

6月 朝食メニュー



1(火) 納豆
鶏肉と高野豆腐の玉子とし
若芽のごま酢和え

2(水) 牛肉とふきのしぐれ煮
野菜の味噌煮込み
菜の花と蒸し鶏のピーナッツ和え

3(木) 豚肉と野菜の生姜炒め
白菜とミンチの中華炒め
春菊のなめこ和え

4(金) 納豆
肉野菜煮込み
ベーコンのごま酢和え

5(土) 鶏団子の中華風
春雨のごま炒め
和風サラダ

カロリー 146 kcal
蛋白質 9.5 g 脂質 8.9 g
炭水化物 8.4 g 塩分 1.1 g

カロリー 239 kcal
蛋白質 10.2 g 脂質 13.9 g
炭水化物 17.6 g 塩分 1.6 g

カロリー 155 kcal
蛋白質 10.0 g 脂質 6.3 g
炭水化物 14.6 g 塩分 1.9 g

カロリー 127 kcal
蛋白質 8.1 g 脂質 5.6 g
炭水化物 11.9 g 塩分 1.3 g

カロリー 207 kcal
蛋白質 7.1 g 脂質 10.5 g
炭水化物 20.3 g 塩分 1.9 g

6(日) ロールキャベツのスーフ煮
パスタのクリーム煮
かぼちゃのオリーブサラダ

7(月) 牛肉のきんぴら
五色煮
なすの中華風南蛮漬け

8(火) 納豆
白菜と豚肉の煮浸し
れんこんとひじきのサラダ

9(水) がんもどきの含め煮
蕪のどぼろ煮
法蓮草のごま和え

10(木) 温泉玉子
牛肉ときこの甘辛炒め
若布の塩こうじ和え

11(金) 納豆
じぶ風煮物
もずくの酢の物

12(土) 高野豆腐と法蓮草の含め煮
牛肉の甘酢炒め
パスタのサラダ

カロリー 175 kcal
蛋白質 5.1 g 脂質 9.2 g
炭水化物 18.3 g 塩分 1.3 g

13(日) チーズオムレツ
和風ポトフ
フロッコリーのサラダ

カロリー 241 kcal
蛋白質 8.2 g 脂質 16.6 g
炭水化物 12.5 g 塩分 1.7 g

14(月) 寄せ豆腐のうすあん
大根と豚肉の甘辛煮
白菜の梅しそマヨネーズ和え

カロリー 152 kcal
蛋白質 6.0 g 脂質 10.0 g
炭水化物 9.5 g 塩分 1.0 g

15(火) 納豆
肉団子と白菜の煮物
マカロニサラダ

カロリー 137 kcal
蛋白質 7.3 g 脂質 6.0 g
炭水化物 13.9 g 塩分 1.8 g

16(水) 温泉玉子
キャベツと豚肉のカキソース炒め
オクラとどぼろのピーナッツ味噌和え

カロリー 152 kcal
蛋白質 8.5 g 脂質 8.8 g
炭水化物 9.2 g 塩分 1.6 g

17(木) 炊き合せ
チャプチェ
カリフラワーの甘酢漬け

カロリー 98 kcal
蛋白質 6.5 g 脂質 3.7 g
炭水化物 9.8 g 塩分 1.1 g

18(金) 納豆
ネギ味噌炒め
蒸し野菜の塩こうじ和え

カロリー 205 kcal
蛋白質 8.0 g 脂質 12.4 g
炭水化物 15.7 g 塩分 1.8 g

19(土) 牛肉とキャベツの炒め物
じゃが芋と椎茸の煮物
フロッコリーのカニカママヨネーズ

カロリー 116 kcal
蛋白質 6.3 g 脂質 4.5 g
炭水化物 12.6 g 塩分 1.3 g

20(日) 鶏肉と野菜のクリーム煮込み
スパゲッティタリアン
コールスローサラダ

カロリー 226 kcal
蛋白質 7.2 g 脂質 16.8 g
炭水化物 11.0 g 塩分 2.0 g

21(月) 大根の鶏味噌かけ
ツナの玉子とし
白菜の辛子柚子和え

カロリー 167 kcal
蛋白質 7.4 g 脂質 9.3 g
炭水化物 13.8 g 塩分 1.0 g

22(火) 納豆
麩と豚肉のチャンフルー
フロッコリーのゴマ和え

カロリー 166 kcal
蛋白質 9.6 g 脂質 10.2 g
炭水化物 7.7 g 塩分 1.3 g

23(水) 筑前煮
中華うま煮
五目野菜の甘酢和え

カロリー 216 kcal
蛋白質 10.2 g 脂質 11.7 g
炭水化物 16.8 g 塩分 1.8 g

24(木) 温泉玉子
