

| 月 6/22 | 火 23 | 水 24 | 木 25 | 金 26 |
|--|--|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●石狩鍋風 ●茄子と挽肉のボロネーゼ ●冬瓜と人参の煮物 ●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 ●豚肉のケッカソース ●巣ごもり卵 ●かぶとなめこの酢物 ●オイキムチ ●フルーツ | <ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●サバの梅照り焼き ●竹輪の胡麻味噌がけ ●カレーポテトサラダ ●チンゲン菜のお浸し ●フルーツ | <ul style="list-style-type: none"> ●ピピン風ご飯 ●豚肉のホワイトソース ●こんにやくきんぴら ●かぶのお浸し ●春菊のドレッシング和え ●フルーツ | <ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏唐揚げ 中華あん ●キャベツとえのきの塩昆布和え ●ブロッコリーの豆板醤マヨ和え ●長芋土佐煮 ●フルーツ |
| 29 | 30 | 7/1 | 2 | 3 |
| <ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●ジャークチキン ●もやしのピリ辛和え ●チンゲン菜と海老の中華炒め ●南瓜のそぼろあんかけ ●フルーツ | <ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●チンジャオロース ●高野豆腐のトマト煮 ●白菜のポン酢和え ●きのこのパルサミコンソテー ●フルーツ | <ul style="list-style-type: none"> ●稲荷ご飯 ●赤魚の中華照り焼き ●椎茸とさつまいもの天ぷら ●里芋と枝豆のずんだ明太マヨ和え ●キャベツのツナ和え ●フルーツ | <ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●豚肉と厚揚げの味噌煮 ●茄子入りオムレツ ●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 ●ホキの菜種焼き ●茄子のカニカマあん ●ほうれん草のアーモンド和え ●フライド大根 ●フルーツ |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| <ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●韓国風ポッサム ●ジェノベーゼサラダ ●ちくわとズッキーニのピリ辛ガーリック ●蓮根真砂炒め ●フルーツ | <ul style="list-style-type: none"> ●枝豆ご飯 ●鮭の麻婆あん ●冬瓜と人参の煮物 ●春雨の中華和え ●カニしゅうまい ●フルーツ | <ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●ハンバーグ 中華あんかけ ●かぶと椎茸の煮物 ●ほうれん草の白和え ●ペペロンこんにやく ●フルーツ | <ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●豚肉の胡椒炒め ●厚揚げと茄子の煮物 ●チンゲン菜となめこのおろし和え ●札幌ラーメンサラダ ●フルーツ | <ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●サスのムニエル オーロラソース ●長芋のカレー炒め ●イカのブルゴーニュ風 ●玉ねぎとごぼうの南蛮漬け ●フルーツ |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| <ul style="list-style-type: none"> ●レタスじゃこチャーハン ●焼肉 ●かぶのそぼろあんかけ ●オクラのガーリックソテー ●小松菜のポン酢和え ●フルーツ | <ul style="list-style-type: none"> ●牛めし ●豚肉ときのこのデミグラスソース ●がんと人参・南瓜の煮物 ●茄子とカイワレのサラダ ●チンゲン菜の中華和え ●フルーツ | <ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鮭のガーリック焼き ●冬瓜とごぼうの煮物 ●ブデチゲ ●春菊と人参の胡麻醤油和え ●フルーツ | <ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●豚肉と茄子のオイスターソテー ●南瓜とほうれん草のキッシュ ●かぶとトマトのドレッシング和え ●つきこんキムチ和え ●フルーツ | <ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●赤魚の酸辣あん ●人参と木綿豆腐の煮物 ●大根サラダ ●カレー焼きうどん ●フルーツ |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">海の日</p> | <ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏のチーズマヨ照り焼き ●もやしの梅わさ炒め ●オイキムチ ●大根と人参の煮物 ●フルーツ | <ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏の山賊焼き ●芋煮 ●小松菜のなめ茸和え ●野菜マリネ ●フルーツ | <ul style="list-style-type: none"> ●あさりバターピラフ ●ミロノ風カツレツ ●大根のポトフ ●茄子とトマトのパルサミコ酢和え ●ジェノベーゼポテト ●フルーツ | <ul style="list-style-type: none"> ●根菜チャーハン ●サスの胡麻照り焼き ●冬瓜と厚揚げの煮物 ●胡瓜の生姜和え ●カリフラワーのドレッシング和え ●フルーツ |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| <ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●豆腐ハンバーグ ●もやし炒め ●菜の花の辛子和え ●こんにやくと竹輪のバタポンソテー ●フルーツ | <ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●シルバーの酒粕焼き ●冬瓜と人参の煮物 ●春菊の中華和え ●カリフラワーのカレー炒め煮 ●フルーツ | <ul style="list-style-type: none"> ●トマトチキンパエリア ●鮭の生姜照り焼き ●がんと大根の煮物 ●ほうれん草の土佐和え ●豆腐のチリソース ●フルーツ | <ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏と厚揚げの味噌バター炒め ●かぶと人参の煮物 ●春菊のお浸し ●切干煮 ●フルーツ | <ul style="list-style-type: none"> ●海鮮カレーチャーハン ●タラのシークワサーマリネ ●はんぺん梅マヨ焼き ●5種のきのこソテー ●ブロッコリーの中華和え ●フルーツ |

