

6月 朝食メニュー



1 (水) 牛肉とふきのしぐれ煮
野菜の味噌煮込み
菜の花と錦糸玉子のおひたし

2 (木) 焼豆腐ときのこの生姜あんかけ
鶏ミンチと小松菜の煮物
たたきごぼう

3 (金) 納豆
豚肉と里芋の煮物
春菊のなめこ和え

4 (土) 大根と鶏肉のバター醤油
高野豆腐の味噌煮
青菜のおかかマヨネーズ和え

カロリー 224 kcal
蛋白質 9.4 g 脂質 12.6 g
炭水化物 18.3 g 塩分 1.8 g

カロリー 126 kcal
蛋白質 8.0 g 脂質 3.1 g
炭水化物 17.1 g 塩分 2.0 g

カロリー 113 kcal
蛋白質 7.9 g 脂質 4.2 g
炭水化物 12.1 g 塩分 1.1 g

カロリー 190 kcal
蛋白質 12.3 g 脂質 11.8 g
炭水化物 9.1 g 塩分 1.6 g

8 (水) カジキの和風煮
蕪のどぼろ煮
法蓮草ときのこのおひたし

9 (木) 温泉玉子
豚バラと根菜の白味噌煮
白菜の生姜和え

10 (金) 納豆
牛肉とじゃが芋の胡麻山椒
一夜漬 (大根人参)

11 (土) 高野豆腐と牛肉の煮込み
大豆とキャベツのスーフ煮
マカロニマリネサラダ

カロリー 123 kcal
蛋白質 9.1 g 脂質 3.7 g
炭水化物 13.3 g 塩分 1.7 g

カロリー 143 kcal
蛋白質 7.5 g 脂質 8.2 g
炭水化物 8.3 g 塩分 1.0 g

カロリー 157 kcal
蛋白質 7.3 g 脂質 8.7 g
炭水化物 12.2 g 塩分 1.3 g

カロリー 214 kcal
蛋白質 9.4 g 脂質 11.9 g
炭水化物 17.6 g 塩分 1.5 g

15 (水) 温泉玉子
チャプチェ
オクラのごま和え

16 (木) 炊き合せ
麩の野菜あんかけ
かぼちゃのオリーブサラダ

17 (金) 納豆
ネギ味噌炒め
キャベツの酢漬け

18 (土) 豚肉としめじの生姜バター風味
キャベツの麻婆あんかけ
フロッキーのツナマヨ和え

カロリー 160 kcal
蛋白質 8.4 g 脂質 8.6 g
炭水化物 11.4 g 塩分 1.5 g

カロリー 213 kcal
蛋白質 8.9 g 脂質 12.3 g
炭水化物 15.6 g 塩分 1.8 g

カロリー 107 kcal
蛋白質 8.8 g 脂質 3.4 g
炭水化物 11.5 g 塩分 1.0 g

カロリー 206 kcal
蛋白質 9.2 g 脂質 13.3 g
炭水化物 13.1 g 塩分 1.7 g

22 (水) 鶏肉ピーマン炒め
中華うま煮
五目野菜の甘酢和え

23 (木) 温泉玉子
豚肉と大根のごま煮
小松菜の柚子和え

24 (金) 納豆
筑前煮
ごぼうのめかぶ和え

25 (土) 豚肉と厚揚げの煮物
春雨の五目炒め
法蓮草と蒸し鶏のサラダ

カロリー 159 kcal
蛋白質 9.0 g 脂質 6.3 g
炭水化物 16.3 g 塩分 1.5 g

カロリー 179 kcal
蛋白質 9.4 g 脂質 11.8 g
炭水化物 7.7 g 塩分 1.5 g

カロリー 142 kcal
蛋白質 9.2 g 脂質 6.2 g
炭水化物 12.9 g 塩分 1.3 g

カロリー 165 kcal
蛋白質 8.8 g 脂質 6.8 g
炭水化物 16.6 g 塩分 1.5 g

29 (水) 鶏肉と厚揚げの煮物
三色炒め煮
青菜のわさび和え

30 (木) 豚ばらのすき焼き煮
じゃが芋と椎茸の煮物
一夜漬 (大根昆布)

