

すこやか I 常食 献立だより 2026年6月





曜日	月	火	水	木	金	土	日			
日付	1	2	3	4	5	6	7			
朝	ごはん 擬製豆腐 納豆 味噌汁(しろな・ちくわ) エネ 356 kcal 蛋白 12.5 g 脂質 6.7 g 食塩 1.51 g	ごはん ハムチーズピカタ うまい菜となめこの白ごま和え 味噌汁(キャベツ・もやし) エネ 376 kcal 蛋白 11.3 g 脂質 9.9 g 食塩 1.57 g	ごはん かも団子 キャベツとえのきのナムル和え 味噌汁(小松菜・絹揚げ) エネ 410 kcal 蛋白 14 g 脂質 13.6 g 食塩 1.73 g	ごはん ほうれん草オムレツ いんげんとコーンの洋風お浸し 味噌汁(あさり・油揚げ) エネ 365 kcal 蛋白 14 g 脂質 6.6 g 食塩 1.43 g	ごはん ポロニアソーセージ 味噌汁(じゃがいも・人参) エネ 376 kcal 蛋白 10.2 g 脂質 8.9 g 食塩 1.73 g	ごはん 玉子焼き もやしと平天の和風トレサダ 味噌汁(キャベツ・絹揚げ) エネ 409 kcal 蛋白 14.3 g 脂質 10.9 g 食塩 1.48 g	パン 白身魚のつみれ(柚子) 白菜と豚肉のスープ エネ 276 kcal 蛋白 10.5 g 脂質 11.8 g 食塩 2.04 g			
	ごはん ぶりの香味焼き 鶏ちゃん[岐阜県郷土料理] チンゲン菜と油揚げの塩ホソ和え すまし汁(大根葉・しめじ) エネ 509 kcal 蛋白 29.1 g 脂質 16.6 g 食塩 1.73 g	ごはん シロネタラのソテー(和風バターソース) れんこんと油揚げの煮物 ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(大根・あさり) エネ 478 kcal 蛋白 26.4 g 脂質 10.1 g 食塩 2.75 g	ごはん 鶏肉のマリネソース焼き 大豆と豚肉のカレー炒め ほうれん草とちくわの麦味噌和え 味噌汁(しいたけ・人参) いろこ風味 エネ 483 kcal 蛋白 23.7 g 脂質 15.1 g 食塩 1.99 g	醤油ラーメン かにシューマイ ポテトサラダ エネ 471 kcal 蛋白 18.6 g 脂質 14.6 g 食塩 4.6 g	ごはん 鶏肉のマスタード焼き 卵の花 ブロッコリーのごまドレサダ コンソメスープ(セロリ・ペーコン) エネ 531 kcal 蛋白 19.6 g 脂質 21.3 g 食塩 2.11 g	ごはん ホキの香草パン粉焼き(オーロラソース) 金平ごぼう 白菜と油揚げの豆乳和え 味噌汁(白ねぎ・わかめ) エネ 526 kcal 蛋白 21.5 g 脂質 18.6 g 食塩 2.36 g	ごはん 牛肉のオイスター炒め 高野豆腐の煮物 いんげんとちくわのわさび和え 味噌汁(里芋・大根葉) いろこ風味 エネ 532 kcal 蛋白 21.6 g 脂質 19.4 g 食塩 2.46 g			
お	シルベレーヌ エネ 97 kcal 蛋白 1.3 g 脂質 6.2 g 食塩 0.03 g	ワッフル エネ 66 kcal 蛋白 1.6 g 脂質 2.6 g 食塩 0.08 g	手作りあんシュー(栗あん) エネ 90 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 3.5 g 食塩 0.09 g	もっちりたい焼きクリーム エネ 105 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 4.3 g 食塩 0.12 g	手作り高蛋白キャラメルゼリー エネ 99 kcal 蛋白 7.3 g 脂質 3.9 g 食塩 0.08 g	手作り冷やししろこ エネ 154 kcal 蛋白 3.5 g 脂質 0.3 g 食塩 0.03 g	手作りみるくまんじゅう(抹茶) エネ 134 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 2.2 g 食塩 0.06 g			
