

6月の献立

	06月01日(月)	06月02日(火)	06月03日(水)	06月04日(木)	06月05日(金)	06月06日(土)	06月07日(日)
朝	御飯 銀鮭の塩焼き &白菜煮 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジ ョア	御飯 だし巻きたまご &カリフラワーおかか 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】プレーンヨーグルト	朝の雑炊 鶏肉の照焼き &菜の花の煮浸し ジ ョア	御飯 めばるの煮付け &里芋の煮物 【UP↑】トコトわかめのお味噌汁 ジ ョア	御飯 野菜入りスクランブルエッグ &ジャーマンポテト 【UP↑】ポターージュ 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 とりつくね &ブロッコリーの炒め物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジ ョア	御飯 あじのみりん焼き &かぼちゃの煮物 【UP↑】朝の豚汁 【UP↑】バナナヨーグルト
昼	◇そぼろ丼定食 二色そぼろ丼 大学芋 ヨーグルト(マンゴーソース) つみれ汁	◇THE定番!ポークカレー カレーライス かぼちゃのサラダ デザート(いちごムース) 乳酸菌飲料	◇鮭のねぎ味噌焼き定食 御飯 サーモンのねぎ味噌焼き 付)いんげん 焼きちくわの甘辛煮 フルーツ(バナナ) 野菜を食べるスープ	◇和風おろしハンバーグ御膳 御飯 和風おろしハンバーグ ポテトサラダ パイン 塩豚汁	◇赤魚の煮付け御膳 御飯 赤魚の煮付け 付)花麩 真砂炒め デザート(グレープゼリー) 塩ちゃんこスープ	◆ミートグラタンセット 御飯 ミートグラタン 卵とキャベツのソテー デザート(レモンゼリー) うめびしお	◇松風御膳 御飯 松風焼き 付)さつま芋の甘煮 豆サラダ フルーツ(バナナ) つみれ汁
夕	御飯 ホッケのみりん焼き &いんげんの炒め物 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 かれいの煮付け &大根と人参の煮物 ブロッコリーの白ごま和え 【UP↑】夜の豚汁	御飯 ピーマンの肉詰め &野菜ソテー タマゴサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 豚肉の卵炒め オクラのおかか和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 麻婆なす ほうれん草のナムル 【UP↑】夜のこくうま鶏スープ	御飯 メダカの照焼き &青梗菜の煮浸し 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 銀ひらすのあおさおろし煮 カリフラワーの梅肉和え 【UP↑】夜のお味噌汁
計	1543kcal 64.1g 5.8g	1519kcal 62.5g 6.9g	1477kcal 63.8g 7.3g	1495kcal 51.2g 5.9g	1493kcal 60.4g 6.6g	1456kcal 56.4g 6.1g	1539kcal 72.2g 6.5g