| 月 6/22 | 火 23 | 水 24 | 木 25 | 金 26 |
|--|--|---|---|---|
| <p>●ご飯</p> <p>●鶏のレモンきのこ煮</p> <p>●しらすのそぼろ炒め</p> <p>●ザワークラウト</p> <p>●じゃがいもスープカレー煮</p> <p>●チンゲン菜の中華和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 524kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 19.2g [脂質] 17.4g [炭水化物] 66.6g [食物繊維量] 8.0g</p> | <p>●大豆の炊込みご飯</p> <p>●タラのナッツパン粉焼き</p> <p>●小松菜と椎茸の土佐和え</p> <p>●マカロニサラダ</p> <p>●イカ野菜カツ</p> <p>●三色なます</p> <hr/> <p>[エネルギー] 518kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 21.5g [脂質] 14.7g [炭水化物] 60.7g [食物繊維量] 4.7g</p> | <p>●ご飯</p> <p>●すきやき煮</p> <p>●れんこんきんぴら</p> <p>●春雨の生姜和え</p> <p>●シーフードゼリ一寄せ</p> <p>●ほうれん草のマヨポン和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 513kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 18.4g [脂質] 14.8g [炭水化物] 71.7g [食物繊維量] 4.3g</p> | <p>●ご飯</p> <p>●赤魚のあけぼの揚げ</p> <p>●茄子の海老あんかけ</p> <p>●里芋のナポリタンソテー</p> <p>●キャロットラペ</p> <p>●小松菜のしらす和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 507kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 16.8g [脂質] 13.0g [炭水化物] 73.5g [食物繊維量] 6.0g</p> | <p>●わかめご飯</p> <p>●鮭のマヨネーズ焼き</p> <p>●ズッキーニとパプリカのマリネ</p> <p>●カリフラワーのゆかり和え</p> <p>●しゅうまい</p> <p>●かき揚げ</p> <hr/> <p>[エネルギー] 527kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 17.3g [脂質] 16.7g [炭水化物] 72.2g [食物繊維量] 3.9g</p> |
| 29 | 30 | 7/1 | 2 | 3 |
| <p>●コーンご飯</p> <p>●サバのキーマカレーソース</p> <p>●フライドさつまいも</p> <p>●春雨とハムのナムル</p> <p>●インゲンのソテー</p> <p>●キャベツの胡麻酢和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 523kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 17.6g [脂質] 16.2g [炭水化物] 72.5g [食物繊維量] 3.5g</p> | <p>●ご飯</p> <p>●ホキの南蛮漬け</p> <p>●大根のきのこ挽肉あんかけ</p> <p>●ピーマンとツナのソテー</p> <p>●豆苗の中華炒め</p> <p>●菜の花のドレッシング和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 516kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 21.9g [脂質] 13.1g [炭水化物] 71.7g [食物繊維量] 7.3g</p> | <p>●ご飯</p> <p>●肉野菜炒め</p> <p>●豆腐のピリ辛エスニックソース</p> <p>●蓮根のバジルチーズ焼き</p> <p>●胡瓜と魚肉ソーセージの酢物</p> <p>●チンゲン菜のドレッシング和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 511kcal [塩分相当量] 2.3g [たんぱく質] 20.0g [脂質] 14.4g [炭水化物] 71.1g [食物繊維量] 4.6g</p> | <p>●ご飯</p> <p>●鮭の博多焼き</p> <p>●冬瓜と人参の煮物</p> <p>●紅白なます</p> <p>●里芋のケチャップ炒め</p> <p>●ほうれん草のお浸し</p> <hr/> <p>[エネルギー] 517kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 18.4g [脂質] 12.6g [炭水化物] 75.2g [食物繊維量] 7.5g</p> | <p>●コーンご飯</p> <p>●ポークピカタ ケチャップソース</p> <p>●キャベツのレモン和え</p> <p>●豆苗の中華炒め</p> <p>●イカのカレー煮</p> <p>●春菊の海苔和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 516kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 21.5g [脂質] 18.7g [炭水化物] 60.3g [食物繊維量] 