カロリー 230 kcal
蛋白質 12.3 g 脂質 13.2 g
炭水化物 15.2 g 塩分 1.7 g

カロリー 165 kcal
蛋白質 5.5 g 脂質 8.6 g
炭水化物 15.0 g 塩分 1.4 g



カロリー 191 kcal
蛋白質 4.7 g 脂質 10.0 g
炭水化物 20.5 g 塩分 1.0 g

カロリー 142 kcal
蛋白質 5.1 g 脂質 8.8 g
炭水化物 9.8 g 塩分 1.8 g

カロリー 148 kcal
蛋白質 6.9 g 脂質 7.9 g
炭水化物 12.5 g 塩分 1.0 g

カロリー 123 kcal
蛋白質 9.1 g 脂質 3.7 g
炭水化物 13.3 g 塩分 1.7 g

カロリー 143 kcal
蛋白質 7.5 g 脂質 8.2 g
炭水化物 8.3 g 塩分 1.0 g

カロリー 157 kcal
蛋白質 7.3 g 脂質 8.7 g
炭水化物 12.2 g 塩分 1.3 g

カロリー 214 kcal
蛋白質 9.4 g 脂質 11.9 g
炭水化物 17.6 g 塩分 1.5 g

12 (日) チーズオムレツ
和風ポトフ
オクラのさっぱりオリーブ

13 (月) 寄せ豆腐のうすあん
大根と豚肉の甘辛煮
青菜のわさび和え

14 (火) 納豆
じぶ風煮物
マカロニサラダ

15 (水) 温泉玉子
チャプチェ
オクラのごま和え

16 (木) 炊き合せ
麩の野菜あんかけ
かぼちゃのオリーブサラダ

17 (金) 納豆
ネギ味噌炒め
キャベツの酢漬け

18 (土) 豚肉としめじの生姜バター風味
キャベツの麻婆あんかけ
フロッキーのツナマヨ和え

カロリー 121 kcal
蛋白質 6.2 g 脂質 5.0 g
炭水化物 12.9 g 塩分 1.5 g

カロリー 229 kcal
蛋白質 8.1 g 脂質 17.3 g
炭水化物 10.1 g 塩分 1.7 g

カロリー 155 kcal
蛋白質 7.3 g 脂質 8.6 g
炭水化物 12.4 g 塩分 1.0 g

カロリー 160 kcal
蛋白質 8.4 g 脂質 8.6 g
炭水化物 11.4 g 塩分 1.5 g

カロリー 213 kcal
蛋白質 8.9 g 脂質 12.3 g
炭水化物 15.6 g 塩分 1.8 g

カロリー 107 kcal
蛋白質 8.8 g 脂質 3.4 g
炭水化物 11.5 g 塩分 1.0 g

カロリー 206 kcal
蛋白質 9.2 g 脂質 13.3 g
炭水化物 13.1 g 塩分 1.7 g

19 (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

20 (月) 大根の味噌煮
麩と豚肉のチャンフルー
ベーコンのごま酢和え

21 (火) 納豆
ツナの玉子とし
フロッキーのカニカママヨネーズ

22 (水) 鶏肉ピーマン炒め
中華うま煮
五目野菜の甘酢和え

23 (木) 温泉玉子
豚肉と大根のごま煮
小松菜の柚子和え

24 (金) 納豆
筑前煮
ごぼうのめかぶ和え

25 (土) 豚肉と厚揚げの煮物
春雨の五目炒め
法蓮草と蒸し鶏のサラダ

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

カロリー 162 kcal
蛋白質 8.2 g 脂質 5.6 g
炭水化物 19.0 g 塩分 3.2 g

カロリー 144 kcal
蛋白質 8.3 g 脂質 9.6 g
炭水化物 7.8 g 塩分 1.1 g

カロリー 159 kcal
蛋白質 9.0 g 脂質 6.3 g
炭水化物 16.3 g 塩分 1.5 g