※食材料の納品によりメニューが変更になる場合があります。

※国内産のお米を使用しております。

※下線が引いてあるメニューに関してはユニット炊飯不要です。

6月の献立

	06月08日(月)	06月09日(火)	06月10日(水)	06月11日(木)	06月12日(金)	06月13日(土)	06月14日(日)
朝	御飯 だし巻きたまご &菜の花の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジ ョア	御飯 赤魚の煮付け &里芋の煮物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】プレーヨーグルト	<u>朝の雑炊</u> 鶏肉の梅しそ焼き &いんげんの炒め物 ジ ョア	御飯 銀鮭の塩焼き &野菜炒め 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジ ョア	御飯 ひき肉と玉葱の和え &ブ ロックリーソテー 【UP↑】コンスープ 【UP↑】プレーヨーグルト	御飯 とりつくね &青梗菜の煮浸し ★【UP↑】トロともずくのお味噌汁 【UP↑】バナヨーグルト	御飯 銀ひらすの醤油麴焼き &カリフラワーおかか 【UP↑】朝の豚汁 ジ ョア
昼	◇たらの野菜あんかけ定食 御飯 たらの野菜あんかけ 肉焼売 コンポート(みかん缶) 酸辣湯スープ	◇豚肉の甘酢炒め定食 御飯 豚肉の甘酢炒め 油麩と冬瓜の煮物 マンゴー けんちん汁	◇パスタランチ(ミートソース) <u>ミートソース</u> グリーンサラダ デザート(グレープゼリー) 野菜たっぷり卵スープ	◇オムライスランチ <u>オムライス</u> マリネ フルーツ(バナナ) クラムチャウダー	◇下町中華セット(回鍋肉) 御飯 回鍋肉 春巻き デザート(レモンゼリー) ワンタンスープ	◆たらのムニエルセット 御飯 たらのムニエル &具だくさんトマト煮 タマゴ サラダ デザート(プリンムース) うめびしお	◇ミートローフランチ 御飯 ミートローフ 付)ブ ロックリー ナポリタン ヨーグルト(マンゴーソース) パン° キンスープ
夕	御飯 鶏肉のねぎ塩炒め いんげんの白ごま和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 豆腐ハンバーグ &ひじきの煮物 ツナとブ ロックリーのサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 さばの味噌煮 &かぼちゃの煮物 納豆 【UP↑】夜の豚汁	御飯 チーズつくね &ジャーマンポテト ほうれん草のお浸し 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 めばるの中華蒸し &大根と人参の煮物 オクラのおかか和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 青椒肉絲 中華冷奴 【UP↑】夜のこくうま鶏スープ	御飯 さわらの西京焼き &切干大根煮 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁
計	1464kcal 57.9g 6.2g	1612kcal 54.9g 6.6g	1633kcal 64.3g 7.1g	1552kcal 55.3g 7g	1598kcal 63.8g 6.7g	1494kcal 57.2g 7.1g	1533kcal 61.5g 5.4g

※食材料の納品によりメニューが変更になる場合があります。

※国内産のお米を使用しております。

※下線が引いてあるメニューに関してはユニット炊飯不要です。

6月の献立

	06月15日(月)	06月16日(火)	06月17日(水)	06月18日(木)	06月19日(金)	06月20日(土)	06月21日(日)
朝	御飯 鶏肉の塩麴焼き &いんげんの炒め物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 赤魚の味噌煮 &大根と人参の煮物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジョア	朝の雑炊 ぶりの照焼き &かぼちゃの煮物 ジョア	御飯 だし巻きたまご &ブロッコリーの炒め物 【UP↑】朝の豚汁 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 豆腐ハンバーグ &野菜のトマト煮込み 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジョア	御飯 紅鮭の塩焼き &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】トコとわかめのお味噌汁 【UP↑】プレーンヨーグルト	御飯 オムレツ〜トマトハヤシソース &カリフラワーおなか 【UP↑】ポータージュ ジョア
昼	◇旅するランチ〜神奈川〜 しらす丼 天ぷら(2種) 季節紫陽花ゼリー けんちん汁	◇かつ煮定食 御飯 かつ煮 きゅうりの浅漬け デザート(プリンムース) つみれ汁	◇洋食屋さんのハンバーグランチ 御飯 和風ハンバーグ 付)マッシュポテト 玉ねぎのマリネ パイン クリームスープ	◇かれいの梅煮御膳 御飯 かれいの煮付け 付)okra しぎ茄子 デザート(グレープゼリー) のっぺい汁	◇お出かけランチ(ピクニック) サンドイッチ 唐揚げ(甘辛ダレ) キャベツのサラダ デザート(いちごムース)	◆八宝菜セット 御飯 八宝菜 中華冷奴 フルーツ(バナナ) たいみそ	◇お肉を食べよう!ランチ チャーシュー丼 ほうれん草の白和え コンポート(洋梨缶) 野菜たっぷりスープ
夕	御飯 豚の角煮 &青梗菜の煮浸し 大根の甘酢漬 【UP↑】夜のこくま鶏スープ	御飯 あじのみりん焼き &白菜の煮浸し ブロッコリーの白ごま和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 ハールの煮付け &ほうれん草浸し 卵豆腐 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 炭火焼キノ〜香味ソース &野菜炒め カリフラワーの梅肉和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 さばの塩焼き &じゃが芋のきんぴら 菜の花の和え物 【UP↑】夜の豚汁	御飯 親子煮 okraのおなか和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 メダカの照焼き &いんげんの炒め物 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁
計	1521kcal 59g 7g	1508kcal 61.3g 6.3g	1413kcal 56.8g 6.5g	1493kcal 64.2g 6.3g	1561kcal 57.2g 5.7g	1557kcal 62.3g 5.7g	1558kcal 58.2g 5.9g

