





# 予定献立一覧表



令和6年6月1日 ~ 令和6年6月7日

	6月1日(土)		6月2日(日)		6月3日(月)		6月4日(火)		6月5日(水)		6月6日(木)		6月7日(金)	
朝	御飯 ハンパンとフキの煮物 ゆかり風味(キャベツ) 味噌汁(かぶ・菜の花) 牛乳		御飯 厚焼卵 白菜のサラダ 味噌汁(油揚げ・青ねぎ) 牛乳		食パン(8枚切) ジャム&マーガリン スクランブルエッグ ブロッコリーのサラダ コンソメスープ 牛乳 		御飯 ジャーマンポテト ほうれん草とツナの和え物 味噌汁(なめこ・オクラ) 牛乳		御飯 竹輪の炒め煮 小松菜のササミ和え 味噌汁(花麩・トロロ昆布) 牛乳		【ジョアの日】 御飯 里芋と人参の煮物 かぶの和風和え 味噌汁(じゃがいも・しいたけ) ジョア 		食パン(8枚切) ジャム&マーガリン 豆とひき肉のトマト炒め モヤシのサラダ コンソメスープ 牛乳 	
昼	御飯 鶏の唐揚げおろしあん モヤシとピーマンのソテー カリフラワーのクルミ和え すまし汁(トロロ昆布・しいたけ) フルーツ・パイン缶		御飯 めばるの梅ソース 車麩のそぼろあんかけ ハンパキンサラダ 味噌汁(青梗菜・人参) フルーツ・フルーツカクテル缶		【麺の日】 きつねうどん 切干大根と鶏の煮物 オクラのお浸し フルーツ・黄桃缶 		御飯 鶏肉の胡麻味噌焼 茄子の炒り煮 お豆のサラダ すまし汁(白菜・葉大根) フルーツ・白桃缶		御飯 肉豆腐 青梗菜とアサリの炒め物 大根とワカメの酢の物 味噌汁(ひらたけ・青ねぎ) フルーツ・マンゴー缶		御飯 魚のタルタルソース焼 付合せ(そら豆) ふきと油揚げの煮物 カリフラワーのサラダ 味噌汁(なめこ・玉ねぎ) フルーツ・リンゴ缶		御飯 豚肉の漬焼・オロシ添え 里芋の田楽 ほうれん草と蒲鉾のサラダ すまし汁(そうめん・青ねぎ) フルーツ・黄桃缶	
夕	御飯 豆腐の明太子ソース煮 冬瓜のひすい煮 人参のフレンチサラダ 味噌汁(里芋・畑菜)		御飯 茄子と豚肉の味噌炒め さつま芋のレーズン煮 ほうれん草の生姜風味 野菜椀(ごぼう・筍・白ねぎ)		御飯 ミートボールのコンソメ煮 マカロニソテー(カレー) トマトとそら豆のサラダ ポタージュ		御飯 えび玉あんかけ アスパラとピーマンのソテー 春雨の中華サラダ 中華スープ		御飯 タラのハーブグリル ズッキーニのガーリックソテー スパゲティサラダ コンソメスープ		御飯 チンジャオロース 白菜の中華風煮 なすのドレッシングかけ 中華スープ		御飯 鯖の煮付け アスパラの和風炒め オクラのポン酢和え 味噌汁(さつま芋・キャベツ)	
1日合計	kcal 1406.2 蛋白質 53.21 脂質 38.13 食塩相当 7.25	kcal 1463.6 蛋白質 53.81 脂質 36.62 食塩相当 5.51	kcal 1401.9 蛋白質 46.76 脂質 44.85 食塩相当 9.42	kcal 1496.2 蛋白質 56.84 脂質 47.1 食塩相当 6.89	kcal 1380.2 蛋白質 54.16 脂質 35.61 食塩相当 6.37	kcal 1368.1 蛋白質 50.56 脂質 31.22 食塩相当 6.83	kcal 1453.2 蛋白質 59.55 脂質 47.91 食塩相当 7.83							
備考	※仕入れの都合によりメニューが変わる場合があります。何卒ご了承下さい。													

