

曜日	月	火	あかね お弁当	もも N様	れもん お弁当	しんじゅ I様	もも T様
月	5月30日	5月31日	6月1日	だいたい お弁当	6月3日	みどり お弁当	6月5日
朝食	ご飯 もやしとニラの 味噌汁 厚揚げの煮物 小松菜サラダ (牛乳)	ご飯 菜の花と榎の 味噌汁 竹輪の煮物 白菜の磯香和え (牛乳)	ご飯 いんげんと冬瓜の コンソメスープ ウインナーのケチャップ炒め ツナとブロッコリーサラダ (牛乳)	ご飯 茄子と南瓜の 味噌汁 海老しんじょの煮物 白菜の梅和え (牛乳)	ご飯 オクラと里芋の 味噌汁 和風オムレツ 法蓮草の辛子和え (牛乳)	ご飯 高野豆腐とわかめの 味噌汁 さつま揚げの煮物 納豆 (牛乳)	ご飯 茄子と長ネギの 味噌汁 三色高野信田煮 オクラ和え (牛乳)
昼食	ご飯 人参としめじの コンソメスープ スパニッシュオムレツ マカロニソテー フルーツ	ご飯 麩と絹さやの すまし汁 カレイの生姜煮 茄子田楽 春雨サラダ	ご飯 麩と青葱の 味噌汁 豆腐ハンバーグ 里芋の煮物 切干大根の和風和え	ご飯 長ネギと春菊の 味噌汁 豚肉といんげんの炒め物 蓮根の煮物 和風じゃが芋サラダ	ご飯 花麩と大根葉の すまし汁 鯖の生姜味噌焼き 冬瓜の炒め物 もやしときゅうりのごま和え	ご飯 栄養強化 コーンクリームスープ 海老ミックスフライ 大豆の洋風煮 ブロッコリーのマスタードサラダ	ご飯 ハヤシライス クリームコロッケ アスパラサラダ 乳酸菌飲料
間食	あずき牛乳寒天	抹茶ババロア	カスタードプリン	ココア蒸しパンまたはババロア	オレンジゼリー	やわらかおかきまたは抹茶ゼリー	水羊羹
夕食	ご飯 はんぺんと春菊の 味噌汁 赤魚の酒蒸し 蓮根の青菜炒め	ご飯 豆腐とわかめの 味噌汁 メンチカツ 南瓜のグラタン	ご飯 油揚げと大根葉の 味噌汁 蒸し鶏のごまソースがけ 卵の花	ご飯 はんぺんと青葱の すまし汁 ホキのカレー醤油焼き 大根ハムサラダ	ご飯 榎といんげんの コンソメスープ 鶏肉のクリームソース コーンサラダ	ご飯 白菜スープ 麻婆豆腐 法蓮草のやわらか焼売	ご飯 しめじと法蓮草の 味噌汁 鮭の塩焼き 刻み昆布の煮物
エネルギー	1469 kcal	1512 kcal	1486 kcal	1488 kcal	1527 kcal	1474 kcal	1462 kcal
蛋白質	58.3 g	57.4 g	57.1 g	60.1 g	57.8 g	57.1 g	58.1 g
食塩量	7.4 g	7.6 g	7.5 g	7.7 g	7.2 g	7.4 g	7.6 g

曜日	月	火	水	木	金	あお お弁当	日
日	6月6日	6月7日	6月8日	6月9日	6月10日	6月11日	6月12日
朝食	ご飯 春菊と白玉麩の すまし汁 野菜炒め マカロニサラダ (牛乳) 	ご飯 カブとニラの 味噌汁 枝豆しんじょの煮物 カリフラワーサラダ (牛乳)	ご飯 いんげんと榎の 味噌汁 肉団子と白菜の甘辛煮 小松菜のツナ和え (牛乳)	ご飯 ニラともやしの 味噌汁 炒り玉子 とろろ芋 (牛乳) 	ご飯 青葱とつみれの 味噌汁 車麩の煮物 金時豆 (牛乳) 	ご飯 栄養強化 コーンクリームスープ ウインナーと野菜のコンソメ煮 チーズサラダ (牛乳)	ご飯 青葱と里芋の 味噌汁 彩り団子の煮物 納豆 (牛乳)
昼食	ご飯 玉葱とわかめの 味噌汁 メバルの茸あんかけ 蓮根の炒め物 小松菜のゆかり和え 	ご飯 ミートソース たっぷりタマゴサラダ フルーツヨーグルト 	ご飯 高野豆腐と菜の花の 味噌汁 はんぺんチーズフライ 大根とさつま揚げの煮物 ゴボウサラダ	ご飯 茄子と春菊の 味噌汁 鱈のマヨネーズ焼き 冬瓜のくず煮 ブロッコリーのピーナッツ和え	ご飯 青梗菜と長ネギの 中華スープ 豚肉と特製味噌たれ焼き 焼きナスの南蛮漬け 中華風冷奴 <i>梅雨に負けない</i> <i>メニュー</i>	ご飯 青梗菜と長ネギの 味噌汁 ホキのづけ焼き さつま揚げとふきの炒め物 大根の塩麴和え	ご飯 しめじと三つ葉の 味噌汁 若鶏の唐揚げ ひじきの煮物 法蓮草とじゃこのサラダ
間食	フルーチェ	牛乳寒天わらび餅風 またはぶどうゼリー	南瓜ケーキ または 青リンゴゼリー	チョコレートババロア	バウムクーヘンまた はイチゴゼリー	マンゴープリン	ピーナッツクリームパン またはオレンジゼリー
夕食	ご飯 茄子とオクラの 味噌汁 豚肉の生姜焼き 炊き合わせ	ご飯 豆腐と菜の花の すまし汁 鰯の磯焼き じゃが芋の肉味噌煮	ご飯 わかめスープ 豆腐の海老あんかけ ビーフン炒め 	ご飯 麩と大根葉の 味噌汁 鶏肉とピーマンの炒め物 法蓮草のわさび和え	ご飯 椎茸と南瓜の 味噌汁 鯖の煮付け オクラの梅和え	ご飯 冬瓜と大根葉の 味噌汁 肉豆腐 人参と高菜炒め 	ご飯 いんげんとなるとの 中華スープ カレイのチリソースかけ 春雨サラダ
エネルギー	1467 kcal	1500 kcal	1578 kcal	1462 kcal	1500 kcal	1466 kcal	1491 kcal
蛋白質	58.6 g	56.2 g	57.0 g	64.3 g	59.9 g	60.6 g	57.9 g
食塩量	7.5 g	7.7 g	7.2 g	7.5 g	7.2 g	7.6 g	7.1 g