カロリー 179 kcal
蛋白質 9.4 g 脂質 11.8 g
炭水化物 7.7 g 塩分 1.5 g

カロリー 142 kcal
蛋白質 9.2 g 脂質 6.2 g
炭水化物 12.9 g 塩分 1.3 g

カロリー 165 kcal
蛋白質 8.8 g 脂質 6.8 g
炭水化物 16.6 g 塩分 1.5 g

26 (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ネ

27 (月) がんもと白菜の煮物
ひじきと挽肉の炒め煮
キャベツの漬物柚子風味

28 (火) 納豆
鶏団子の中華風
菜の花ときのこの和え物

29 (水) 鶏肉と厚揚げの煮物
三色炒め煮
青菜のわさび和え

30 (木) 豚ばらのすき焼き煮
じゃが芋と椎茸の煮物
一夜漬 (大根昆布)

カロリー 148 kcal
蛋白質 6.1 g 脂質 4.4 g
炭水化物 20.4 g 塩分 1.9 g

カロリー 184 kcal
蛋白質 9.7 g 脂質 10.7 g
炭水化物 12.0 g 塩分 2.0 g

カロリー 122 kcal
蛋白質 8.8 g 脂質 5.4 g
炭水化物 11.0 g 塩分 1.3 g

カロリー 230 kcal
蛋白質 12.3 g 脂質 13.2 g
炭水化物 15.2 g 塩分 1.7 g

カロリー 165 kcal
蛋白質 5.5 g 脂質 8.6 g
炭水化物 15.0 g 塩分 1.4 g

6月 昼食メニュー



5 (日) あぶらかれいみぞれ煮
野菜炒め
南瓜サラダ

6 (月) 野菜コロッケ
鶏肉ピーマン炒め
春菊のおひたし

7 (火) えびのケチャップ炒め
牛肉のきんぴら
オクラとどぼろのピーナッツ味噌和え

1 (水) 花野菜と鶏肉のバジル炒め
厚揚げと若芽の玉子とじ
マセドニアンサラダ

2 (木) ロールキャベツの白味噌仕立て
豆腐のかに風あんかけ
根菜の柚子マリネ

3 (金) 鶏肉の韓国風炒め
蕪のとろとろ煮
南瓜とツナのサラダ

4 (土) オムレツの甘酢生姜あん
鶏ごぼろ
パスタのサラダ

カロリー 242 kcal
蛋白質 10.6 g 脂質 17.1 g
炭水化物 12.1 g 塩分 1.8 g

カロリー 121 kcal
蛋白質 4.9 g 脂質 3.8 g
炭水化物 16.1 g 塩分 1.2 g

カロリー 258 kcal
蛋白質 13.2 g 脂質 14.4 g
炭水化物 17.4 g 塩分 1.7 g

カロリー 267 kcal
蛋白質 10.7 g 脂質 15.5 g
炭水化物 20.6 g 塩分 2.1 g

8 (水) さわら味噌焼
豚肉と野菜の生姜炒め
なめこおろし

9 (木) マイルドカレー
クリームコロッケ
和風スパゲティ

10 (金) ホイコーロー
麩とえのきのさっと煮
人参と春雨のサラダ

11 (土) フリの照焼
さつまいと豚肉の揚煮
パンバンジーサラダ

カロリー 279 kcal
蛋白質 10.3 g 脂質 19.4 g
炭水化物 15.1 g 塩分 1.6 g

カロリー 243 kcal
蛋白質 7.7 g 脂質 14.1 g
炭水化物 22.6 g 塩分 1.2 g

カロリー 222 kcal
蛋白質 11.3 g 脂質 11.7 g
炭水化物 18.7 g 塩分 2.3 g

カロリー 198 kcal
蛋白質 15.5 g 脂質 8.7 g
炭水化物 13.5 g 塩分 2.1 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 275 kcal
蛋白質 10.1 g 脂質 17.3 g
炭水化物 18.3 g 塩分 1.8 g