# 予定献立一覧表



弦巻の家

令和6年6月8日 ~ 令和6年6月14日

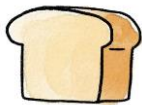



	6月8日(土)		6月9日(日)		6月10日(月)		6月11日(火)		6月12日(水)		6月13日(木)		6月14日(金)	
朝	御飯 茄子とピーマンの鍋しぎ ゆかり風味(ブロッコリー) 味噌汁(お麩・わかめ) 牛乳		御飯 白菜の卵とじ インゲンの和風ドレッシング 味噌汁(菜の花・さつま芋) 牛乳		食パン(8枚切) ジャム&マーガリン スクランブルエッグ キュウリと大豆のサラダ コンソメスープ 牛乳 		御飯 肉詰めいなりの煮物 カリフラワーの胡麻和え 味噌汁(玉ねぎ・かぼちゃ) 牛乳		御飯 竹輪の野菜炒め カブとワカメの梅和え 味噌汁(水菜・ひらたけ) 牛乳		【ジョアの日】 御飯 目玉焼 白菜のお浸し 味噌汁(さつま芋・畑菜) ジョア 		食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ミートオムレツ 青梗菜のサラダ コンソメスープ 牛乳 	
昼	御飯 鶏と車麩の煮物 小松菜と竹輪の炒め物 ジャガ芋とコーンのサラダ 味噌汁(ひらたけ・玉ねぎ) フルーツ・パン缶		御飯 めばるの照焼 ぜんまいの煮物 カブの梅じそドレッシング すまし汁(白玉麩・キノサヤ) ヨーグルト・フルーツソース		御飯 鶏肉とピーマンの塩炒め なすの揚げ煮 カブの梅じそドレッシング 味噌汁(絹ごし豆腐・水菜) フルーツ・パン缶		御飯 豚肉の生姜焼 冬瓜とアサリの炒め物 サツマ芋サラダ すまし汁(蒲鉾・キノサヤ) フルーツ・白桃缶		御飯 魚(シルバー)の甘辛煮 はんぺんのチーズ焼 トマトと玉葱のサラダ 味噌汁(モロヘイヤ・油揚げ) フルーツ・フルーツカクテル缶		御飯 筑前煮 大根の炒め物 小松菜とハムのサラダ すまし汁(トロ昆布・青ねぎ) フルーツ・パン缶		【父の日メニュー】 五目炊き込みご飯 魚の粕漬焼(マス) 茄子の緑あんかけ インゲンの生姜和え 味噌汁(冬瓜・わかめ) デザート 常食・一口大:練りきり あらきざみ・極きざみ・ペースト:ゼリー 	
夕	御飯 イカ団子と野菜の炒め 南瓜のいとこ煮 チンゲン菜の辛子和え すまし汁(絹ごし豆腐・水菜)		御飯 生揚げの酢豚風 かに風味シューマイ キャベツとツナの中華和え 中華スープ		御飯 魚の蒲焼(アジ) ゴホウと里芋の味噌煮 モスクとオクラの酢の物 すまし汁(ひらたけ・白ねぎ)		御飯 豆腐のかに風味あんかけ 人参シリシリ ホウレン草の磯和え 味噌汁(お麩・葉大根)		御飯 鶏肉の塩麴焼 じゃがいものカレー風味煮 モヤシとピーマンの和え物 コンソメスープ		御飯 魚(メルルーサ)のバーベキュー ソース焼き 付け合せ(菜の花) なすのくず煮 春雨の甘酢和え 味噌汁(白玉麩・かぼちゃ)			
1日合計	kcal 1475.7 蛋白質 52.53g 脂質 37.87g 食塩相当 6.73g	kcal 1493.6 蛋白質 61.29g 脂質 43.4g 食塩相当 6.79g	kcal 1492.3 蛋白質 57.54g 脂質 53.69g 食塩相当 6.63g	kcal 1448.8 蛋白質 55.48g 脂質 40.98g 食塩相当 6.91g	kcal 1373.3 蛋白質 53.59g 脂質 36.92g 食塩相当 6.36g	kcal 1364.8 蛋白質 49.92g 脂質 28.29g 食塩相当 7.17g	kcal 1366.4 蛋白質 58.65g 脂質 37.78g 食塩相当 8.68g							
備考	※仕入れの都合によりメニューが変わる場合があります。何卒ご了承下さい。													

# 予定献立一覧表



弦巻の家

令和6年6月15日 ~ 令和6年6月21日





	6月15日(土)		6月16日(日)		6月17日(月)		6月18日(火)		6月19日(水)		6月20日(木)		6月21日(金)			
朝	御飯 魚肉ソーセージの野菜炒め モヤシの胡麻ドレッシング 味噌汁(葉大根) 牛乳		御飯 かぶのそぼろ煮 オクラお浸し 味噌汁(里芋・畑菜) 牛乳		食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ブロッコリーとベーコンの炒め物 じゃが芋のサラダ コンソメスープ 牛乳		御飯 炒り豆腐 キュウリの酢の物 味噌汁(白玉麩・ほうれん草) 牛乳		御飯 里芋のそぼろ煮 小松菜の和え物 味噌汁(はんぺん・揚げナス) 牛乳		【ジョアの日】 御飯 大根と人参の煮付け オクラのシラス和え 味噌汁(油揚げ・白菜) ジョア		食パン(8枚切) ジャム&マーガリン チーズ入りスクランブル ブロッコリーのサラダ コンソメスープ 牛乳			
																
