

	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↑】ブレンドヨーグルト	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↑】トロッとわかめのお味噌汁 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 ホックのみりん焼き &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 ビーマンの肉詰め &野菜ソテー たまごサラダ 【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
	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↑】ブレンドヨーグルト	朝の雑炊 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 ひき肉と玉葱のオムレツ &ブロッコリーソテー 【UP↑】コンソープ 【UP↑】ブレンドヨーグルト	御飯 とりつくね &青梗菜の煮浸し ★【UP↑】トロッとわかめのお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 銀ひらすの醤油麹焼き &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 コンボート(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) ミートソース 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 オムライス マリネ フルーツ(バナナ) クリームチャウダー	◇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 たまごサラダ 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)ブロッコリー ポテト ヨーグルト(マンゴーソース) バナナキンスープ
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 ツナとブロッコリーのサラダ 【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
	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 鶏肉の塩麹焼き &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↑】トロッとわかめのお味噌汁 【UP↑】ブレンドヨーグルト	御飯 オムレツトマトハンソース &カリフラワーおかか 【UP↑】ポタージュ 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)オクラ 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(ビュッフェ) 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) たいみそ	◆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 コンボート(洋梨缶) 野菜たっぷり卵スープ
夕	御飯 豚の角煮 &青梗菜の煮浸し 大根の甘酢漬け 【UP↑】夜のこくうま鶏スープ	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 炭火焼キムチ~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 オクラのおかか和え 【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
	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	朝の雑炊 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↑】コンソープ 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 銀鮭の塩焼き &野菜炒め 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】ブレンドヨーグルト	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↑】豆腐とわかめのお味噌汁 【UP↑】ブレンドヨーグルト
昼	◇野菜たっぷりタマゴ定食 タマゴ 肉焼売 フルーツ(バナナ)	◇特製!天津飯~甘酢が決め手! 天津飯 ブロッコリーの中華炒め 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 コンボート(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(グレープゼリー) ワタンスープ	◆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 野菜たっぷり卵スープ
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 カリ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 さばの塩麹焼き &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
	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					
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~夏越し祓 御飯 さばの塩焼き 付)大根おろし オク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					