	ごはん ハンバーグ(おろしソース) 白菜と糸昆布の煮物 味噌汁(豆腐)麦白味噌仕立て フルーツ(パイン缶・白桃缶) エネ 532 kcal 蛋白 15.8 g 脂質 15.9 g 食塩 2.64 g	ごはん 豚肉の生姜煮 松風焼き 胡瓜のレモン酢和え 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ) 白味噌仕立て エネ 535 kcal 蛋白 22.1 g 脂質 17.6 g 食塩 2.5 g	ごはん 銀ひらすの照り煮 大根と豚肉のとりみ炒め カリフラワーの香味ドレサダ 味噌かきたま汁 エネ 509 kcal 蛋白 24.7 g 脂質 15.2 g 食塩 2.47 g	ごはん さばの西京焼き 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 白菜のレモン風味 すまし汁(玉ねぎ・大根葉) エネ 569 kcal 蛋白 30 g 脂質 18.8 g 食塩 2.69 g	ごはん 白身魚の煮付け キャベツとツナの炒め物 味噌汁(大根・チンゲン菜) 白味噌仕立て みかん缶 エネ 446 kcal 蛋白 20.9 g 脂質 6.6 g 食塩 2.05 g	ごはん 豚肉のピリ辛炒め 切干大根とちりめんの煮物 やっこ(梅だれ) 味噌汁(うまい菜・しいたけ) エネ 514 kcal 蛋白 22 g 脂質 15.8 g 食塩 2.8 g	ごはん 白身魚の生姜煮 大根と豚肉の炒め物 かぼちゃのサラダ 赤だし(しめじ・人参) エネ 493 kcal 蛋白 24.4 g 脂質 12.6 g 食塩 2.03 g			
計	エネ 1494 kcal 蛋白 58.7 g 脂質 45.3 g 食塩 5.91 g	エネ 1456 kcal 蛋白 61.5 g 脂質 40.2 g 食塩 6.9 g	エネ 1492 kcal 蛋白 64.3 g 脂質 47.4 g 食塩 6.28 g	エネ 1510 kcal 蛋白 64.5 g 脂質 44.3 g 食塩 8.84 g	エネ 1452 kcal 蛋白 58 g 脂質 40.7 g 食塩 5.97 g	エネ 1604 kcal 蛋白 61.3 g 脂質 45.5 g 食塩 6.67 g	エネ 1434 kcal 蛋白 59.7 g 脂質 46.1 g 食塩 6.59 g			
日付	8	9	10							
朝	ごはん チキンナゲット(ケチャップ) もやしのナムル和え 味噌汁(ごぼう・小松菜) エネ 375 kcal 蛋白 14 g 脂質 7.7 g 食塩 1.67 g	ごはん お魚厚揚げの煮物 キャベツのアイランドトレサダ 味噌汁(里芋・玉ねぎ) エネ 403 kcal 蛋白 9.7 g 脂質 10.8 g 食塩 1.79 g	ごはん 5品目具材の玉子焼き ブロッコリーと油揚げのおから和え 味噌汁(白菜・もやし) エネ 367 kcal 蛋白 13.1 g 脂質 7.2 g 食塩 1.45 g	<p style="text-align: center;">6月1日(月)昼食 鶏ちゃん [岐阜県郷土料理]</p>  <p>鶏ちゃんは、岐阜県で親しまれている郷土料理で、タレに付け込んだ鶏肉を野菜と一緒に焼いて食べます。家庭料理だけでなく、バーベキュー感覚でも楽しまれ、地域ごとに味付けや具材に違いがあるのも特徴です。鶏ちゃんは醤油ベースの味付けです。</p>			<p style="text-align: center;">6月6日(土)おやつ 手作り冷やししろこ</p>  <p>冷やししろこは、日本の夏に親しまれている和菓子で、温かいものを冷やして食べるデザートです。口当たりがさっぱりしていて、暑い季節でも食べやすいのが特徴です。甘さの中にひんやりとした清涼感があり、夏の涼を感じさせる一品です。</p>		<p style="text-align: center;">6月10日(水)昼食 あじさい寿司</p>  <p>あじさい寿司は、梅雨の時期に楽しむ季節感のある料理です。アジサイをイメージしてしば漬けを使用しています。味はさっぱりとして食べやすく、暑さや湿度で食欲が落ちやすい季節にもピッタリです。見た目も楽しみながらお召し上がりください。</p>	