昼	御飯 肉じゃが(豚肉) ブロッコリーとハムの中華炒め ゆかり和え(白菜) 味噌汁(揚げナス・青ねぎ) フルーツ・ミカン缶		御飯 ネギ塩チキン 付合せ カリフラワーのカレーソテー ほうれん草の和風ドレッシング コンソメスープ フルーツ・リンゴ缶		御飯 メハルの山椒焼き 車麩の卵とじ 春雨サラダ 味噌汁(大根・キヌサヤ) フルーツ・ハイン缶		御飯 蒸し鶏の梅肉ソース ごぼうの炒り煮 菜の花の胡麻和え 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ) フルーツ・フルーツカクテル缶		御飯 海老団子と野菜の炒め煮 なめこ豆腐 かぶのレモン和え 味噌汁(じゃがいも・しいたけ) リンゴ・ヨーグルト		御飯 鶏肉の竜田揚 さつま芋の甘煮 モヤシの胡麻和え 味噌汁(玉ねぎ) フルーツ・黄桃缶		【昭和食堂メニュー】 ビーフカレーライス コールスローサラダ コンソメスープ ヨーグルトパハロアケーキ			
夕	御飯 魚(ホキ)のトマトソース 付合せ(グリーンアスパラ) 大根としめじのコンソメ煮 シエルマカロニサラダ コーンポタージュ		御飯 魚すり身の松風焼 ひじきの煮物 茹きゃべつとツナのサラダ 味噌汁(花麩・かぼちゃ)		御飯 豚肉のピリ辛炒め かに風味あんかけ モヤシの中華和え 中華スープ		御飯 魚(シルバー)の南蛮漬 茄子の香味炒め 白菜のサラダ すまし汁(そうめん・水菜)		御飯 回鍋肉(ホイコーロー) カリフラワーの中華煮 チンゲン菜と蒸し鶏の和え物 中華スープ		御飯 魚の香味焼(サバ) ビーフン炒め インゲンの生姜和え すまし汁(わかめ・庄内麩)		御飯 ゴーヤと豆腐の炒め物 冬瓜の煮物 小松菜の柚子浸し 味噌汁(かぼちゃ・畑菜)			
1日合計	kcal 1433.1 蛋白質 55.83 脂質 38.8 食塩相当 5.96	kcal g g g	kcal 1390.8 蛋白質 53.98 脂質 35.39 食塩相当 7.65	kcal g g g	kcal 1369.8 蛋白質 54.42 脂質 40.88 食塩相当 7.24	kcal g g g	kcal 1505.1 蛋白質 56.33 脂質 48.64 食塩相当 6.06	kcal g g g	kcal 1417.7 蛋白質 54.76 脂質 36.28 食塩相当 7.64	kcal g g g	kcal 1436.1 蛋白質 53.5 脂質 33.66 食塩相当 6.12	kcal g g g	kcal 1561.4 蛋白質 49.21 脂質 63 食塩相当 9.03	kcal g g g		
備考	※仕入れの都合によりメニューが変わる場合があります。何卒ご了承ください。															