6.4g</p> |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| <p>●ご飯</p> <p>●タラの梅南蛮漬け</p> <p>●大根とフキの土佐煮</p> <p>●ブロッコリーのドレッシング和え</p> <p>●揚げ餃子</p> <p>●ピーマンの昆布和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 504kcal [塩分相当量] 2.3g [たんぱく質] 17.6g [脂質] 12.5g [炭水化物] 75.1g [食物繊維量] 5.2g</p> | <p>●ご飯</p> <p>●チキンティッカマサラ</p> <p>●かぶの和風トマト煮</p> <p>●もやしのマスタード炒め</p> <p>●菜の花とえきの胡麻和え</p> <p>●アスパラとタコのマリネ</p> <hr/> <p>[エネルギー] 504kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 19.8g [脂質] 15.4g [炭水化物] 66.2g [食物繊維量] 5.6g</p> | <p>●ゆかりご飯</p> <p>●赤魚の昆布天ぷら</p> <p>●蓮根きんぴら</p> <p>●マカロニのコンソメ煮</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] 506kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 17.2g [脂質] 13.2g [炭水化物] 74.4g [食物繊維量] 5.6g</p> | <p>●ご飯</p> <p>●シルバーのわさび照り焼き</p> <p>●さつまいものカレーソテー</p> <p>●マカロニサラダ</p> <p>●オクラのなめ茸和え</p> <p>●ほうれん草と人参のくるみお浸し</p> <hr/> <p>[エネルギー] 507kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 15.0g [脂質] 13.2g [炭水化物] 76.0g [食物繊維量] 5.2g</p> | <p>●ご飯</p> <p>●鶏肉のラトウイユ</p> <p>●あんぱやし</p> <p>●スペイン風オムレツ</p> <p>●春菊の土佐和え</p> <p>●飛騨しな漬け</p> <hr/> <p>[エネルギー] 508kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 20.1g [脂質] 16.3g [炭水化物] 64.0g [食物繊維量] 5.9g</p> |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| <p>●ご飯</p> <p>●ワカサギのネギ塩天ぷら</p> <p>●竹輪のピリ辛ガーリックマヨ焼き</p> <p>●ぜんまいともやしのナムル</p> <p>●長芋胡麻だれ</p> <p>●キャベツのお浸し</p> <hr/> <p>[エネルギー] 513kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 16.6g [脂質] 14.7g [炭水化物] 74.0g [食物繊維量] 3.1g</p> | <p>●ご飯</p> <p>●タラの味噌煮</p> <p>●高野豆腐の市松煮</p> <p>●オムレツトマトソース</p> <p>●シーザーサラダ</p> <p>●野菜コロッケ</p> <hr/> <p>[エネルギー] 529kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 20.0g [脂質] 13.2g [炭水化物] 76.1g [食物繊維量] 3.2g</p> | <p>●ご飯</p> <p>●夏野菜と豚肉のイタリアンソテー</p> <p>●ニラ玉</p> <p>●焼き茄子のピリ辛たれ</p> <p>●がんと大根の煮物</p> <p>●菜の花のドレッシング和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 528kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 20.5g [脂質] 17.2g [炭水化物] 68.0g [食物繊維量] 5.9g</p> | <p>●きのこチャーハン</p> <p>●鮭のレモンバター焼き</p> <p>●イカと枝豆の中華炒め</p> <p>●キャベツとくらげの中華和え</p> <p>●白菜の土佐和え</p> <p>●ミートコロッケ</p> <hr/> <p>[エネルギー] 505kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 21.3g [脂質] 16.1g [炭水化物] 64.5g [食物繊維量] 2.9g</p> | <p>●ご飯</p> <p>●鶏肉のスイートチリ炒め</p> <p>●厚揚げと長芋の酒粕煮</p> <p>●小松菜のキムチ和え</p> <p>●胡瓜としらすの酢物</p> <p>●もやしの胡麻ドレ和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 524kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 20.0g [脂質] 16.5g [炭水化物] 68.5g [食物繊維量] 3.8g</p> |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| <p>海の日</p> | <p>●塩そばめし</p> <p>●シルバーのドレッシングソース</p> <p>●ごぼうの胡麻和え</p> <p>●大根と椎茸の煮物</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] 508kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 17.4g [脂質] 14.1g [炭水化物] 72.3g [食物繊維量] 7.0g</p> | <p>●ご飯</p> <p>●鮭の博多焼き</p> <p>●茄子のはさみ揚げ</p> <p>●はんぺんと人参の煮物</p> <p>●アスパラのガーリックソテー</p> <p>●ほうれん草のお浸し</p> <hr/> <p>[エネルギー] 506kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 20.5g [脂質] 