鶏肉と厚揚げの煮物
菜の花のおひたし

カロリー 107 kcal
蛋白質 9.2 g 脂質 3.4 g
炭水化物 10.9 g 塩分 1.1 g

25(金) 納豆
豚肉と大根の煮物
明太ポテトサラダ

カロリー 281 kcal
蛋白質 10.3 g 脂質 19.4 g
炭水化物 15.3 g 塩分 1.6 g

26(土) がんもと白菜の煮物
竹輪の五色きんぴら
ひじきとどぼろのナムル

カロリー 269 kcal
蛋白質 9.1 g 脂質 14.0 g
炭水化物 25.8 g 塩分 1.5 g

27(日) ロールキャベツのスーフ煮
焼きそば
法蓮草とハムのマリーネ

カロリー 118 kcal
蛋白質 6.9 g 脂質 4.7 g
炭水化物 13.1 g 塩分 2.2 g

28(月) 牛肉とふきのしぐれ煮
ひじきと挽肉の炒め煮
キャベツの漬物柚子風味

カロリー 150 kcal
蛋白質 10.1 g 脂質 7.8 g
炭水化物 10.4 g 塩分 1.1 g

29(火) 納豆
豚肉と厚揚げの煮物
菜の花と錦糸玉子のおひたし

カロリー 169 kcal
蛋白質 8.9 g 脂質 6.8 g
炭水化物 16.9 g 塩分 1.7 g

30(水) 鶏肉のすき焼煮
麩の玉子とし
切干と法蓮草のおひたし

カロリー 163 kcal
蛋白質 11.3 g 脂質 9.1 g
炭水化物 7.8 g 塩分 1.0 g

カロリー 159 kcal
蛋白質 9.2 g 脂質 8.4 g
炭水化物 12.0 g 塩分 1.5 g

カロリー 219 kcal
蛋白質 10.9 g 脂質 12.8 g
炭水化物 15.7 g 塩分 2.3 g

カロリー 150 kcal
蛋白質 6.7 g 脂質 4.5 g
炭水化物 20.1 g 塩分 1.9 g

カロリー 243 kcal
蛋白質 10.5 g 脂質 15.4 g
炭水化物 14.5 g 塩分 2.1 g

カロリー 126 kcal
蛋白質 8.9 g 脂質 6.4 g
炭水化物 9.5 g 塩分 1.1 g

カロリー 165 kcal
蛋白質 8.6 g 脂質 8.1 g
炭水化物 12.0 g 塩分 1.5 g



6月 昼食メニュー



1(火) 肉団子の甘酢煮
大根とツナの炒め物
春雨の中華和え

2(水) アジのカレー焼
彩り八宝菜
オクラのごま和え
hinn

3(木) チキンピカタ
フロッコリーとハムのクリーム煮
キャベツの白だし和え

4(金) 白身魚のみりん焼
中華うま煮
南瓜サラダ

5(土) えびのケチャップ炒め
ひき肉豆腐
マリネサラダ

カロリー 204 kcal
蛋白質 9.4 g 脂質 7.2 g
炭水化物 26.1 g 塩分 2.6 g

カロリー 152 kcal
蛋白質 8.4 g 脂質 7.3 g
炭水化物 12.9 g 塩分 1.6 g

カロリー 263 kcal
蛋白質 11.4 g 脂質 17.4 g
炭水化物 15.2 g 塩分 1.6 g

カロリー 155 kcal
蛋白質 11.0 g 脂質 4.7 g
炭水化物 16.1 g 塩分 1.6 g

カロリー 165 kcal
蛋白質 8.9 g 脂質 6.0 g
炭水化物 20.6 g 塩分 2.3 g

6(日) あぶらかれい生姜煮
野菜炒め
コーンサラダ

7(月) オムレツの甘酢生姜あん
豚肉とじゃが芋のキムチ炒め
オクラととぼろのピーナッツ味噌和え

8(火) ハムカツ
鶏肉ピーマン炒め
春菊のおかか和え

9(水) チキンのおろしトマトソース
炒り豆腐
ハムの和風サラダ

10(木) マイルドカレーのルー
クリームコロッケ
和風スパゲティ

11(金) アジの野菜あんかけ
五目巾着煮
コールスローサラダ

12(土) 大根と鶏肉の煮物
野菜たっぷりマーボ炒め
白菜のおかかポン酢和え

カロリー 197 kcal
蛋白質 15.7 g 脂質 8.4 g
炭水化物 15.2 g 塩分 1.6 g

カロリー 210 kcal
蛋白質 10.8 g 脂質 10.9 g