# 予定献立一覧表



弦巻の家

令和6年6月22日 ~ 令和6年6月28日

	6月22日(土)		6月23日(日)		6月24日(月)		6月25日(火)		6月26日(水)		6月27日(木)		6月28日(金)	
朝	御飯 カンモと野菜の煮物 青梗菜のなめ茸和え 味噌汁(お麩・玉ねぎ) 牛乳		御飯 厚焼卵 ピーナッツ和え(カリフラワー) 味噌汁(じゃがいも・キヌサヤ) 牛乳		食パン(8枚切) ジャム&マーガリン なすとベーコンのソテー インゲン(の)のフレンチサラダ コンソメスープ 牛乳 		御飯 ホウレン草と車麩の煮物 ごぼうサラダ 味噌汁(里芋・キヌサヤ) 牛乳		御飯 切干大根の炒り煮 ゆかり和え(白菜) 味噌汁(なめこ・もやし) 牛乳		【ジョアの日】 御飯 ひじきと大豆の煮物 小松菜のシラス和え 味噌汁(じゃがいも・油揚げ) ジョア 		食パン(8枚切) ジャム&マーガリン スクランブルエッグ キャベツのサラダ コンソメスープ 牛乳 	
昼	御飯 アサリの卵とじ 薩摩揚げとセリの炒め物 豆サラダ 味噌汁(油揚げ・白ねぎ) フルーツ・パイン缶		御飯 豚肉と生揚げの甘辛煮 大根の千切り炒め 南瓜のサラダ 味噌汁(なめこ・菜の花) フルーツ・黄桃缶		【井の日】 しらす丼 大学芋 ピーマンと白菜のカラシ和え 味噌汁(えのき茸・玉ねぎ) ヨーグルト・フルーツソース 		御飯 豚肉の生姜焼 冬瓜と竹輪の煮物 アスパラの中華和え 味噌汁(しいたけ・玉ねぎ) フルーツ・リンゴ缶		御飯 中華風卵焼 えびシューマイ ゼンマイのナムル 中華スープ フルーツ・パイン缶		御飯 魚(メルルーサ)のマヨマスタード焼 鶏肉と里芋の煮物 なすの生姜和え 味噌汁(庄内麩・ひらたけ) フルーツ・ミカン缶		御飯 白身魚フライ もやしとゴーヤの炒め物 人参サラダ コンソメスープ フルーツ・黄桃缶	
夕	御飯 蒸し餃子の中華ダレ 野菜の塩麩炒め キャベツの和え物 中華スープ		御飯 魚(アジ)のバター醤油風味焼 マカロニのトマト煮 ホウレン草のおかか和え 豆乳スープ		御飯 鶏肉の韓国風照焼 つみれと野菜の煮物 カブとワカメのサラダ 味噌汁(ひらたけ・白ねぎ)		御飯 めばるのピカタ カリフラワーの炒め 青梗菜とカニカマのサラダ 味噌汁(オクラ・油揚げ)		御飯 魚(シルバー)のおぼろ昆布蒸 カブの炒め ゴーヤのおかかサラダ 味噌汁(かぼちゃ・白ねぎ)		御飯 ハンバーグ 付け合せ(ズッキーニ) ブロッコリーとベーコンの炒め物 オクラとコーンのサラダ コンソメスープ		御飯 鶏肉のピーナッツソースかけ 付け合せ(ピーマン・ぶなしめじ) 青梗菜と竹輪の煮浸し カブの梅和え すまし汁(わかめ・白ねぎ)	
1日合計	kcal 1559.8 蛋白質 58.21 脂質 42.31 食塩相当 7.8	kcal 1514.7 蛋白質 65.71 脂質 42.82 食塩相当 6.01	kcal 1436.9 蛋白質 49.72 脂質 51.48 食塩相当 7.88	kcal 1447.8 蛋白質 58.61 脂質 39.01 食塩相当 6.72	kcal 1466.2 蛋白質 59.84 脂質 44.67 食塩相当 7.45	kcal 1380.4 蛋白質 52.74 脂質 32.82 食塩相当 7.17	kcal 1389.2 蛋白質 48.18 脂質 47.52 食塩相当 7.1							
備考	※仕入れの都合によりメニューが変わる場合があります。何卒ご了承下さい。													

# 予定献立一覧表



弦巻の家

令和 6年 6月29日 ~ 令和 6年 6月30日

	6月29日(土)		6月30日(日)	
朝	御飯 じゃが芋の炒め物 ブロッコリーと蒸し鶏のごま和え 味噌汁(お麩・畑菜) 牛乳		御飯 厚焼卵 モヤシのお浸し 味噌汁(ひらたけ・白ねぎ) 牛乳	
昼	御飯 肉団子と野菜の煮物 南瓜とベーコンのソテー スパゲティサラダ すまし汁(わかめ・白菜) フルーツ・フルーツカクテル缶		御飯 鯖(さば)のミリン焼 車麩の煮物 小松菜の和風ドレッシング 味噌汁(えのきだけ・玉ねぎ) フルーツ・白桃缶	
夕	御飯 たらと豆腐の煮付け 茄子の甘辛炒め ホウレン草のホン酢和え 味噌汁(油揚げ・さつま芋)		御飯 豚肉のスタミナ炒め 冬瓜の味噌煮 春雨サラダ すまし汁(豆腐・葉大根)	
1日合計	kcal 1509.8 蛋白質 54.87 脂質 40.74 食塩相当 8.65	kcal g g g	kcal 1421.2 蛋白質 57.38 脂質 36.65 食塩相当 6.75	kcal g g g
備考	※仕入れの都合によりメニューが変わる場合があります。何卒ご了承下さい。			