カロリー 243 kcal
蛋白質 16.8 g 脂質 13.4 g
炭水化物 12.4 g 塩分 0.9 g

12 (日) キャベツメンチ
豆腐としめじのとろみ煮
菜の花のおひたし

13 (月) 鶏のちゃんちゃん焼き
麩の玉子とじ
マリネサラダ

14 (火) ホッケの磯辺焼
豚バラと白菜のクリーム煮込み
若芽の酢の物

15 (水) 鶏もも竜田揚げ
ふきと大根のスーフ煮
マッシュサラダ

16 (木) サワらのバジルオリーブ焼
クラムチャウダー
ハムとフロッキーのマリーネ

17 (金) 肉団子の中華炒め
炒り豆腐
かにかまと春雨の中華和え

18 (土) フリの西京焼
さつまいの小豆煮
マカロニとパプリカのサラダ

カロリー 217 kcal
蛋白質 7.3 g 脂質 12.1 g
炭水化物 20.0 g 塩分 1.2 g

カロリー 211 kcal
蛋白質 10.7 g 脂質 11.8 g
炭水化物 14.7 g 塩分 2.1 g

カロリー 151 kcal
蛋白質 12.1 g 脂質 7.2 g
炭水化物 9.4 g 塩分 1.6 g

カロリー 257 kcal
蛋白質 11.9 g 脂質 15.5 g
炭水化物 17.9 g 塩分 1.7 g

カロリー 201 kcal
蛋白質 13.9 g 脂質 12.3 g
炭水化物 7.9 g 塩分 1.3 g

カロリー 200 kcal
蛋白質 10.0 g 脂質 7.7 g
炭水化物 22.4 g 塩分 1.6 g

カロリー 320 kcal
蛋白質 14.5 g 脂質 14.4 g
炭水化物 31.4 g 塩分 0.7 g

19 (日) 豚ヒレ肉の酢豚
さつまいと小松菜の煮浸し
さっぱりポテトサラダ

20 (月) 鶏の幽庵焼
ジャーマンポテト
野菜のピーナッツ和え

21 (火) キーマカレー
フレーンオムレツ
夏野菜の和え物

22 (水) 牛肉と根菜の煮物
ゴロゴロ野菜の塩炒め
春雨のピーナッツ和え

23 (木) ます塩糰焼
菜の花とベーコンのパスタ
若芽の酢味噌和え

24 (金) 麻婆豆腐
麩とえのきのさっと煮
フロッキーのサラダ

25 (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 199 kcal
蛋白質 8.2 g 脂質 7.5 g
炭水化物 24.5 g 塩分 2.4 g

カロリー 293 kcal
蛋白質 12.9 g 脂質 17.2 g
炭水化物 18.7 g 塩分 1.1 g

カロリー 229 kcal
蛋白質 11.1 g 脂質 12.6 g
炭水化物 18.1 g 塩分 2.0 g

カロリー 221 kcal
蛋白質 7.3 g 脂質 11.7 g
炭水化物 21.8 g 塩分 1.8 g

カロリー 209 kcal
蛋白質 16.1 g 脂質 8.2 g
炭水化物 16.5 g 塩分 1.4 g

カロリー 210 kcal
蛋白質 9.9 g 脂質 12.0 g
炭水化物 15.6 g 塩分 1.6 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