	ごはん かわいいのグリル(マスタードタルソース) ペーコンと枝豆の塩バターソテー 味噌汁(かぼちゃ) マンゴー缶 エネ 536 kcal 蛋白 23.7 g 脂質 17.2 g 食塩 1.53 g	チキンカレー 玉ねぎとツナのミニオムレツ ほうれん草と平天の白ごま和え エネ 538 kcal 蛋白 23 g 脂質 16.4 g 食塩 2.48 g	あじさい寿司 れんこんとちくわの金平 いんげんのスローサラダ 味噌汁(大根・小松菜) 白味噌仕立て エネ 459 kcal 蛋白 11 g 脂質 13 g 食塩 3.17 g							
お	豆乳かすてら エネ 115 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 4.9 g 食塩 0.18 g	手作り抹茶プリン(ホイップクリーム添え) エネ 113 kcal 蛋白 2 g 脂質 5.1 g 食塩 0.1 g	手作り酒まんじゅう エネ 122 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 0.3 g 食塩 0.06 g							
	ごはん 豚肉と大根の利休煮 いかふくさ焼き 胡瓜の昆布和え すまし汁(キャベツ・しいたけ) エネ 523 kcal 蛋白 19.6 g 脂質 20.4 g 食塩 2.57 g	ごはん 白身魚の唐揚げ(甘酢あん) 冬瓜の煮物 白菜と大根葉の和え物 味噌汁(油揚げ・白ねぎ) エネ 459 kcal 蛋白 20.6 g 脂質 9.8 g 食塩 2.1 g	ごはん 回鍋肉 昆布大豆煮 中華スープ(ザーサイ・コーン) 杏仁豆腐とフルーツ缶の盛合せ エネ 570 kcal 蛋白 20.9 g 脂質 18.8 g 食塩 2.81 g							
計	エネ 1549 kcal 蛋白 59.7 g 脂質 50.2 g 食塩 5.95 g	エネ 1513 kcal 蛋白 55.3 g 脂質 42.1 g 食塩 6.47 g	エネ 1518 kcal 蛋白 46.1 g 脂質 39.3 g 食塩 7.49 g							

すこやか I 常食 献立だより 2026年6月

曜日	月	火	水	木	金	土	日				
日付				11	12	13	14				
朝	6月21日(日)昼食 父の日			ごはん 照り焼き風肉団子 大根とコーンの和風ドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	ごはん 大豆ミートハンバーグ(野菜ソース) 味噌汁(じゃがいも・キャベツ)	あさり雑炊 豚肉の筑前煮 ほうれん草とちりめんのピーナツ和え のり佃煮	パン プレーンオムレツ(トマトソース) じゃがいもと豚肉のスープ				
				エネ 363 kcal 蛋白 10.2 g 脂質 7.4 g 食塩 1.6 g	エネ 399 kcal 蛋白 11.2 g 脂質 9.5 g 食塩 1.39 g	エネ 286 kcal 蛋白 17.5 g 脂質 9.1 g 食塩 1.69 g	エネ 276 kcal 蛋白 10.6 g 脂質 8.3 g 食塩 2.07 g				
				ごはん あじの山椒煮 しろなと鶏肉の炒め物 キャベツと平天の香味ドレサラダ 味噌汁(油揚げ・大根葉)	きつねうどん ひじきと豚肉の炒め煮 カリフラワーのマヨサラダ	ごはん さばの照り焼き 大根と鶏肉の炒め物 玉子豆腐 味噌汁(白菜・えのき)	ごはん 豚肉と里芋の煮込み キャベツとツナの炒め物 やっこ(醤油) 味噌汁(大根葉・かまぼこ)				
				エネ 500 kcal 蛋白 25.4 g 脂質 12.5 g 食塩 2.64 g	エネ 510 kcal 蛋白 13.6 g 脂質 17 g 食塩 3.62 g	エネ 523 kcal 蛋白 26.3 g 脂質 20.1 g 食塩 2.69 g	エネ 586 kcal 蛋白 25.1 g 脂質 22.5 g 食塩 2.56 g				
お	父の日は、日頃の感謝の気持ちを父親に伝えるための記念日で、日本では6月の第3日曜日に祝われます。20世紀にアメリカで始まり、その後、世界中に広まったそうです。父の日メニューは赤飯や刺身などお祝い事にぴったりの組膳です。			手作り紅茶パウンドケーキ	手作り黒糖まんじゅう(白あん)	ミニ羊甘ロール	手作りぜんざい(もち麩)				