12.6g [炭水化物] 72.3g [食物繊維量] 6.2g</p> | <p>●ご飯</p> <p>●揚げ魚(シルバー)の香味浸し</p> <p>●椎茸と木綿豆腐の田楽</p> <p>●胡瓜とタコの酢物</p> <p>●もやしの中華和え</p> <p>●メンマ炒め</p> <hr/> <p>[エネルギー] 516kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 17.4g [脂質] 16.9g [炭水化物] 68.0g [食物繊維量] 4.2g</p> | <p>●ご飯</p> <p>●豚肉とかぶの中華炒め</p> <p>●ネギのヴィネグレット</p> <p>●フライドさつまいも</p> <p>●切干煮</p> <p>●チンゲン菜のしらす和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 524kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 18.2g [脂質] 13.7g [炭水化物] 75.6g [食物繊維量] 5.5g</p> |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| <p>●うなぎちらし寿司</p> <p>●ホキの梅中華焼き</p> <p>●さつまいもオレンジ煮</p> <p>●トマトのイタリアンソテー</p> <p>●がんと茄子の煮物</p> <p>●三色なます</p> <hr/> <p>[エネルギー] 521kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 17.5g [脂質] 11.6g [炭水化物] 80.7g [食物繊維量] 6.4g</p> | <p>●ご飯</p> <p>●鶏と白菜のクリーム煮</p> <p>●ブロッコリーのボン酢和え</p> <p>●卵の花</p> <p>●キャベツと魚肉ソーセージのソテー</p> <p>●小松菜の海苔和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 526kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 19.5g [脂質] 17.0g [炭水化物] 66.8g [食物繊維量] 9.0g</p> | <p>●ご飯</p> <p>●ビーフストロガノフ</p> <p>●白菜の胡麻味噌煮</p> <p>●里芋サラダ</p> <p>●ピーマンのピーナツ和え</p> <p>●ペペロンこんにく</p> <hr/> <p>[エネルギー] 517kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 15.6g [脂質] 18.2g [炭水化物] 67.9g [食物繊維量] 5.3g</p> | <p>●ご飯</p> <p>●シルバーのマヨネーズ焼き</p> <p>●大根のポトフ</p> <p>●しぐれ煮</p> <p>●海藻と水菜のサラダ</p> <p>●キャベツのボン酢和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 502kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 18.2g [脂質] 16.1g [炭水化物] 66.2g [食物繊維量] 5.2g</p> | <p>●ご飯</p> <p>●サバのカレー照焼き</p> <p>●ソーメンチャンプルー</p> <p>●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] 510kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 16.0g [脂質] 14.9g [炭水化物] 71.7g [食物繊維量] 6.3g</p> |

| 月 6/22 | 火 23 | 水 24 | 木 25 | 金 26 |
|--|--|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●石狩鍋風 ●茄子のトマトパスタ ●メンマ炒め ●コーンコロッケ ●フルーツコンポート | <ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●豚肉のケツカツソース ●キャベツとベーコンの中華炒め ●かぶとパプリカのマリネ ●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 ●サバのサルサソース ●茄子の胡麻味噌かけ ●カレーポテトサラダ ●ピーマンのお浸し ●フルーツ寒天 | <ul style="list-style-type: none"> ●ビビンバ風ご飯 ●豚肉のホワイトソース ●さつまいもとズッキーニのラクレット ●かぶのお浸し ●春菊のドレッシング和え ●フルーツコンポート | <ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●唐揚げ中華あん ●ブロッコリーの豆板醤マヨ和え ●ぜんまいナムル ●長芋土佐煮 ●フルーツ寒天 |
| [エネルギー] 604kcal [塩分相当量] 1.2g [たんぱく質] 15.2g [脂質] 17.0g [カリウム] 643g [リン] 259g | [エネルギー] 593kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 14.6g [脂質] 19.4g [カリウム] 652g [リン] 229g | [エネルギー] 621kcal [塩分相当量] 1.1g [たんぱく質] 13.5g [脂質] 21.6g [カリウム] 720g [リン] 243g | [エネルギー] 612kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 14.2g [脂質] 24.9g [カリウム] 913g [リン] 256g | [エネルギー] 616kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 15.0g [脂質] 16.9g [カリウム] 786g [リン] 258g |
| 29 | 30 | 7/1 | 2 | 3 |
