のわさび和え ●フルーツコンポート | <ul style="list-style-type: none"> ●アスパラベーコンピラフ ●シンガポール風ビーフン ●そら豆の炒め煮 ●長芋の磯辺揚げ ●ブロッコリーの辛子和え ●フルーツ寒天 | <ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●ししゃもの南蛮漬 ●カレーコロッケ ●南瓜のピザ焼き ●かぶと春菊のピーナツ和え ●フルーツコンポート | <ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●シルバーのマヨネーズ焼き ●芋きんとん ●トマトのネギだれ ●厚揚げと茄子・チンゲン菜の煮物 ●フルーツ寒天 | <ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏の山賊焼き ●揚げ豆腐 野菜あんかけ ●インゲンの胡麻和え ●キャベツと胡瓜の即席漬 ●フルーツ寒天 |
| [エネルギー] 608kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 12.8g [脂質] 14.1g [カリウム] 780g [リン] 248g | [エネルギー] 601kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 13.9g [脂質] 19.5g [カリウム] 796g [リン] 291g | [エネルギー] 615kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 12.3g [脂質] 18.6g [カリウム] 897g [リン] 295g | [エネルギー] 602kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 13.2g [脂質] 15.4g [カリウム] 736g [リン] 248g | [エネルギー] 594kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 13.9g [脂質] 17.9g [カリウム] 727g [リン] 243g |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| <ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●太刀魚の酒粕煮 ●キャベツの中華炒め ●メンマ炒め ●野菜コロッケ ●フルーツコンポート | <ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●豚肉の冷しゃぶ風 ●蓮根のかき揚げ ●かぶのマリネ ●里芋のピーナツ味噌和え ●フルーツ寒天 | <ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●サスのトマトソース ●豆腐の挽肉のせ焼き ●大根の昆布和え ●ピーマンのお浸し ●フルーツ寒天 | <ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏唐揚げ 中華あんかけ ●かぶのお浸し ●ゼンマイのナムル ●長芋の土佐煮 ●フルーツ寒天 | <ul style="list-style-type: none"> ●油飯 ●豚肉ときのこデミグラスソース ●フライドポテト ブラバスソース ●白菜の漬物 ●胡瓜とイカの酢物 ●フルーツコンポート |
| [エネルギー] 608kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 12.6g [脂質] 17.2g [カリウム] 640g [リン] 222g | [エネルギー] 601kcal [塩分相当量] 1.0g [たんぱく質] 14.4g [脂質] 17.3g [カリウム] 680g [リン] 248g | [エネルギー] 596kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 14.6g [脂質] 21.6g [カリウム] 595g [リン] 238g | [エネルギー] 607kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 13.8g [脂質] 18.5g [カリウム] 698g [リン] 223g | [エネルギー] 605kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 12.9g [脂質] 26.0g [カリウム] 910g [リン] 250g |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| <p style="color: red; font-size: 2em; text-align: center;">海の日</p> | <ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●牛肉の塩ネギ炒め ●木綿豆腐と大根の煮物 ●ほうれん草のわさび和え ●きのこのパルサミソソテー ●フルーツコンポート | <ul style="list-style-type: none"> ●チキンライス ●ホキの中華照り焼き ●椎茸とさつまいもの天ぷら ●じゃがキムチ ●トマトのドレッシング和え ●フルーツ寒天 | <ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●豚肉と厚揚げの味噌煮 ●里芋のバター焼き ●春菊の土佐和え ●かぶのピーナツ和え ●フルーツコンポート | <ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏のチーズマヨ照り焼き ●トマトサラダ ●蓮根としめじのマリネ ●茄子と麩・チンゲン菜の煮物 ●フルーツコンポート |