炭水化物 17.6 g 塩分 2.3 g

カロリー 219 kcal
蛋白質 10.6 g 脂質 10.2 g
炭水化物 21.2 g 塩分 1.3 g

カロリー 282 kcal
蛋白質 15.9 g 脂質 17.7 g
炭水化物 13.2 g 塩分 1.9 g

カロリー 383 kcal
蛋白質 9.2 g 脂質 24.0 g
炭水化物 32.9 g 塩分 2.6 g

カロリー 239 kcal
蛋白質 14.3 g 脂質 13.3 g
炭水化物 15.2 g 塩分 1.5 g

カロリー 167 kcal
蛋白質 8.6 g 脂質 7.7 g
炭水化物 16.2 g 塩分 1.5 g

13(日) キャベツメンチ
豆腐としめじのとりみ煮
青菜の山かけ

14(月) 花野菜と鶏肉のバジル炒め
麩の玉子とじ
キャベツの漬物柚子風味

15(火) ほっけのみりん焼
肉野菜煮込み
白菜と若芽のナムル

16(水) えびカツ
ふきと大根のスーフ煮
じゃが芋とツナのサラダ

17(木) メバルのバジルオリーブ焼
鶏肉と野菜の中華炒め
ハムとフロッコリーのマリネ

18(金) 肉団子の中華炒め
豆腐の柚子あんかけ
かにかまと春雨の中華和え

19(土) 鮭の青じそ焼
さつま芋と豚肉の揚煮
三色酢味噌和え

カロリー 219 kcal
蛋白質 7.4 g 脂質 12.5 g
炭水化物 19.5 g 塩分 1.2 g

カロリー 209 kcal
蛋白質 10.4 g 脂質 13.1 g
炭水化物 11.3 g 塩分 2.1 g

カロリー 159 kcal
蛋白質 12.7 g 脂質 5.7 g
炭水化物 13.8 g 塩分 1.7 g

カロリー 190 kcal
蛋白質 7.8 g 脂質 10.7 g
炭水化物 15.3 g 塩分 1.1 g

カロリー 154 kcal
蛋白質 13.6 g 脂質 8.0 g
炭水化物 7.1 g 塩分 1.5 g

カロリー 175 kcal
蛋白質 6.9 g 脂質 6.3 g
炭水化物 22.1 g 塩分 1.5 g

カロリー 208 kcal
蛋白質 16.5 g 脂質 8.5 g
炭水化物 15.7 g 塩分 1.6 g

20(日) 豚ヒレ肉の酢豚
さつま揚げと小松菜の煮びたし
南瓜サラダ

21(月) 鯖の生姜煮
豆腐の五目煮
野菜のピーナッツ和え

22(火) 牛焼肉炒め
白身魚のしんじょう
春雨の中華和え

23(水) 豚肉のおろし煮
ゴロゴロ野菜の塩炒め
パスタのサラダ

24(木) 白身魚の和風きのごあん
牛肉の柳川風煮
もずくの酢の物

25(金) 鶏もも竜田揚げ
麩とえのきのさつと煮
フロッコリーのサラダ

26(土) えび団子の炊き合せ
キャベツと豚肉の味噌炒め
春菊のなめこ和え

カロリー 200 kcal
蛋白質 8.3 g 脂質 6.9 g
炭水化物 26.1 g 塩分 2.3 g

カロリー 238 kcal
蛋白質 12.0 g 脂質 15.6 g
炭水化物 11.6 g 塩分 1.7 g

カロリー 373 kcal
蛋白質 12.2 g 脂質 26.4 g
炭水化物 19.4 g 塩分 1.9 g

カロリー 333 kcal
蛋白質 9.9 g 脂質 24.8 g
炭水化物 16.0 g 塩分 1.8 g

カロリー 181 kcal
蛋白質 12.7 g 脂質 8.8 g
炭水化物 11.8 g 塩分 1.7 g

カロリー 223 kcal
蛋白質 13.5 g 脂質 11.5 g
炭水化物 17.5 g 塩分 1.5 g

カロリー 188 kcal
蛋白質 11.6 g 脂質 9.3 g
炭水化物 14.8 g 塩分 2.0 g

27(日) ポークジンジャー
里芋のかに風あんかけ
野菜のおひたし

28(月) 鯖のレモンペッパー焼き
じぶ風煮物
オクラのごま和え

29(火) 天津飯の具
蒸しシューマイ
こんにゃくの中華和え

30(水) 赤魚の甘辛タレ
牛ごぼうの生姜煮
カリフラワーの柚子味噌和え