| <ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●ジャークチキン ●里芋のマヨ和え ●チンゲン菜の中華和え ●かぶのそぼろあんかけ ●フルーツ寒天 | <ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●チンジャオロース ●高野のトマト煮 ●ほうれん草のわさび和え ●きのこのバルサミコンソテー ●フルーツコンポート | <ul style="list-style-type: none"> ●稲荷ご飯 ●サスの中華照り焼き ●ズッキーニとさつまいもの天ぷら ●じゃがキムチ ●キャベツのツナ和え ●フルーツ寒天 | <ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●豚肉と厚揚げの味噌煮 ●里芋のバターソテー ●春菊の土佐和え ●カリフラワーと絹さやのピーナツ和え ●フルーツコンポート | <ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●ホキの磯辺揚げ ●フライド大根 ●オクラのアーモンド和え ●茄子のカニカマあん ●フルーツコンポート |
| [エネルギー] 617kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 12.7g [脂質] 21.1g [カリウム] 848g [リン] 211g | [エネルギー] 589kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 14.9g [脂質] 21.1g [カリウム] 654g [リン] 254g | [エネルギー] 590kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 15.2g [脂質] 18.8g [カリウム] 887g [リン] 267g | [エネルギー] 594kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 12.9g [脂質] 19.9g [カリウム] 807g [リン] 242g | [エネルギー] 589kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 13.1g [脂質] 21.2g [カリウム] 611g [リン] 218g |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| <ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●韓国風ポッサム ●胡瓜とトマトのソムタム ●春菊のアーモンド和え ●蓮根の真砂炒め ●フルーツコンポート | <ul style="list-style-type: none"> ●枝豆ご飯 ●鮭の麻婆あんかけ ●冬瓜と椎茸の煮物 ●春雨の中華和え ●野菜コロッケ ●フルーツコンポート | <ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●ハンバーグ 中華あんかけ ●かぶと厚揚げの煮物 ●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"> ●ご飯 ●豚肉の胡椒炒め ●厚揚げと茄子・チンゲン菜の煮物 ●札幌ラーメンサラダ ●マッシュポテト ●フルーツコンポート | <ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鮭のムニエル オーロラソース ●もやしとベーコンのカレー炒め ●大学芋 ●玉ねぎとごぼうの南蛮漬け ●フルーツコンポート |
| [エネルギー] 595kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 14.0g [脂質] 25.5g [カリウム] 547g [リン] 236g | [エネルギー] 597kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 15.0g [脂質] 19.0g [カリウム] 680g [リン] 257g | [エネルギー] 623kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 14.0g [脂質] 16.0g [カリウム] 865g [リン] 220g | [エネルギー] 613kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 13.1g [脂質] 23.3g [カリウム] 711g [リン] 228g | [エネルギー] 621kcal [塩分相当量] 1.1g [たんぱく質] 14.2g [脂質] 17.4g [カリウム] 640g [リン] 271g |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| <ul style="list-style-type: none"> ●レタスじゃこチャーハン ●焼肉 ●かぶのくず煮 ●キャベツとしめじのソテー ●小松菜のポン酢和え ●フルーツ寒天 | <ul style="list-style-type: none"> ●牛めし ●豚肉ときのこのデミグラスソース ●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 | <ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鮭のガーリックバター焼き ●ブデチゲ ●春雨の中華炒め ●春菊と人参の胡麻醤油和え ●フルーツコンポート | <ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●豚肉と茄子のオイスターソテー ●南瓜のラクレット ●かぶとトマトのドレッシング和え ●チンゲン菜のキムチ和え ●フルーツ寒天 | <ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●タラの酸辣あん ●人参とさつまいもの煮物 ●カレー焼うどん ●茄子はさみ揚げ ●フルーツコンポート |