				エネ 161 kcal 蛋白 2.1 g 脂質 11.2 g 食塩 0.35 g	エネ 127 kcal 蛋白 0.8 g 脂質 0.3 g 食塩 0.09 g	エネ 88 kcal 蛋白 1.6 g 脂質 2.1 g 食塩 0.05 g	エネ 122 kcal 蛋白 4.7 g 脂質 0.4 g 食塩 0.06 g				
				ごはん 蒸し鶏(ごまソース) 豚肉と絹揚げの炒め煮 とろろの梅かつお和え 味噌汁(ほうれん草・あさり)いりこ風味	ごはん ホキの揚げ浸し もやしと鶏肉の炒め物 白菜とニラの和え物 味噌汁(絹揚げ・しめじ)白味噌仕立て	ごはん 鶏肉の塩焼き 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 キャベツと平天のバジルドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・人参)麦白味噌仕立て	ごはん さわらの西京焼き マカロニサラダ すまし汁(チンゲン菜・白ねぎ) パイン缶のオレンジジュレ				
				エネ 543 kcal 蛋白 30.4 g 脂質 16.2 g 食塩 2.29 g	エネ 499 kcal 蛋白 24.6 g 脂質 14.8 g 食塩 2.34 g	エネ 596 kcal 蛋白 26.1 g 脂質 22.6 g 食塩 2.82 g	エネ 471 kcal 蛋白 18.8 g 脂質 11.8 g 食塩 1.3 g				
夕				エネ 1567 kcal 蛋白 68.1 g 脂質 47.4 g 食塩 6.88 g	エネ 1535 kcal 蛋白 50.1 g 脂質 41.6 g 食塩 7.44 g	エネ 1492 kcal 蛋白 71.5 g 脂質 53.9 g 食塩 7.25 g	エネ 1455 kcal 蛋白 59.1 g 脂質 43.1 g 食塩 6 g				
				日付	15	16	17	18	19	20	21
				朝	ごはん ボロニアソーセージ 味噌汁(キャベツ・人参)	ごはん だし巻き卵 うまい菜と油揚げの和え物 味噌汁(あさり・玉ねぎ)	ごはん 千草焼き チンゲン菜とコーンのおからサラダ 味噌汁(里芋・もやし)	ごはん メヌケの山椒煮 白菜とちくわのピーナツ和え 味噌汁(絹揚げ・わかめ)	ごはん チキンピカタ ほうれん草と平天のお浸し 味噌汁(えのき・人参)	ごはん かに玉 納豆 味噌汁(玉ねぎ・うまい菜)	パン 鶏つみれの煮物 カリフラワーのアイランドドレサラダ コーヒー牛乳
					エネ 365 kcal 蛋白 11 g 脂質 8.5 g 食塩 1.88 g	エネ 372 kcal 蛋白 16.3 g 脂質 7.4 g 食塩 1.67 g	エネ 339 kcal 蛋白 10 g 脂質 5.6 g 食塩 1.26 g	エネ 358 kcal 蛋白 18.8 g 脂質 6 g 食塩 1.61 g	エネ 355 kcal 蛋白 12.7 g 脂質 5.4 g 食塩 1.89 g	エネ 365 kcal 蛋白 12.6 g 脂質 7.7 g 食塩 1.56 g	エネ 375 kcal 蛋白 12.8 g 脂質 13.3 g 食塩 1.2 g
昼	木の葉丼 じゃがいもと豚肉の煮物 ほうれん草のハンパンドレサラダ 味噌汁(白菜・わかめ) 白味噌仕立て	ごはん 豚肉とキャベツの野菜炒め 肉シューマイ いんげんとパプリカのスローサラダ 赤だし(大根・大根葉)	炊き込みご飯 ホッケの塩麹焼き 大豆と小えびの煮物 ポテトサラダ 味噌汁(しろな・白ねぎ)		ごはん ハンバーグ(ドミソース) ひじきと油揚げの煮物 うまい菜とツナのごまドレサラダ 味噌汁(大根・しめじ)	ごはん えびマカロニグラタンフライ(中濃ソース) 切干大根の煮物 ブロッコリーのたらこマヨサラダ 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	鶏南蛮そば ごぼうと豚肉の炒り煮 大根とツナの香味ドレサラダ	赤飯 銀ひらすの西京焼き 高野豆腐のサイコロ煮 茶碗蒸し(ぎんなん・なると) マンゴー缶			