26 (日) 焼肉塩炒め
里芋のかに風あんかけ
野菜のおひたし

27 (月) 白身フライ
じぶ風煮物
オクラのごま和え

28 (火) 天津飯
蒸しシューマイ
こんにゃくの中華和え

29 (水) ほっけ塩焼
牛肉の柳川風煮
カリフラワーの柚子味噌和え

30 (木) 鶏肉のレモン風味焼
蕪のどぼろ煮
春菊のおひたし

カロリー 264 kcal
蛋白質 12.3 g 脂質 16.0 g
炭水化物 15.8 g 塩分 1.7 g

カロリー 276 kcal
蛋白質 9.7 g 脂質 19.2 g
炭水化物 16.3 g 塩分 1.4 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 138 kcal
蛋白質 12.6 g 脂質 6.0 g
炭水化物 7.7 g 塩分 1.2 g

カロリー 148 kcal
蛋白質 10.2 g 脂質 7.6 g
炭水化物 9.1 g 塩分 1.3 g



6月 夕食メニュー



5 (日) ポークジンジャー
里芋と玉ねぎのそぼろ煮
パンサンスー

6 (月) 照焼子キン
豆腐の五目煮
キャベツサラダ

7 (火) オニオンソースハンバーグ
じゃが芋と人参のカレー炒め
フロッコリーのカニカママヨネーズ

1 (水) ハムカツ
豚肉と白菜のトマト煮込み
オクラのさっぱりオリーブ

2 (木) 鶏肉のごま醤油焼き
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

3 (金) 牛肉と厚揚げの甘辛煮
竹輪と玉ねぎの卵とじ
蒸し野菜の塩こうじ和え

4 (土) ホッケの幽庵焼
キャベツと豚肉のカキソース炒め
若芽のごま酢和え

カロリー 215 kcal
蛋白質 7.7 g 脂質 12.3 g
炭水化物 18.1 g 塩分 1.1 g

カロリー 255 kcal
蛋白質 13.0 g 脂質 17.8 g
炭水化物 10.3 g 塩分 1.6 g

カロリー 247 kcal
蛋白質 9.4 g 脂質 15.3 g
炭水化物 16.9 g 塩分 1.9 g

カロリー 178 kcal
蛋白質 12.3 g 脂質 8.4 g
炭水化物 10.9 g 塩分 1.3 g

8 (水) 鶏肉のマーマレード煮
油揚げの玉子とじ
ハムの和風サラダ

9 (木) 肉団子の柚子風味野菜あん
春菊と豚肉の炒め物
キャベツとベーコンの和え物

10 (金) 白身魚みりん焼
五目巾着煮
インゲンとツナのマスタード和え

11 (土) 大根と鶏肉の煮物
菜の花とベーコンのパスタ
白菜のおかかポン酢和え

カロリー 251 kcal
蛋白質 14.2 g 脂質 9.7 g
炭水化物 26.0 g 塩分 2.4 g

カロリー 203 kcal
蛋白質 11.2 g 脂質 10.7 g
炭水化物 15.0 g 塩分 1.7 g

カロリー 173 kcal
蛋白質 7.8 g 脂質 6.7 g
炭水化物 17.7 g 塩分 1.7 g

カロリー 308 kcal
蛋白質 16.2 g 脂質 20.6 g
炭水化物 12.2 g 塩分 1.4 g

カロリー 216 kcal
蛋白質 11.3 g 脂質 10.4 g
炭水化物 19.0 g 塩分 2.1 g

カロリー 186 kcal
蛋白質 14.4 g 脂質 7.1 g
炭水化物 7.3 g 塩分 0.9 g

カロリー 210 kcal
蛋白質 10.3 g 脂質 10.2 g
炭水化物 18.5 g 塩分 1.7 g

12 (日) ポークチャップ
揚げナスの煮物
白菜の辛子柚子和え

13 (月) 赤魚のカレー焼
白菜のスーフ煮
さつま芋とツナの青じそサラダ

14 (火) ロールキャベツトマト煮込み
里芋のおろし煮