| [エネルギー] 601kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 15.0g [脂質] 22.3g [カリウム] 932g [リン] 283g | [エネルギー] 613kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 13.6g [脂質] 24.7g [カリウム] 716g [リン] 244g | [エネルギー] 608kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 15.1g [脂質] 18.9g [カリウム] 713g [リン] 297g | [エネルギー] 592kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 11.8g [脂質] 23.3g [カリウム] 747g [リン] 228g | [エネルギー] 600kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 13.7g [脂質] 14.8g [カリウム] 750g [リン] 245g |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">海の日</p> | <ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏のチーズマヨ照り焼き ●もやしの梅わさ炒め ●3色ピーマンとしめじのマリネ ●南瓜と麩の煮物 ●フルーツコンポート | <ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏山の山賊だれ ●芋煮 ●小松菜のなめ茸和え ●野菜マリネ ●フルーツ寒天 | <ul style="list-style-type: none"> ●あさりバターピラフ ●ミラノ風カツレツ ●里芋のポトフ ●茄子とトマトのバルサミコ酢和え ●ジェノベーゼポテト ●フルーツ寒天 | <ul style="list-style-type: none"> ●根菜チャーハン ●タラの胡麻天ぷら ●大根とがんもの煮物 ●胡瓜の生姜和え ●春雨とツナのサラダ ●フルーツ寒天 |
| | [エネルギー] 585kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 14.5g [脂質] 16.9g [カリウム] 641g [リン] 247g | [エネルギー] 596kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 14.4g [脂質] 14.1g [カリウム] 1,189g [リン] 239g | [エネルギー] 594kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 13.2g [脂質] 22.8g [カリウム] 714g [リン] 210g | [エネルギー] 597kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 15.2g [脂質] 21.4g [カリウム] 655g [リン] 282g |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| <ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●豆腐ハンバーグ ●もやし炒め ●菜の花の辛子和え ●野菜コロッケ ●フルーツコンポート | <ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●シルバーの酒粕焼き ●冬瓜と麩の煮物 ●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"> ●トマトチキンバリエア ●カレイのあけぼの揚げ ●さつまいもと人参の煮物 ●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 ●鶏と厚揚げの味噌バター炒め ●かぶと人参の煮物 ●春菊のお浸し ●切干煮 ●フルーツコンポート | <ul style="list-style-type: none"> ●海鮮カレーチャーハン ●タラのシークワサーマリネ ●アスパラのかき揚げ ●蓮根きんぴら ●長芋明太マヨ和え ●フルーツコンポート |
| [エネルギー] 585kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 14.2g [脂質] 18.9g [カリウム] 731g [リン] 236g | [エネルギー] 597kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 12.8g [脂質] 16.8g [カリウム] 662g [リン] 224g | [エネルギー] 620kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 14.6g [脂質] 20.1g [カリウム] 898g [リン] 240g | [エネルギー] 607kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 14.3g [脂質] 17.6g [カリウム] 1,110g [リン] 247g | [エネルギー] 602kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 14.9g [脂質] 21.4g [カリウム] 856g [リン] 233g |

| 月 6/22 | 火 23 | 水 24 | 木 25 | 金 26 |
|--|--|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏のレモンきのこ煮 ●マーボー茄子 ●ザワークラウト ●じゃがいものスープカレー煮 ●チンゲン菜の中華和え | <ul style="list-style-type: none"> ●大豆の炊込みご飯 ●タラのナッツパン粉焼き ●さつまいもとズッキーニのポトフ ●マカロニサラダ ●野菜コロッケ ●大根のドレッシング和え | <ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●すき焼き煮 ●レンコンのかき揚げ ●春雨の生姜和え ●ベーコンとオクラのゼリー寄せ ●ほうれん草の胡麻和え | <ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鮭のマヨネーズ焼き ●インゲンソテー ●カリフラワーのドレッシング和え ●マッシュポテト ●かき揚げ | <ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●タラのあげほの揚げ ●茄子の海老あんかけ ●里芋のナポリタンソテー ●じゃがいもと人参・オクラの煮物 ●小松菜のドレッシング和え |
