

奉優の家 6月の献立 奉優の家

	05月27日(月)	05月28日(火)	05月29日(水)	05月30日(木)	05月31日(金)	06月01日(土)	06月02日(日)
朝	キャロット食パン クラムチャウダー ブロッコリーのサラダ 野菜ジュース	御飯 はんぺんの煮物 温泉卵 漬物(胡瓜) 牛乳	御飯 がんもの煮物 納豆 漬物(青しその実漬) 牛乳	御飯 スクランブルエッグ オクラのなめたけ和え 漬物(たくあん) リンゴジュース	御飯 ミートボール しろなお浸し もろみみそ 牛乳	おむすび(青じそ・白) だし巻きたまご &7'ロコリ-炒め 【UP↑】朝の豚汁 ヨーグルト	御飯 さば味噌煮 &ほうれん草浸し 【UP↑】みそ汁(玉葱・卵) 牛乳
昼	御飯 コンソメスープ(畑菜・コーン) チキンチャップ スパゲティ-サラダ ヨーグルト	ひじき御飯 みそ汁(なす・大根葉) さばの山椒煮 れんこんきんぴら 金時豆	御飯 みそ汁(キャベツ・貝割れ) 鶏肉の柚子醤油ソース もやしの和え物 選択食	御飯 みそ汁(茄子・長葱) 白身魚のバター醤油焼き 白菜の塩昆布和え コンポート(マンゴー)	御飯 コンソメスープ(あさり・青菜) デミグラスソースハンバーグ ジャーマンポテト コンポート(黄桃)	赤飯 赤だし味噌汁(なめこ・葱) 白身魚のおろしポン酢かけ ひじきの煮物 ピーチゼリー	🍷オムレツの日🍷 御飯、トマトスープ スパニッシュオムレツ 野菜サラダ フルーツ(オレンジ)
夕	御飯 白身魚のおろし煮 若竹煮 青梗菜の和え物 ふりかけ	御飯 みそ汁(もやし・若布) とんかつ あさりとカワラ-のコンソメ煮 コンポート(パイナップル)	御飯 みそ汁(玉葱・うずまき麩) カレーの生姜煮 豚バラ大根 小松菜の和え物	御飯 みそ汁(若布・おつゆ麩) 回鍋肉 かにしゅうまい 春雨サラダ	十五穀米 みそ汁(じゃが芋・みつば) 千草焼き 白菜のからし和え うずら豆	御飯 チキンソテー 野菜のカレーソテー なすの揚げ浸し フルーツ缶(ミックス)	御飯 ぶりの生姜煮 かぶのそぼろかけ ピーナツ和え ふりかけ(しそ)
1日	1494kcal 食塩相当 5.7g	1577kcal 食塩相当 7.6g	1489kcal 食塩相当 6.9g	1577kcal 食塩相当 5.9g	1543kcal 食塩相当 6.8g	1543kcal 食塩相当 7.6g	1509kcal 食塩相当 6.6g
	06月03日(月)	06月04日(火)	06月05日(水)	06月06日(木)	06月07日(金)	06月08日(土)	06月09日(日)
朝	御飯 とりつくね &野菜炒め 【UP↑】みそ汁(大根・葱) ヨーグルト	御飯 紅鮭の塩焼き &カワラ-おかか 【UP↑】具だくさん汁 ヨーグルト	御飯 野菜入りスクランブルエッグ &いんげんソテー 【UP↑】コンソメ 牛乳	御飯 マルのあおさおろし煮 【UP↑】みそ汁(キャベツ・玉葱) 牛乳	御飯 ひき肉と玉葱の和え &7'ロコリ-ソテー 【UP↑】具だくさん汁 ヨーグルト	御飯 銀ひらすの煮付け &いんげん炒め 【UP↑】みそ汁(大根・長葱) ヨーグルト	●みんなの日曜日● 中華粥 黒酢の肉団子 付)野菜炒め 牛乳
昼	御飯 みそ汁(若布・椎茸) 和風卵焼き 青梗菜のお浸し ザーサイ	●蒸しパンの日● じゃじゃ麺 かにしゅうまい 蒸しパン	御飯 みそ汁(畑菜・しめじ) 若鶏山賊揚げ 冬瓜のえびあんかけ フルーツ缶(パイナップル)	牛弁 みそ汁(うずまき麩・葱) 花野菜サラダ	●梅の日● 御飯、みそ汁(かぶ・貝割れ) 鱈の梅煮 れんこんきんぴら フルーツ缶(マンゴー)	御飯 けんちん汁 鶏の唐揚げ ポテトのカレーソテー ライチゼリー	●みんなの日曜日● ココイチ特製カレー トッピング)コロケ 福神漬 野菜ジュース