	エネ 518 kcal 蛋白 17.8 g 脂質 12.1 g 食塩 3.69 g	エネ 588 kcal 蛋白 19.7 g 脂質 26.1 g 食塩 2.86 g	エネ 494 kcal 蛋白 24.4 g 脂質 11.7 g 食塩 3 g		エネ 575 kcal 蛋白 19.1 g 脂質 23.7 g 食塩 3 g	エネ 550 kcal 蛋白 17.4 g 脂質 17.8 g 食塩 2.62 g	エネ 566 kcal 蛋白 26.7 g 脂質 15.9 g 食塩 5.65 g	エネ 537 kcal 蛋白 28.7 g 脂質 12.7 g 食塩 2.58 g			
	お	手作りあんシュー(いちごあん)	手作り高カロリーグレーゼリー	手作りココアシフォンカップケーキ	手作り黒糖まんじゅう(こしあん)	フルーツムース	おかしなバナナ	手作り福まんじゅう(白あん)			
		エネ 99 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 3.6 g 食塩 0.09 g	エネ 89 kcal 蛋白 0.1 g 脂質 0 g 食塩 0.07 g	エネ 76 kcal 蛋白 1.7 g 脂質 4.4 g 食塩 0.08 g	エネ 127 kcal 蛋白 0.8 g 脂質 0.3 g 食塩 0.09 g	エネ 58 kcal 蛋白 0.9 g 脂質 2.4 g 食塩 0.04 g	エネ 157 kcal 蛋白 2.8 g 脂質 5 g 食塩 0.09 g	エネ 120 kcal 蛋白 3 g 脂質 0.3 g 食塩 0.06 g			
夕		ごはん 焼き肉風 一口がんもの煮物 大根の大葉ドレサラダ 味噌汁(ごぼう・しいたけ)	ごはん 白身魚の味噌煮 いかふくさ焼き もやしと平天のりんごドレサラダ すまし汁(ソーメン・花麩)	ごはん 鶏の唐揚げ 大根の金平 味噌汁(おくら・おつゆ麩)いりこ風味 ヨーグルトのはちみつソースかけ	ごはん 豚肉の生姜煮 れんこんの炒め生酢 味噌汁(玉ねぎ・チンゲン菜) 洋なし缶	ごはん 肉じゃが(豚肉) やっこ(醤油) もやしの土佐酢和え 味噌汁(白菜・大根葉)	ごはん 赤魚の焼き浸し 絹揚げのそぼろ煮 キャベツといんげんの白ごま和え 味噌汁(じゃがいも・しいたけ) 白味噌仕立て	ごはん 豚肉の和風炒め かぼちゃの含め煮 しろなとちくわのからし和え 昆布佃煮			
		エネ 519 kcal 蛋白 17.1 g 脂質 19.5 g 食塩 2.33 g	エネ 479 kcal 蛋白 25.5 g 脂質 13.3 g 食塩 1.82 g	エネ 592 kcal 蛋白 17.9 g 脂質 22.6 g 食塩 2.24 g	エネ 534 kcal 蛋白 16.4 g 脂質 15.3 g 食塩 2.06 g	エネ 543 kcal 蛋白 22.2 g 脂質 15.3 g 食塩 2.93 g	エネ 549 kcal 蛋白 28.7 g 脂質 18.5 g 食塩 2.15 g	エネ 557 kcal 蛋白 22.3 g 脂質 19 g 食塩 2.28 g			
	計	エネ 1502 kcal 蛋白 48.3 g 脂質 43.6 g 食塩 8 g	エネ 1528 kcal 蛋白 61.6 g 脂質 46.8 g 食塩 6.42 g	エネ 1501 kcal 蛋白 53.9 g 脂質 44.3 g 食塩 6.59 g	エネ 1595 kcal 蛋白 55 g 脂質 45.2 g 食塩 6.75 g	エネ 1506 kcal 蛋白 53.2 g 脂質 40.9 g 食塩 7.48 g	エネ 1637 kcal 蛋白 70.8 g 脂質 47.1 g 食塩 9.45 g	エネ 1589 kcal 蛋白 66.8 g 脂質 45.3 g 食塩 6.12 g			

すこやか I 常食 献立だより 2026年6月

曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日付	22	23	24	25	26	27	28	