法蓮草とハムのマリネ

15 (水) 八宝菜
牛ごぼうの生姜煮
野菜の三杯酢

16 (木) カルビ丼
洋風肉じゃが
インゲンのごま和え

17 (金) 鱈の生姜煮
食べるトマトスーフ
菜の花の粒マスタード和え

18 (土) ハーフチキンソテー
里芋と玉ねぎのそぼろ煮
白菜と若芽のナムル

カロリー 247 kcal
蛋白質 14.0 g 脂質 11.8 g
炭水化物 18.8 g 塩分 2.0 g

カロリー 126 kcal
蛋白質 10.0 g 脂質 5.0 g
炭水化物 10.9 g 塩分 1.1 g

カロリー 140 kcal
蛋白質 5.4 g 脂質 4.1 g
炭水化物 20.2 g 塩分 2.0 g

カロリー 234 kcal
蛋白質 9.9 g 脂質 14.0 g
炭水化物 15.6 g 塩分 2.0 g

カロリー 290 kcal
蛋白質 10.7 g 脂質 16.7 g
炭水化物 23.7 g 塩分 2.1 g

カロリー 231 kcal
蛋白質 11.3 g 脂質 15.0 g
炭水化物 11.9 g 塩分 1.4 g

カロリー 186 kcal
蛋白質 12.1 g 脂質 9.0 g
炭水化物 13.5 g 塩分 1.5 g

19 (日) ホッケのごま焼
ナスの挽肉炒め
青菜のおかかマヨネーズ和え

20 (月) 牛焼肉炒め
白身魚のしんじょう
春雨の中華和え

21 (火) えびカツ
野菜炒め
ゴボウのピリ辛サラダ

22 (水) さわらの南蛮焼
豚肉豆腐
生しめじのイタリアン

23 (木) 煮込みハンバーグ
野菜と昆布の煮物
キャベツの白だし和え

24 (金) 赤魚の磯辺焼
白菜とミンチの中華炒め
オクラのさっぱりオリーブ

25 (土) ハニーマスタードチキン
ひき肉と豆腐のうま煮
スパゲティサラダ

カロリー 194 kcal
蛋白質 13.9 g 脂質 11.4 g
炭水化物 7.1 g 塩分 1.4 g

カロリー 373 kcal
蛋白質 12.1 g 脂質 26.3 g
炭水化物 19.2 g 塩分 1.9 g

カロリー 224 kcal
蛋白質 7.2 g 脂質 14.1 g
炭水化物 17.7 g 塩分 1.3 g

カロリー 190 kcal
蛋白質 14.3 g 脂質 8.9 g
炭水化物 12.6 g 塩分 1.8 g

カロリー 183 kcal
蛋白質 8.2 g 脂質 8.5 g
炭水化物 17.6 g 塩分 1.4 g

カロリー 107 kcal
蛋白質 11.9 g 脂質 2.8 g
炭水化物 9.2 g 塩分 1.6 g

カロリー 290 kcal
蛋白質 12.5 g 脂質 19.4 g
炭水化物 14.2 g 塩分 1.7 g

26 (日) フリのごま醤油焼
油揚げの玉子とじ
大根の梅和え

27 (月) 鶏肉と野菜のトマトソース
白菜のスーフ煮
春雨のサラダ

28 (火) サワラの味噌煮
豆腐の五目煮
能登産かぼちゃ芋のサラダ

29 (水) 和風おろしハンバーグ
五目巾着煮
若芽の酢の物

30 (木) 赤魚の甘辛タレ
牛肉と春雨の炒め物
野菜の三杯酢

カロリー 211 kcal
蛋白質 14.9 g 脂質 12.8 g
炭水化物 8.5 g 塩分 1.9 g

カロリー 211 kcal
蛋白質 9.2 g 脂質 14.1 g
炭水化物 11.2 g 塩分 1.6 g

カロリー 209 kcal
蛋白質 13.5 g 脂質 8.6 g
炭水化物 18.4 g 塩分 1.9 g

カロリー 165 kcal
蛋白質 8.7 g 脂質 7.0 g
炭水化物 14.7 g 塩分 1.4 g

カロリー 248 kcal
蛋白質 13.4 g 脂質 14.4 g
炭水化物 15.7 g 塩分 1.4 g