夕	御飯 豚肉のごま味噌炒め かぼちゃの煮物 オクラの和え物 昆布佃煮	御飯 たらまのマスタード焼き 鶏とごぼうの旨煮 白菜の和え物 うずら豆	御飯 豆腐ハンバーグ 里芋の煮物 青菜のみそ和え たいのくる	御飯 さばの塩焼き 大学芋 納豆 フルーツ缶(りんご)	御飯 鶏肉のマネズ-焼き なすの煮浸し 春雨の甘酢和え 赤しその実漬	御飯 白身魚の照り焼き 切干大根の煮物 青梗菜のゆず風味和え 金山寺味噌	●みんなの日曜日● 焼き豚ごはん 温泉卵 オクラおろし和え 和風きなこプリン
1日	1460kcal 食塩相当 7.4g	1551kcal 食塩相当 6g	1656kcal 食塩相当 6.9g	1630kcal 食塩相当 5.3g	1501kcal 食塩相当 7g	1544kcal 食塩相当 5.7g	1880kcal 食塩相当 5.9g
	06月10日(月)	06月11日(火)	06月12日(水)	06月13日(木)	06月14日(金)	06月15日(土)	06月16日(日)
朝	御飯 とりつくね &野菜炒め 【UP↑】みそ汁(大根・長葱) ヨーグルト	おむすび(青じそ・白) 銀鮭の塩焼き &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】朝の豚汁 ヨーグルト	御飯 お浸し &具だくさんトマトソース 【UP↑】コンソメ 牛乳	御飯 鶏肉の炭火焼き &白菜の煮浸し 【UP↑】みそ汁(長葱・卵) ヨーグルト	御飯 赤魚の煮付け &カワラ-おかか 【UP↑】みそ汁(大根・葱) 牛乳	おむすび(青じそ・白) だし巻きたまご &7'ロコリ-炒め 【UP↑】朝の豚汁 ヨーグルト	御飯 さば味噌煮 &ほうれん草浸し 【UP↑】みそ汁(玉葱・卵) 牛乳
昼	御飯 みそ汁(油揚げ・大根葉) 白身魚の丸焼 畑菜の和え物 抹茶ムース	御飯 海老ピラフ コンソメスープ(しめじ・絹さや) ミートボール チョコバナナ	御飯 みそ汁(うずまき麩・貝割れ) カレーの生姜煮 ちくわと玉葱のソテー 酢大豆	十五穀米 みそ汁(畑菜・えのき) 白身魚の香味焼き 茄子の煮物 しば漬	御飯 みそ汁(もやし・貝割れ) 牛肉の野菜蒸し いんげんの和え物 フルーツ缶(黄桃)	●生姜の日● 御飯、お吸物(花麩・みつば) 豚の生姜焼き しろなの煮浸し 青しその実漬	👨お父の日👨 御飯、豚汁 ささみフライ(梅・チーズ) 切干大根のサラダ きなこケーキ
夕	御飯 豚肉の味噌炒め かぼちゃの甘煮 カリフラワーサラダ フルーツ缶(みかん)	御飯 ぶりの七味焼き 肉じゃが 白菜のポン酢和え ふりかけ(たまご)	御飯 肉豆腐 れんこんの塩麹炒め 納豆 フルーツ缶(ミックス)	御飯 ハンバーグ 青梗菜のソテー かぼちゃサラダ フルーツ(パイナップル)	御飯 麦ごはん たららの香り揚げ 鶏肉と野菜の炒め物 長芋とろろ いちごゼリー	御飯 豆腐の中華あんかけ ひじきの煮物 白菜のからし和え フルーツ缶(マンゴー)	御飯 白身魚のバター醤油焼き 鶏肉と冬瓜の煮物 畑菜とえのきの和え物 さくら大根
1日	1545kcal 食塩相当 4.9g	1426kcal 食塩相当 5.3g	1599kcal 食塩相当 7.1g	1431kcal 食塩相当 6.8g	1536kcal 食塩相当 5.3g	1476kcal 食塩相当 6.1g	1599kcal 食塩相当 7.7g
	06月17日(月)	06月18日(火)	06月19日(水)	06月20日(木)	06月21日(金)	06月22日(土)	06月23日(日)
朝	御飯 とりつくね &野菜炒め 【UP↑】みそ汁(大根・葱) ヨーグルト	御飯 紅鮭の塩焼き &カワラ-おかか 【UP↑】具だくさん汁 ヨーグルト	御飯 野菜入りスクランブルエッグ &いんげんソテー 【UP↑】コンソメ 牛乳	御飯 マルのあおさおろし煮 【UP↑】みそ汁(キャベツ・玉葱) 牛乳	御飯 ひき肉と玉葱の和え &7'ロコリ-ソテー 【UP↑】具だくさん汁 ヨーグルト	御飯 銀ひらすの煮付け &いんげん炒め 【UP↑】みそ汁(大根・長葱) ヨーグルト	御飯 とりつくね &7'ロコリ-人参炒め 【UP↑】みそ汁(キャベツ・玉葱) 牛乳