朝	ごはん スクランブルエッグ(ケチャップ) 白菜とちりめんの豆乳和え 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) エネ 372 kcal 蛋白 14.2 g 脂質 7.4 g 食塩 2.04 g	ごはん オレンジチキン アスパラと玉ねぎの塩ごま和え 味噌汁(大根葉・里芋) エネ 358 kcal 蛋白 12.6 g 脂質 6.9 g 食塩 1.22 g	ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ しろなのナムル和え 味噌汁(大根・あさり) エネ 349 kcal 蛋白 12 g 脂質 7.1 g 食塩 1.65 g	ごはん ミートオムレツ 白菜と人参の白ごま和え 味噌汁(油揚げ・しいたけ) エネ 373 kcal 蛋白 12.3 g 脂質 8.7 g 食塩 1.37 g	ごはん カニカマ入りだし巻き卵 ほうれん草のピーナツ和え 味噌汁(大根・白ねぎ) エネ 347 kcal 蛋白 13.1 g 脂質 6.9 g 食塩 1.52 g	しろな雑炊 いんげんとウインナーのソテー さつまいものサラダ 金時豆煮 エネ 307 kcal 蛋白 8 g 脂質 8.1 g 食塩 1.24 g	パン チキンナゲット(野菜ソース) キャベツと豚肉のスープ エネ 289 kcal 蛋白 12.5 g 脂質 11 g 食塩 1.75 g	
	ごはん 蒸し鶏(油淋ソース) 大根と豚肉の煮物 チンゲン菜とえのきの和え物 味噌汁(あさり・油揚げ) エネ 488 kcal 蛋白 28.1 g 脂質 9 g 食塩 2.48 g	さけフレーク丼 キャベツと豚肉の炒め煮 味噌汁(絹揚げ・人参) フルーツ(黄桃缶・白桃缶) エネ 503 kcal 蛋白 21 g 脂質 13 g 食塩 2.41 g	ごはん 豚肉とニラのオイスター炒め カニつみれの煮物 キャベツの和風ドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・しめじ) 白味噌仕立て エネ 539 kcal 蛋白 21.6 g 脂質 16.3 g 食塩 2.33 g	ごはん ホキのソテー(オニオンソース) 大根と豚肉のとろみ炒め カリフラワーといんげんのマヨサラダ 味噌汁(キャベツ・チンゲン菜) エネ 499 kcal 蛋白 21.6 g 脂質 14.8 g 食塩 2.03 g	キーマカレー 玉ねぎとツナのマリネ 手作りすいかゼリー エネ 525 kcal 蛋白 16.2 g 脂質 16.6 g 食塩 1.94 g	ごはん 白身魚の山椒煮 キャベツと豚肉の炒め物 ねぎとあさりの酢味噌和え すまし汁(しいたけ・わかめ) エネ 471 kcal 蛋白 27.2 g 脂質 9.4 g 食塩 2.37 g	ごはん 擬製豆腐 白菜といかの塩煮 味噌汁(大根・玉ねぎ) いりこ風味 フルーツ(洋なし缶・パイン缶) エネ 499 kcal 蛋白 19 g 脂質 10.5 g 食塩 2.94 g	
お	豆乳かすてら エネ 115 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 4.9 g 食塩 0.18 g	手作りみるくまんじゅう(白あん) エネ 134 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 2.2 g 食塩 0.05 g	もみじまんじゅう エネ 121 kcal 蛋白 2.2 g 脂質 2.9 g 食塩 0.08 g	手作りパウンドケーキ エネ 163 kcal 蛋白 2.1 g 脂質 11.3 g 食塩 0.35 g	ショコラブッセ エネ 84 kcal 蛋白 1.5 g 脂質 4.5 g 食塩 0.04 g	手作りあんシュー(よもぎあん) エネ 99 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 3.6 g 食塩 0.09 g	ふんわりロール(黒糖) エネ 55 kcal 蛋白 0.7 g 脂質 2.5 g 食塩 0.05 g	