| | [エネルギー] 605kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 12.3g [脂質] 23.4g [カリウム] 627g [リン] 224g | [エネルギー] 586kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 14.4g [脂質] 17.9g [カリウム] 910g [リン] 258g | [エネルギー] 585kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 12.4g [脂質] 19.9g [カリウム] 728g [リン] 229g | [エネルギー] 623kcal [塩分相当量] 1.1g [たんぱく質] 14.2g [脂質] 19.2g [カリウム] 806g [リン] 248g |
| 28 | 29 | 30 | 31 | |
| <ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●豚肉の辛味噌たれ ●胡瓜のソムタム ●アスパラのアーモンド和え ●インゲンの真砂炒め ●フルーツコンポート | <ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●サバのパン粉味噌焼 ●冬瓜とふきの煮物 ●カリフラワーとカイワレの甘酢和え ●クリームコロッケ ●フルーツコンポート | <ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●タンドリーチキンのトマト煮 ●かぶと人参の含め煮 ●さつまいもドーナツ ●水菜と海藻のサラダ ●フルーツコンポート | <ul style="list-style-type: none"> ●うなぎチャーハン ●豚肉とかぶの中華炒め ●椎茸とさつまいもの天ぷら ●茄子とカイワレのサラダ ●炒り豆腐 ●フルーツ寒天 | |
| [エネルギー] 592kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 13.7g [脂質] 25.5g [カリウム] 521g [リン] 230g | [エネルギー] 604kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 14.3g [脂質] 20.2g [カリウム] 499g [リン] 234g | [エネルギー] 631kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 14.3g [脂質] 16.5g [カリウム] 981g [リン] 259g | [エネルギー] 613kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 14.1g [脂質] 25.5g [カリウム] 766g [リン] 266g | |

| 月 6/23 | 火 24 | 水 25 | 木 26 | 金 27 |
|---|--|--|--|--|
| <p>●焼き鳥チャーハン</p> <p>●サバの柚子胡椒ムニエル</p> <p>●さつまいものわさびチーズ焼き</p> <p>●トマトとブロッコリーのアヒージョ</p> <p>●大根の照り煮</p> <p>●小松菜のお浸し</p> <hr/> <p>[エネルギー] 614kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 14.5g [脂質] 25.5g [カリウム] 701g [リン] 260g</p> | <p>●ご飯</p> <p>●豚の胡麻味噌カツ</p> <p>●さつまいもきんぴら</p> <p>●ポテトサラダ</p> <p>●アスパラと魚肉ソーセージ炒め</p> <p>●春菊の海苔和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 592kcal [塩分相当量] 1.1g [たんぱく質] 13.3g [脂質] 21.1g [カリウム] 706g [リン] 230g</p> | <p>●山菜チャーハン</p> <p>●柳川ソテー</p> <p>●白菜のクリーム煮</p> <p>●里芋のずんだ和え</p> <p>●インゲンの胡麻和え</p> <p>●ペペロンこんにく</p> <hr/> <p>[エネルギー] 593kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 15.0g [脂質] 23.5g [カリウム] 792g [リン] 263g</p> | <p>●ご飯</p> <p>●鮭のお好み焼き風</p> <p>●大根のポトフ</p> <p>●しぐれ煮</p> <p>●春雨の中華和え</p> <p>●チンゲン菜のお浸し</p> <hr/> <p>[エネルギー] 596kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 15.0g [脂質] 20.8g [カリウム] 802g [リン] 264g</p> | <p>●ご飯</p> <p>●タラのシークワサーマリネ</p> <p>●たけのこのかき揚げ</p> <p>●白菜と胡瓜の梅肉和え</p> <p>●ほうれん草の白和え</p> <p>●マッシュ焼き</p> <hr/> <p>[エネルギー] 602kcal [塩分相当量] 1.2g [たんぱく質] 12.1g [脂質] 24.2g [カリウム] 793g [リン] 238g</p> |
| 30 | 7/1 | 2 | 3 | 4 |