昼	御飯 みそ汁(さつま芋・貝割れ) 白身魚の揚げ浸し れんこんきんぴら メロンゼリー	御飯 みそ汁(なめこ・若布) 牛肉のしぐれ煮 しろなのみぞれ和え 昆布佃煮	🍷郷土料理：沖縄県🍷 ジュシー、牛汁 ゴーヤチャンプル もずく酢 サーターアダーギー	夏野菜キーマカレー コンソメサラダ 福神漬 オレンジジュース	🍷海老フライの日🍷 御飯 お吸物(とろろ・葱) 海老フライ オクラのおかか和え	🍷蟹の日🍷 御飯、ワンタンスープ 豚肉のオイスター炒め 白菜とカニカマのナムル 杏仁豆腐	冷やしき揚げそば 鶏肉と冬瓜の煮物 マスカットゼリー
夕	御飯 蒸し鶏 かにしゅうまい 中華サラダ 杏仁ムース	御飯 鮭の塩麹焼き 里芋のそぼろ煮 納豆 フルーツ缶(白桃)	御飯 彩り揚げ豆腐 かぶの煮物 きゅうりの塩昆布和え フルーツ缶(洋梨)	御飯 白身魚のパン粉焼き 豚肉と蓮根のみそ炒め うずら豆 フルーツ缶(みかん)	御飯 豚肉のスタミナ炒め さつま芋の煮物 きやらぶき 柚子ムース	御飯 白身魚の味噌蒸し あさりとかぶの煮物 かぼちゃサラダ フルーツ缶(黄桃)	御飯 ぶりの生姜煮 もやし炒め 畑菜のわさび和え ふりかけ(たらこ)
1日	1585kcal 食塩相当 6.2g	1477kcal 食塩相当 7g	1666kcal 食塩相当 6.2g	1511kcal 食塩相当 5.2g	1476kcal 食塩相当 5.6g	1503kcal 食塩相当 5.6g	1503kcal 食塩相当 7g
	06月24日(月)	06月25日(火)	06月26日(水)	06月27日(木)	06月28日(金)	06月29日(土)	06月30日(日)
朝	御飯 だし巻きたまご &野菜炒め 【UP↑】みそ汁(大根・長葱) ヨーグルト	おむすび(青じそ・白) 銀鮭の塩焼き &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】朝の豚汁 ヨーグルト	御飯 お浸し &具だくさんトマトソース 【UP↑】コンソメ 牛乳	御飯 鶏肉の炭火焼き &白菜の煮浸し 【UP↑】みそ汁(長葱・卵) ヨーグルト	御飯 赤魚の煮付け &カワラ-おかか 【UP↑】みそ汁(大根・葱) 牛乳	おむすび(青じそ・白) だし巻きたまご &7'ロコリ-炒め 【UP↑】朝の豚汁 ヨーグルト	御飯 さば味噌煮 &ほうれん草浸し 【UP↑】みそ汁(玉葱・卵) 牛乳
昼	御飯 みそ汁(豆腐・若芽) あじの塩麹焼き 筑前煮 ★季節のフルーツ	御飯 お吸物(はんぺん・かぶ葉) 鶏肉のマスタード-焼き なすとピーマンの炒め物 昆布佃煮	●うどんの日● きつねうどん 海鮮焼売 ピーチゼリー	御飯 みそ汁(南瓜・にら) 白身魚の香味蒸し しらたきのたらこ炒め 金時豆	御飯 チキンカレー 大根サラダ 福神漬 バナナムース	●佃煮の日● 御飯、みそ汁(椎茸・絹さや) 赤魚の煮付け きのこの佃煮 デザート	御飯 お吸物(若布・葱) 豚肉と野菜の中華炒め えびしゅうまい 中華和え
夕	御飯 焼き肉風炒め 春雨サラダ フルーツ(バナナ) 桜大根	御飯 めばるの葱醤油焼き ごぼうの甘辛炒め オクラのポン酢和え フルーツ(りんご)	御飯 ふくさ焼き かぶの旨煮 いんげんくるみ フルーツ(オレンジ)	御飯 豚肉の梅みそ焼き 冬瓜のくず煮 青梗菜の和え物 フルーツ缶(洋梨)	御飯 ぶりの照り焼き なすの揚げ浸し めかぶ たいみそ	御飯 鶏肉の竜田揚げ かぶの煮物 うぐいす豆 きなこムース	御飯 白身魚の照り焼き 鶏肉とじゃが芋の煮物 大根のゆかり和え 金山寺味噌
1日	1480kcal 食塩相当 6.3g	1534kcal 食塩相当 6.6g	1570kcal 食塩相当 7.3g	1436kcal 食塩相当 6.4g	1530kcal 食塩相当 6.8g	1447kcal 食塩相当 6.2g	1541kcal 食塩相当 6.5g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。
 ※国内産のお米を使用しております。
 ※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[]内のメニューとなります。