カロリー 216 kcal
蛋白質 12.4 g 脂質 8.6 g
炭水化物 21.5 g 塩分 2.2 g

カロリー 259 kcal
蛋白質 12.3 g 脂質 19.3 g
炭水化物 7.8 g 塩分 2.0 g

カロリー 283 kcal
蛋白質 9.5 g 脂質 14.8 g
炭水化物 26.2 g 塩分 2.6 g

カロリー 238 kcal
蛋白質 13.9 g 脂質 13.5 g
炭水化物 15.0 g 塩分 1.3 g



6月 夕食メニュー



- 1(火)** サワラのごま醤油焼
海老と野菜のマヨソース
さつま芋と切昆布の煮物
- 2(水)** 鶏肉の韓国風炒め
さつま揚げと小松菜の煮浸し
マセドニアンサラダ
- 3(木)** ホッケの幽庵焼
麩と豚肉のチャンフルー
いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え
- 4(金)** 野菜コロケ
鶏肉のすき焼煮
蒸し野菜の塩こうじ和え
- 5(土)** さば塩焼
豚バラと根菜の白味噌煮
青菜のおかかマヨネース

カロリー 189 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 11.2 g 炭水化物 9.1 g 塩分 1.3 g	カロリー 288 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 17.5 g 炭水化物 17.5 g 塩分 1.8 g	カロリー 180 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 6.9 g 炭水化物 11.2 g 塩分 1.2 g	カロリー 240 kcal 蛋白質 6.6 g 脂質 14.1 g 炭水化物 21.6 g 塩分 1.1 g	カロリー 288 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 21.7 g 炭水化物 8.3 g 塩分 1.8 g
--	---	--	--	--

- 6(日)** 餃子・焼売セット
里芋のカニ風あんかけ
蒸し鶏のヘルシー和え
- 7(月)** 鶏のごまタレ煮
麩の野菜あんかけ
キャベツサラダ
- 8(火)** フリの蒲焼
ホイコーロー
なめこおろし
- 9(水)** クリーム煮込みハンバーグ
ベーコンと野菜のソテー
インゲンとツナのマスタード和え
- 10(木)** 鯖のごま焼
鶏ミンチと小松菜の煮物
キャベツとベーコンの和え物
- 11(金)** 豚バラとキャベツの山椒炒め
麩とえのきのさっと煮
人参と春雨のサラダ
- 12(土)** サワラのごま醤油焼
さつま芋と豚肉の揚煮
パンバンジーサラダ

カロリー 214 kcal 蛋白質 7.6 g 脂質 7.5 g 炭水化物 28.6 g 塩分 1.6 g	カロリー 278 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 18.6 g 炭水化物 11.6 g 塩分 1.7 g	カロリー 278 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 17.4 g 炭水化物 13.0 g 塩分 1.8 g	カロリー 237 kcal 蛋白質 9.3 g 脂質 13.4 g 炭水化物 17.7 g 塩分 1.5 g	カロリー 261 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 17.5 g 炭水化物 9.5 g 塩分 1.7 g	カロリー 316 kcal 蛋白質 9.7 g 脂質 23.7 g 炭水化物 15.6 g 塩分 1.9 g	カロリー 221 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 10.9 g 炭水化物 13.7 g 塩分 1.2 g
---	---	---	--	--	--	---