| <p>●ご飯</p> <p>●サスのオイバタ炒め</p> <p>●春雨の生姜和え</p> <p>●小松菜と人参のくるみ和え</p> <p>●山芋たんざく</p> <p>●千草焼き</p> <hr/> <p>[エネルギー] 594kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 15.2g [脂質] 19.5g [カリウム] 892g [リン] 295g</p> | <p>●海鮮カレーチャーハン</p> <p>●肉団子ミネストローネ風</p> <p>●たけのこのかき揚げ</p> <p>●もやしの胡麻ドレ和え</p> <p>●大根の炒め煮</p> <p>●白菜の土佐和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 595kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 14.1g [脂質] 27.3g [カリウム] 665g [リン] 214g</p> | <p>●ご飯</p> <p>●豚肉の上海ソテー</p> <p>●はんぺん磯辺揚げ</p> <p>●厚揚げのケチャップ煮</p> <p>●芋煮</p> <p>●トマトのドレッシング和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 587kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 14.4g [脂質] 22.2g [カリウム] 674g [リン] 233g</p> | <p>●ご飯</p> <p>●サバのわさび味噌焼き</p> <p>●茄子と人参の煮物</p> <p>●チンゲン菜のドレッシング和え</p> <p>●かぶとリンゴのレモン和え</p> <p>●アスパラのガーリックソテー</p> <hr/> <p>[エネルギー] 585kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 13.3g [脂質] 19.1g [カリウム] 772g [リン] 246g</p> | <p>●ご飯</p> <p>●フィッシュアンドチップス</p> <p>●冬瓜と絹さやの煮物</p> <p>●辛子レンコンソテー</p> <p>●南瓜の胡麻味噌がけ</p> <p>●モロヘイヤの海苔和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 588kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 11.5g [脂質] 17.4g [カリウム] 978g [リン] 236g</p> |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| <p>●ご飯</p> <p>●鶏の塩唐揚げ</p> <p>●揚げ餃子</p> <p>●ツナ大根</p> <p>●胡瓜の酢物</p> <p>●アスパラ塩昆布和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 592kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 14.8g [脂質] 22.0g [カリウム] 715g [リン] 230g</p> | <p>●ご飯</p> <p>●鮭のヨーグルト味噌焼き</p> <p>●里芋とオクラ・人参の煮物</p> <p>●白菜のお浸し</p> <p>●カリフラワーのクリーム煮</p> <p>●茄子の中華炒め</p> <hr/> <p>[エネルギー] 588kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 14.0g [脂質] 17.5g [カリウム] 973g [リン] 276g</p> | <p>●野沢菜チャーハン</p> <p>●鶏肉のトマト煮</p> <p>●かぶと人参・インゲンの煮物</p> <p>●胡瓜のソムタム</p> <p>●大学芋</p> <p>●里芋のずんだ和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 611kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 14.6g [脂質] 22.3g [カリウム] 822g [リン] 260g</p> | <p>●ご飯</p> <p>●タンドリー豚</p> <p>●厚揚げの市松煮</p> <p>●大根サラダ</p> <p>●白菜のゆかり和え</p> <p>●セロリのマヨポン和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 588kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 13.6g [脂質] 26.0g [カリウム] 736g [リン] 249g</p> | <p>●ご飯</p> <p>●サバの韓国風焼き</p> <p>●大根の炒め煮</p> <p>●きのこのケチャップソテー</p> <p>●胡瓜の梅肉和え</p> <p>●南瓜のピザ風</p> <hr/> <p>[エネルギー] 595kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 13.9g [脂質] 20.6g [カリウム] 875g [リン] 289g</p> |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| <p>●きのこご飯</p> <p>●チキンスカロビーネ</p> <p>●マーボー茄子</p> <p>●ザワークラウト</p> <p>●じゃがいものスープカレー煮</p> <p>●チンゲン菜の中華和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 613kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 13.6g [脂質] 25.7g [カリウム] 918g [リン] 253g</p> | <p>●ご飯</p> <p>●サバのキムチ味噌焼き</p> <p>●さつまいものポトフ風</p> <p>●スパゲティサラダ</p> <p>●ミートコロッケ</p> <p>●キャベツの中華和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 595kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 