	ごはん さばの照り煮 れんこんと平天の金平 コールスローサラダ 味噌汁(豆腐) エネ 564 kcal 蛋白 24.3 g 脂質 22.3 g 食塩 2.56 g	ごはん 肉団子の野菜あんかけ 大豆とこんにゃくの煮物 ブロッコリーとパプリカのバジルドレサラダ 味噌汁(ごぼう・しいたけ) エネ 551 kcal 蛋白 19.6 g 脂質 18.7 g 食塩 2.68 g	ごはん いわしの生姜煮 もやしと鶏肉の炒め物 スパゲティサラダ 味噌汁(白菜・平天) エネ 530 kcal 蛋白 21.7 g 脂質 17 g 食塩 2.6 g	ごはん 鶏肉の塩麹蒸し 茎わかめと絹揚げの炒め煮 味噌汁(もやし・大根葉) いりこ風味 ミルク寒天のマンゴーソースかけ エネ 520 kcal 蛋白 21.9 g 脂質 16.3 g 食塩 2.91 g	ごはん 白身魚の煮付け 高野豆腐のそぼろ煮 豚汁(豚肉・里芋・玉ねぎ) かつおねり梅 エネ 556 kcal 蛋白 29.7 g 脂質 18.1 g 食塩 3.15 g	ごはん 豚カツの卵とじ チンゲン菜と鶏肉の炒め物 白菜のレモン風味 味噌汁(大根葉・人参) エネ 632 kcal 蛋白 21.9 g 脂質 20.6 g 食塩 3.02 g	ごはん 赤魚の西京焼き ひじきと豚肉の炒め煮 カリフラワーとコーンの香味ドレサラダ すまし汁(チンゲン菜・白ねぎ) エネ 487 kcal 蛋白 24.7 g 脂質 12.7 g 食塩 2.16 g	
計	エネ 1539 kcal 蛋白 69 g 脂質 43.6 g 食塩 7.26 g	エネ 1546 kcal 蛋白 56.4 g 脂質 40.9 g 食塩 6.36 g	エネ 1539 kcal 蛋白 57.6 g 脂質 43.4 g 食塩 6.66 g	エネ 1555 kcal 蛋白 58 g 脂質 51.1 g 食塩 6.66 g	エネ 1512 kcal 蛋白 60.4 g 脂質 46 g 食塩 6.64 g	エネ 1509 kcal 蛋白 59.5 g 脂質 41.6 g 食塩 6.71 g	エネ 1330 kcal 蛋白 56.9 g 脂質 36.7 g 食塩 6.9 g	
日付	29	30					<p>6月26日(金)昼食 手作りすいかゼリー</p>  <p>すいかゼリーは、すいかの風味を感じる夏にぴったりの爽やかなデザートで、汗で水分が失われやすいこの時期に、水分や糖분을補給してくれます。のど越しもよく、食事の後にさっぱりとさせてくれます。ぜひお楽しみに。</p>	
朝	ごはん だし巻き卵 うまい菜とえのきの豆乳和え 味噌汁(白菜・わかめ) エネ 341 kcal 蛋白 13.1 g 脂質 6.4 g 食塩 1.74 g	ごはん 白身魚揚げの煮物 大根のパンパンドレサラダ 味噌汁(あさり・玉ねぎ) エネ 408 kcal 蛋白 12.3 g 脂質 11 g 食塩 1.9 g						
昼	ごはん ホッケのたれ焼き 豚肉と絹揚げの炒め煮 キャベツとちくわの和え物 味噌汁(じゃがいも・人参) 白味噌仕立て エネ 502 kcal 蛋白 27.7 g 脂質 14.3 g 食塩 2.19 g	ごはん 合鴨スモークスライス キャベツと平天の煮浸し おくらのとろろ和え 味噌汁(油揚げ・大根葉) エネ 505 kcal 蛋白 20 g 脂質 16.6 g 食塩 2.42 g						
お	バウムクーヘン エネ 87 kcal 蛋白 1.2 g 脂質 3.7 g 食塩 0.12 g	もっちりたい焼きあん エネ 103 kcal 蛋白 2 g 脂質 2.4 g 食塩 0.1 g						
夕	ごはん タンドリーチキン なすの味噌炒め かぼちゃのサラダ すまし汁(ソーメン・花麩) エネ 541 kcal 蛋白 16.7 g 脂質 21.9 g 食塩 1.49 g	ごはん 豚肉のごま醤油炒め 高野豆腐の煮物 胡瓜の酢の物 味噌汁(なす・巻麩)いりこ風味 エネ 545 kcal 蛋白 24.8 g 脂質 22.3 g 食塩 2.05 g						
計	エネ 1472 kcal 蛋白 58.6 g 脂質 46.3 g 食塩 5.54 g	エネ 1561 kcal 蛋白 59.2 g 脂質 52.2 g 食塩 6.46 g						