曜日	月	むらさき S様	ひすい お弁当	むらさき H様	むらさき M様	あかね S様	日
日	6月13日	6月14日	6月15日	あい お弁当	もも M様	6月18日	6月19日
朝食	ご飯 菜の花とじゃが芋の 味噌汁 千草卵焼き ハムサラダ (牛乳)	ご飯 いんげんと玉ねぎの 味噌汁 厚揚げの煮物 青梗菜の生姜和え (牛乳)	ご飯 冬瓜とニラの 味噌汁 甘辛ミートボール 大根の塩昆布和え (牛乳)	ご飯 長ネギと絹豆腐の 味噌汁 さつま揚げの煮物 白菜のなめ茸和え (牛乳)	ご飯 小松菜とかぶの 味噌汁 海老団子の煮物 納豆 (牛乳)	ご飯  ピーマンと白菜の コンソメスープ ウインナーソテー 法蓮草のサラダ (牛乳)	ご飯 大根とオクラの 味噌汁 竹輪と里芋の煮物 かぶと小松菜のツナ和え (牛乳)
昼食	ご飯 とろろ昆布と麩の すまし汁 鮭の野菜蒸し 金平ごぼう 白菜のゆず和え	ロールパン  栄養強化 コーンクリームスープ 手作りチーズハンバーグ ジャーマンポテト ブロッコリーのカニ風味サラダ	ご飯 長ネギと油揚げの 味噌汁 赤魚の磯焼き かぶのつや煮 法蓮草のお浸し	ご飯 卵と菜の花の  味噌汁 豚肉のくわ焼き 枝豆ふんわり蒸し 山芋の明太和え	 チキンカレー コールスローサラダ 福神漬け 乳酸菌飲料 	ご飯 とろろ昆布と大根葉の 味噌汁 鯖のパン粉焼き 茄子とベーコンの炒め物 フルーツ	ビビンバ  青梗菜となるとの 中華スープ えび焼売 春雨サラダ 父の日メニュー
間食	南瓜のお汁粉	ピーチゼリー	蒸しパン または ババロア	リンゴ羊羹	杏仁フルーツ	黒糖ケーキ または ブドウゼリー	スイートポテト
夕食	ご飯 冬瓜スープ 鶏肉のハニーマスタード アスパラサラダ	ご飯  麩と青葱の すまし汁 鱈の味噌煮 小松菜と桜エビの炒め物	ご飯 高野豆腐と春菊の 味噌汁 鶏肉のみぞれ煮 豆腐サラダ	ご飯  麩と大根葉の すまし汁 アジメンチ 茄子の含め煮	ご飯 はんぺんとわかめの すまし汁 絹揚げと豚バラの味噌炒め アスパラと蒲鉾の和え物	ご飯 さつま芋と春菊の 味噌汁 野菜と挽肉の玉子とじ ひじきの煮物	ご飯 白菜と大根葉の 味噌汁 鱈のカレー焼き マカロニサラダ
エネルギー	1465 kcal	1480 kcal	1485 kcal	1469 kcal	1516 kcal	1497 kcal	1464 kcal
蛋白質	59.5 g	64.8 g	63.8 g	57.6 g	56.5 g	56.6 g	55.6 g
食塩量	7.0 g	7.3 g	7.7 g	7.7 g	7.1 g	7.1 g	7.6 g