※食材料の納品によりメニューが変更になる場合があります。

※国内産のお米を使用しております。

※下線が引いてあるメニューに関してはユニット炊飯不要です。

6月の献立

	06月22日(月)	06月23日(火)	06月24日(水)	06月25日(木)	06月26日(金)	06月27日(土)	06月28日(日)
朝	御飯 銀ひらすの煮付け &里芋の煮物 【UP↑】朝の豚汁 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 とりつくね &いんげんの炒め物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジ ョア	<u>朝の雑炊</u> 鶏の焦し醤油 &かぼちゃの煮物 ジ ョア	御飯 ひき肉と玉葱のオムレツ &具だくさんのトマト煮込み 【UP↑】コンスープ ジ ョア	御飯 銀鮭の塩焼き &野菜炒め 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】プレーヨーグルト	御飯 赤魚の煮付け &里芋の煮物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジ ョア	御飯 だし巻きたまご &ブロッコリーの炒め物 【UP↑】豆腐とワカメのお味噌汁 【UP↑】プレーヨーグルト
昼	◇野菜たっぷりタンメン定食 <u>タンメン</u> 肉焼売 フルーツ(バナナ)	◇特製!天津飯~甘酢が決めて♪ 天津飯 ブロッコリーの中中華炒め 青梗菜のナムル 中華スープ	◇厚揚げの五目炒め定食 御飯 厚揚げの五目炒め 菜の花の酢味噌和え デザート(プリンムース) 塩豚汁	◇こだわりのビーフカレー ビーフカレー コールスローサラダ コンポート(みかん缶) 乳酸菌飲料	◇本格!麻婆なす定食 御飯 麻婆なす キャベツの塩ごまダレ デザート(グレープベリー) ワントンスープ	◆豚肉の卵炒めセット 御飯 豚肉の卵炒め ほうれん草のナムル デザート(いちごムース) うめびしお	◇あじフライランチ 御飯 あじフライ 付)キャベツ 豆サラダ マンゴー 野菜たっぷりスープ
夕	御飯 牛肉のしぐれ煮 &ほうれん草 たまごサラダ 【UP↑】夜のこくうま鶏スープ	御飯 赤魚のみりん焼き &きんぴらごぼう オクラの和え物 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 豚肉の生姜焼き &野菜炒め 卵豆腐 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 ぶりと大根の煮物 かりフラワーのおかか和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏肉の炙り味噌焼き &じゃが芋のきんぴら 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 さばの塩麴焼き &ひじきの煮物 菜の花のお浸し 【UP↑】夜の豚汁	御飯 鶏のさっぱり煮 なすのおかか和え 【UP↑】夜のお味噌汁
計	1473kcal 58.7g 7.5g	1469kcal 54.7g 7g	1489kcal 57.1g 7.4g	1603kcal 60.6g 6.4g	1561kcal 62.6g 6.8g	1514kcal 56.1g 5.8g	1459kcal 59.8g 6.7g

※食材料の納品によりメニューが変更になる場合があります。

※国内産のお米を使用しております。

※下線が引いてあるメニューに関してはユニット炊飯不要です。

6月の献立

	06月29日(月)	06月30日(火)				
朝	御飯 さわらの西京焼き &菜の花の煮浸し 【UP↑】朝の豚汁 ジョア	御飯 とりつくね &かぼちゃの煮物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジョア	<div data-bbox="918 319 1993 686" data-label="Text"> <p>もう少しで夏本番です。 熱中症に気を付けて 元気にお過ごしください！</p> </div> <div data-bbox="784 686 1456 1308" data-label="Image"> </div>			
昼	◇豚漬け定食 御飯 豚漬け 付)カリフラワー 油麩とじゃが芋の煮物 フルーツ(バナナ) けんちん汁	◇本日のランチ~夏越し被 御飯 さばの塩焼き 付)大根おろし オラとみょうがの和え物 デザート(水無月) さつま汁				
夕	御飯 たらのムニエル &具だくさんトマト煮 いんげんの白ごま和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 牛焼肉 &野菜炒め ツナとブロッコリーのサラダ 【UP↑】夜のこくうま鶏スープ				
計	1498kcal 58.8g 5.9g	1536kcal 60g 6.1g				

※食材料の納品によりメニューが変更になる場合があります。

※国内産のお米を使用しております。

※下線が引いてあるメニューに関してはユニット炊飯不要です。