| [エネルギー] 598kcal [塩分相当量] 1.2g [たんぱく質] 13.6g [脂質] 24.3g [カリウム] 855g [リン] 244g | [エネルギー] 591kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 14.4g [脂質] 24.4g [カリウム] 867g [リン] 263g | [エネルギー] 595kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 14.9g [脂質] 24.7g [カリウム] 492g [リン] 242g | [エネルギー] 557kcal [塩分相当量] 1.1g [たんぱく質] 12.7g [脂質] 22.5g [カリウム] 749g [リン] 245g | [エネルギー] 592kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 14.6g [脂質] 18.9g [カリウム] 1,083g [リン] 279g |
| 29 | 30 | 7/1 | 2 | 3 |
| <ul style="list-style-type: none"> ●コーンご飯 ●サバのキーマカレーソース ●もやしのお浸し ●茄子の煮物 ●さつまいもコロッケ ●キャベツの胡麻酢和え | <ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●太刀魚の南蛮漬け ●チーズ粉吹きも ●ピーマンとツナのソテー ●大根のきのこ焼肉あんかけ ●菜の花のドレッシング和え | <ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●肉野菜炒め ●マカロニのコンソメ煮 ●チンゲン菜のお浸し ●揚げ餃子 ●トマトのドレッシング和え | <ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鮭の博多焼き ●厚揚げとかぶの煮物 ●紅白なます ●さつまいもオレンジ煮 ●蓮根のケチャップ炒め | <ul style="list-style-type: none"> ●コーンご飯 ●ポークピカタケチャップソース ●南瓜小倉煮 ●胡瓜とカニカマの酢物 ●かき揚げ ●キャベツのレモン漬け |
| [エネルギー] 588kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 14.8g [脂質] 16.3g [カリウム] 1,154g [リン] 288g | [エネルギー] 618kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 15.2g [脂質] 16.6g [カリウム] 1,043g [リン] 299g | [エネルギー] 631kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 13.0g [脂質] 28.0g [カリウム] 576g [リン] 181g | [エネルギー] 601kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 15.0g [脂質] 18.8g [カリウム] 956g [リン] 299g | [エネルギー] 539kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 13.4g [脂質] 15.2g [カリウム] 779g [リン] 241g |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| <ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●サスの梅南蛮漬け ●大根の炒め煮 ●菜の花の辛子和え ●コーンコロッケ ●春雨のドレッシング和え | <ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●チキンティッカマサラ ●南瓜と椎茸の天ぷら ●もやしチャンプルー ●かぶの和風トマト煮 ●里芋ずんだ和え | <ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●タラの昆布天ぷら ●アスパラのかき揚げ ●マカロニのケチャップ煮 ●オリヴィエサラダ ●白菜のお浸し | <ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●サバのわさび照り焼き ●インゲンのソテー ●ぜんまいの中華炒め ●蓮根のかき揚げ ●ほうれん草と人参のくるみ和え | <ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏肉のラトウユウ ●あんばやし ●オクラとベーコンのソテー ●タケノコと舞茸の天ぷら ●春菊の土佐和え |
| [エネルギー] 590kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 14.0g [脂質] 17.2g [カリウム] 789g [リン] 275g | [エネルギー] 595kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 14.5g [脂質] 18.9g [カリウム] 1,127g [リン] 284g | [エネルギー] 598kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 14.1g [脂質] 20.5g [カリウム] 715g [リン] 261g | [エネルギー] 598kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 14.0g [脂質] 22.6g [カリウム] 741g [リン] 252g | [エネルギー] 586kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 14.2g [脂質] 23.7g [カリウム] 746g [リン] 254g |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| <ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●ワカサギのネギ塩天ぷら ●たけのこのピリ辛ガーリックマヨ焼き ●春雨のナムル ●ピーマンとツナのソテー ●チンゲン菜のお浸し | <ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●サバの味噌煮 ●高野豆腐と長芋の市松煮 ●ズッキーニとエリンギのソテー ●シーザーサラダ ●野菜コロッケ | <ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●夏野菜と豚肉のイタリアンソテー ●小松菜のナムル ●焼き茄子のピリ辛だれ ●がんもと人参の煮物 ●キャベツの中華炒め | <ul style="list-style-type: none"> ●きのこチャーハン ●鮭のマヨコーン焼き ●蓮根のカレー炒め ●キャベツとくらげの中華和え ●白菜のレモン漬け ●春巻き | <ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏肉スイートチリ炒め ●厚揚げと里芋の酒粕煮 ●ズッキーニのピリ辛ソテー ●春雨のドレッシング和え ●ほうれん草とベーコンのソテー |