- 13(日)** 豚肉の生姜焼
さつま揚げの味噌炒め
カラフルサラダ
- 14(月)** 白身魚の唐揚げ
野菜トマトビーンズ
法蓮草とハムのマリネ
- 15(火)** ロールキャベツトマト煮込み
蒸し鶏の醤油マヨネース
カレーかぼちゃ
- 16(水)** 赤魚の照焼
牛ごぼうの生姜煮
野菜の三杯酢
- 17(木)** カルピ丼
白菜と麩の玉子とじ
インゲンのごま和え
- 18(金)** さわらの南蛮焼
豚すき風煮物
キャベツサラダ
- 19(土)** ハーフチキンソテー
ツナあっさり煮
若布の塩こうじ和え

カロリー 284 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 14.8 g 炭水化物 20.7 g 塩分 2.0 g	カロリー 229 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 10.7 g 炭水化物 19.4 g 塩分 1.9 g	カロリー 199 kcal 蛋白質 6.7 g 脂質 12.0 g 炭水化物 16.1 g 塩分 1.6 g	カロリー 176 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 8.4 g 炭水化物 11.9 g 塩分 1.7 g	カロリー 266 kcal 蛋白質 10.3 g 脂質 16.7 g 炭水化物 17.4 g 塩分 2.0 g	カロリー 153 kcal 蛋白質 10.7 g 脂質 8.1 g 炭水化物 9.5 g 塩分 1.4 g	カロリー 151 kcal 蛋白質 10.3 g 脂質 7.8 g 炭水化物 9.4 g 塩分 1.5 g
---	---	--	--	---	---	---

- 20(日)** ホッケのごま焼
ナスの挽肉炒め
青菜のわさび和え
- 21(月)** トマトチキンカレー
ポテトコロケ
マリネサラダ
- 22(火)** 大根とつくねの煮物
野菜炒め
ゴボウのピリ辛サラダ
- 23(水)** カレイ塩焼
豚肉豆腐
ベーコンと白菜のマリネ
- 24(木)** 煮込みハンバーグ
魚肉ソーセージと野菜のチーヌ風味
キャベツの白だし和え
- 25(金)** 赤魚の磯辺焼
白菜とミンチの中華炒め
オクラとツナの胡麻マヨネース
- 26(土)** ハニーマスタードチキン
じゃが芋と人参のカレー煮
マカロニマリネサラダ

カロリー 185 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 10.7 g 炭水化物 7.5 g 塩分 1.3 g	カロリー 475 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 28.7 g 炭水化物 35.7 g 塩分 2.9 g	カロリー 196 kcal 蛋白質 7.3 g 脂質 10.9 g 炭水化物 18.4 g 塩分 1.9 g	カロリー 144 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 4.8 g 炭水化物 7.5 g 塩分 1.6 g	カロリー 204 kcal 蛋白質 9.7 g 脂質 10.3 g 炭水化物 16.3 g 塩分 1.6 g	カロリー 147 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 6.6 g 炭水化物 9.6 g 塩分 1.5 g	カロリー 199 kcal 蛋白質 9.6 g 脂質 9.6 g 炭水化物 17.7 g 塩分 1.5 g
--	---	--	---	--	---	---

- 27(日)** アジの西京焼
油揚げの玉子とじ
大根の梅和え
- 28(月)** やわらかチキンのガーリックトマト仕立て
ナスの油炒め
春雨のサラダ
- 29(火)** あぶらかれい味噌煮
豚肉とじゃが芋のキムチ炒め
れんこんサラダ
- 30(水)** こんがりハンバーグ(チミグラスソース)
ツナと大豆の炒め煮
若芽としらすのおひたし

カロリー 148 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 4.6 g 炭水化物 11.1 g 塩分 1.9 g	カロリー 318 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 21.2 g 炭水化物 13.9 g 塩分 1.5 g	カロリー 216 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 9.2 g 炭水化物 14.8 g 塩分 1.8 g	カロリー 258 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 13.7 g 炭水化物 17.7 g 塩分 1.7 g
--	---	--	---