14.3g [脂質] 23.4g [カリウム] 633g [リン] 246g</p> | <p>●ご飯</p> <p>●すき焼き風煮</p> <p>●蓮根きんぴら</p> <p>●春雨の生姜和え</p> <p>●ベーコンとオクラのゼリヤ寄せ</p> <p>●マッシュポテト</p> <hr/> <p>[エネルギー] 608kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 15.0g [脂質] 25.7g [カリウム] 547g [リン] 235g</p> | <p>●枝豆ご飯</p> <p>●ホキのカレーチーズフライ</p> <p>●インゲンのソテー</p> <p>●カリフラワーのドレッシング和え</p> <p>●スイートポテト</p> <p>●かき揚げ</p> <hr/> <p>[エネルギー] 592kcal [塩分相当量] 1.2g [たんぱく質] 14.0g [脂質] 21.4g [カリウム] 812g [リン] 278g</p> | <p>●ご飯</p> <p>●タラの抹茶揚げ</p> <p>●じゃがいものカニあんかけ</p> <p>●さつまいもきんぴら</p> <p>●里芋とオクラ・人参の煮物</p> <p>●小松菜のドレッシング和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 591kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 13.2g [脂質] 16.6g [カリウム] 891g [リン] 244g</p> |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| <p>海の日</p> | <p>●ご飯</p> <p>●ハンバーグ パーベキューソース</p> <p>●大学芋</p> <p>●ピーマンとツナのソテー</p> <p>●キャベツの中華炒め</p> <p>●カリフラワーのドレッシング和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 589kcal [塩分相当量] 1.1g [たんぱく質] 12.0g [脂質] 18.0g [カリウム] 913g [リン] 249g</p> | <p>●ご飯</p> <p>●豚肉と夏野菜のイタリアンソテー</p> <p>●マカロニコンソメ煮</p> <p>●チンゲン菜のお浸し</p> <p>●春巻き</p> <p>●ゼンマイの中華和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 616kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 13.6g [脂質] 28.0g [カリウム] 526g [リン] 208g</p> | <p>●ご飯</p> <p>●鮭の博多焼き</p> <p>●冬瓜と厚揚げ・人参の煮物</p> <p>●紅白なます</p> <p>●さつまいものオレンジ煮</p> <p>●トマトの中華風ソテー</p> <hr/> <p>[エネルギー] 593kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 14.1g [脂質] 16.8g [カリウム] 939g [リン] 291g</p> | <p>●そばめし</p> <p>●赤魚のドレッシングソース</p> <p>●南瓜のトマトソース焼き</p> <p>●冬瓜と人参・椎茸の煮物</p> <p>●インゲンのソテー</p> <p>●さつまいもきんとん</p> <hr/> <p>[エネルギー] 611kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 14.0g [脂質] 23.9g [カリウム] 951g [リン] 256g</p> |
| 28 | 29 | 30 | 31 | |
| <p>●ご飯</p> <p>●太刀魚の磯辺揚げ</p> <p>●大根とふきの煮物</p> <p>●菜の花の辛子和え</p> <p>●コーンコロッケ</p> <p>●春雨のドレッシング和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 595kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 15.2g [脂質] 17.7g [カリウム] 705g [リン] 243g</p> | <p>●ご飯</p> <p>●鶏のカシューナッツ炒め</p> <p>●トマトのソテー</p> <p>●もやしチャンプルー</p> <p>●小松菜とえきの胡麻和え</p> <p>●里芋のずんだ和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 596kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 15.5g [脂質] 22.9g [カリウム] 798g [リン] 298g</p> | <p>●ご飯</p> <p>●タラの昆布天ぷら</p> <p>●アスパラのかき揚げ</p> <p>●トマトパスタ</p> <p>●オリヴィエサラダ</p> <p>●白菜のお浸し</p> <hr/> <p>[エネルギー] 596kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 14.0g [脂質] 20.6g [カリウム] 693g [リン] 257g</p> | <p>●ご飯</p> <p>●サバの味噌煮</p> <p>●高野豆腐と長芋の煮物</p> <p>●ズッキーニとエリンギのソテー</p> <p>●チンゲン菜のキムチ和え</p> <p>●野菜コロッケ</p> <hr/> <p>[エネルギー] 602kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 14.9g [脂質] 22.5g [カリウム] 874g [リン] 275g</p> | |