| [エネルギー] 592kcal [塩分相当量] 1.1g [たんぱく質] 14.8g [脂質] 22.6g [カリウム] 778g [リン] 257g | [エネルギー] 610kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 14.3g [脂質] 22.6g [カリウム] 873g [リン] 274g | [エネルギー] 603kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 12.8g [脂質] 24.9g [カリウム] 836g [リン] 242g | [エネルギー] 614kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 13.9g [脂質] 27.9g [カリウム] 856g [リン] 278g | [エネルギー] 587kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 14.8g [脂質] 20.4g [カリウム] 712g [リン] 245g |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">海の日</p> | <ul style="list-style-type: none"> ●塩そばめし ●シルバーのドレッシングソース ●南瓜のトマトソース焼き ●大根と椎茸の煮物 ●インゲンのソテー ●さつまいもきんとん | <ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鮭の博多焼き ●野菜コロッケ ●茄子と人参の煮物 ●アスパラのガーリックソテー ●キムチきんぴら | <ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●フライ盛合せ ●春菊とえのきの胡麻和え ●揚げ餃子 ●マカロニサラダ ●ほうれん草クリームスピナッチ | <ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●豚肉とかぶの中華炒め ●ネギのヴィネグレット ●フライドさつまいも ●切干煮 ●チンゲン菜のしらす和え |
| | [エネルギー] 585kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 14.6g [脂質] 18.5g [カリウム] 1,016g [リン] 284g | [エネルギー] 595kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 13.3g [脂質] 19.9g [カリウム] 943g [リン] 279g | [エネルギー] 633kcal [塩分相当量] 1.2g [たんぱく質] 13.7g [脂質] 24.1g [カリウム] 718g [リン] 255g | [エネルギー] 621kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 12.6g [脂質] 25.6g [カリウム] 894g [リン] 236g |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| <ul style="list-style-type: none"> ●うなぎちらし寿司 ●ホキの柚子胡椒揚げ ●三色なます ●トマトとブロッコリーのアヒージョ ●かぶの煮物 ●南瓜サラダ | <ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏肉と白菜のクリーム煮 ●じゃがいもの揚げ浸し ●さつまいもコロッケ ●ブロッコリーのソテー ●小松菜の海苔和え | <ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●ビーフストロガノフ ●白菜の胡麻味噌煮 ●里芋サラダ ●インゲンのピーナツ和え ●ペペロンこんにく | <ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●シルバーのマヨネーズ焼き ●大根のポトフ ●しぐれ煮 ●春雨の中華和え ●ブロッコリーのお浸し | <ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●サバのカレー照焼き ●ソーメンチャンプルー ●胡瓜の梅肉和え ●ほうれん草の白和え ●マッシュ焼き |
| [エネルギー] 597kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 17.7g [脂質] 21.0g [カリウム] 862g [リン] 328g | [エネルギー] 589kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 15.1g [脂質] 21.1g [カリウム] 960g [リン] 249g | [エネルギー] 591kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 12.9g [脂質] 26.6g [カリウム] 554g [リン] 238g | [エネルギー] 615kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 12.3g [脂質] 22.5g [カリウム] 691g [リン] 262g | [エネルギー] 588kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 14.8g [脂質] 23.4g [カリウム] 728g [リン] 269g |