曜日	月	火	水	木	むらさき お弁当	しんじゅ お弁当	あかね K様
日	6月20日	6月21日	6月22日	6月23日	6月24日	6月25日	6月26日
朝食	ご飯 青葱と冬瓜の 味噌汁 肉詰めいなり もやしのゆかり和え (牛乳)	ご飯 大根葉ともやしの 味噌汁 イワシつみれと大根の旨煮 ブロッコリーサラダ (牛乳)	ご飯 榎と青葱の 味噌汁 ソーセージとキャベツの炒め物 とろろ芋 (牛乳)	ご飯 ニラともやしの 味噌汁 厚揚げと白菜の煮物 カリフラワーの桜和え (牛乳)	ご飯 じゃが芋と法蓮草の 味噌汁 たっぷり野菜のクリーム煮 アスパラのフレンチサラダ (牛乳)	ご飯 もやしと青葱の 味噌汁 ニラ玉 青梗菜のしらす和え (牛乳)	ご飯 わかめと里芋の 味噌汁 三色高野信田煮 オクラの梅和え (牛乳)
昼食	ご飯 花麩とわかめの 味噌汁 メバルの幽庵焼き 南瓜の小豆煮 青梗菜のピーナッツ和え	枝豆ご飯 卵とニラの 味噌汁 おろしトンカツ 玉子豆腐 	ご飯 冬瓜と大根葉の 味噌汁 ホッケの山椒焼き カニ豆腐のふんわり天 法蓮草のかにかま和え	冷やし中華 蒸し餃子 青梗菜のナムル 	ご飯 茄子と大根葉の 味噌汁 鰯の照り焼き 茶碗蒸し 玉葱サラダ	ご飯 春菊と榎の 味噌汁 豚肉のガーリック炒め ひじきの煮物 さつま芋のリンゴ煮	ご飯 栄養強化 コーンクリームスープ 鮭のムニエル コンソメ煮 梅ゼリー
間食	カステラまたはプリン	水羊羹	抹茶ケーキ または 抹茶ゼリー	ふんわりワッフルまたは イチゴゼリー	フルーツヨーグルト	あずき牛乳寒天	ソフトサラダ煎餅または オレンジゼリー
夕食	ご飯 里芋と絹さやの 味噌汁 鶏肉のバーベキュー焼き 彩りサラダ	ご飯 春菊と長ネギの すまし汁 カレイの煮付け 蓮根の味噌炒め	ご飯 葱スープ 酢豚 春巻き 	ご飯 麩と春菊の 味噌汁 鯖の塩焼き ふきの煮物	ご飯 わかめと青葱の すまし汁 鶏肉の香味焼き 切干大根煮	ご飯 麩と大根葉の 味噌汁 豆腐の野菜あんかけ ゴボウとさつま揚げの甘辛炒め	ご飯 冬瓜とニラの 味噌汁 肉じゃが 小松菜の炒め物
エネルギー	1470 kcal	1466 kcal	1468 kcal	1466 kcal	1510 kcal	1482 kcal	1462 kcal
蛋白質	62.2 g	61.5 g	59.0 g	60.0 g	61.4 g	58.8 g	57.2 g
食塩量	7.7 g	7.6 g	7.2 g	7.5 g	7.0 g	7.0 g	7.0 g

曜日	ひすい O様	もも お弁当	水	あい K様
日	6月27日	6月28日	6月29日	6月30日
朝食	ご飯 麩と法蓮草の 味噌汁 彩り団子の煮物 蓮根のマスタード和え (牛乳)	ご飯 かぶと青葱の 味噌汁 野菜炒め 金時豆 (牛乳)	ご飯 里芋と大根葉の 味噌汁 がんもの煮物 青梗菜の土佐和え (牛乳)	ご飯 青梗菜と南瓜の 味噌汁 竹輪の煮物 とろろ芋 (牛乳) 
昼食	 ご飯 青梗菜のスープ 中華風オムレツ 肉焼売 カリフラワーの甘酢和え	ご飯 玉葱とわかめと 味噌汁 赤魚と利休煮 ピーマンと春雨の炒め物 小松菜の塩昆布和え	 キーマカレー マカロニと野菜のサラダ 福神漬け 乳酸菌飲料	ご飯 茄子と絹さやの 味噌汁 鶏肉のコーンマヨネーズソース 金平れんこん 白菜のレモン風味お浸し
間食	南瓜ババロア	さつま芋のケーキ またはババロア	きな粉プリン 	あんパン または 水ようかん
夕食	ご飯 豆腐と大根葉の 味噌汁 鯖のみりん漬け 茄子の田楽	ご飯 南瓜と大根葉の コンソメスープ 鶏肉のトマト煮込み キャベツとツナのサラダ	ご飯 麩と青葱の 味噌汁 鯖と粕漬け 刻み昆布の煮物	ご飯 はんぺんと春菊の 味噌汁 玉子あんかけ豆腐 大根とアスパラのサラダ
エネルギー	1545 kcal	1510 kcal	1478 kcal	1524 kcal
蛋白質	57.1 g	61.3 g	59.4 g	56.4 g
食塩量	7.0 g	7.5 g	7.7 g	7.7 g

早いもので今年も  
半分か過ぎようと  
しています。

感染症もですが、  
気温の乱高下で  
体調を崩さないように  
お気を付けください。

