

6月 朝食メニュー



5 (日) ジャが芋のテミグラスソース
菜の花のツナ炒め
オニオンソテー
竹の子と春雨のスーフ煮
れんこんサラダ

6 (月) しめじの中華玉子とじ
花麩煮
大根の梅和え
五色煮
揚げナスのめかぶ和え

7 (火) 納豆
ふきの含め煮
切干大根煮
豚バラのすき焼き煮
中華サラダ

1 (水) 牛肉とふきのしくれ煮
大豆と椎茸の煮物
キャベツソテー
野菜の味噌煮込み
菜の花と錦糸玉子のおひたし

カロリー 261 kcal
蛋白質 12.0 g 脂質 13.9 g
炭水化物 22.6 g 塩分 2.1 g

2 (木) 焼豆腐ときこの生姜あんかけ
切干大根のカレーさんびら
さつまいものレモン煮
鶏ミンチと小松菜の煮物
たたきごぼう

カロリー 166 kcal
蛋白質 8.5 g 脂質 3.4 g
炭水化物 25.7 g 塩分 2.2 g

3 (金) 納豆
メンマのごま炒め
はんぺん煮
豚肉と里芋の煮物
春菊のなめこ和え

カロリー 144 kcal
蛋白質 10.0 g 脂質 5.0 g
炭水化物 16.3 g 塩分 1.9 g

4 (土) 大根と鶏肉のバター醤油
塩林豆
切昆布煮
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 235 kcal
蛋白質 15.7 g 脂質 13.8 g
炭水化物 13.5 g 塩分 2.4 g

12 (日) チーズオムレツ
インゲンソテー
焼きそば
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
ぜんまいとミンチの煮物
スナッフえんどう
大根と豚肉の甘辛煮
青菜のわさび和え

14 (火) 納豆
切干と人参のハリハリ
ジャガ芋の中華炒め
じぶ風煮物
マカロニサラダ

15 (水) 温泉玉子
れんこんとさつまいもの煮物
金時豆煮
チャプチェ
オクラのごま和え

16 (木) 炊き合せ
なめこと若芽のサッと煮
キャベツの土佐煮
麩の野菜あんかけ
かぼちゃのオリーブサラダ

17 (金) 納豆
一口ナスのオランダ煮
竹の子と人参のおかか煮
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
竹輪の五色さんびら
法蓮草と油揚げの煮物
キャベツの麻婆あんかけ
フロッコリーのツナマヨ和え

19 (日) 鶏肉と野菜のクリーム煮込み
ミックスソテー
カリフラワーのピクルス
スパゲッティイタリアン
コールスローサラダ

20 (月) 大根の味噌煮
ひじき煮
ひとくちがんも煮
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
なめこおろし
鶏ミンチと小松菜の煮物
ツナの玉子とじ
フロッコリーのカニカママヨネーズ

22 (水) 鶏肉ピーマン炒め
白花豆煮
なすの中華風南蛮漬け
中華うま煮
五目野菜の甘酢和え

23 (木) 温泉玉子
さつまいもの味噌炒め
さつまいもの土佐煮
豚肉と大根のごま煮
小松菜の柚子和え

24 (金) 納豆
はんぺん煮
切干と法蓮草のおひたし
筑前煮
ごぼうのめかぶ和え

25 (土) 豚肉と厚揚げの煮物
ふきのかつお煮
カリフラワーの甘酢和え
春雨の五目炒め
法蓮草と蒸し鶏のサラダ

26 (日) ロールキャベツのスーフ煮
フロッコリー
さつまいものケチャップ煮
焼きそば
法蓮草とハムのマリーネ

27 (月) がんもと白菜の煮物
小松菜のナムル
竹輪の辛子炒め
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
れんこんとさつまいもの煮物
一夜漬 (白菜・人参)
鶏団子の中華風
菜の花ときこの和え物

29 (水) 鶏肉と厚揚げの煮物
昆布の佃煮
花麩煮
三色炒め煮
青菜のわさび和え

30 (木) 豚ばらのすき焼き煮
インゲンソテー
白菜の梅しそマヨネーズ和え
じゃが芋と椎茸の煮物
一夜漬 (大根昆布)

カロリー 177 kcal
蛋白質 7.8 g 脂質 4.6 g
炭水化物 25.9 g 塩分 2.3 g

カロリー 229 kcal
蛋白質 12.0 g 脂質 12.6 g
炭水化物 17.0 g 塩分 2.6 g

カロリー 144 kcal
蛋白質 9.8 g 脂質 5.7 g
炭水化物 15.1 g 塩分 2.0 g

カロリー 256 kcal
蛋白質 13.2 g 脂質 13.3 g
炭水化物 21.1 g 塩分 2.2 g

カロリー 198 kcal
蛋白質 6.3 g 脂質 10.7 g
炭水化物 18.0 g 塩分 2.0 g



6月 昼食メニュー



5 (日) あぶらかれないみぞれ煮
一夜漬 (白菜・小松菜)
コンニャクの辛味炒め
野菜炒め
南瓜サラダ

6 (月) 野菜コロッケ
ぜんまい煮
キャベツの漬物柚子風味
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
大豆と人参の煮物
法蓮草ソテー
牛肉のさっぱり
オクラととほ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
大根とベーコンの煮物
インゲンと人参のグラッセ
厚揚げと若芽の玉子とし
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
人参しりしり
ひじき煮
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
インゲンソテー
キャベツの酢漬け
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
一口ナスのオランダ煮
白花豆煮
鶏ごぼう
パスタのサラダ

カロリー 265 kcal
蛋白質 11.5 g 脂質 17.9 g
炭水化物 15.5 g 塩分 2.1 g

カロリー 145 kcal
蛋白質 6.3 g 脂質 4.8 g
炭水化物 19.2 g 塩分 1.7 g

カロリー 275 kcal
蛋白質 14.0 g 脂質 14.4 g
炭水化物 21.2 g 塩分 2.0 g

カロリー 324 kcal
蛋白質 12.6 g 脂質 17.0 g
炭水化物 28.8 g 塩分 2.3 g

8 (水) さわら味噌焼
さつまいも小松菜の煮物
キャベツの土佐煮
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
生しめじのイタリアン
チンゲン菜ソテー
クリームコロッケ
和風スパゲティ

10 (金) ホイコーロー
ひじきの五目煮
竹輪と菜の花の煮物
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
若竹煮
きのこの佃煮
さつまいもと豚肉の揚煮
バンバンジーサラダ

カロリー 294 kcal
蛋白質 11.5 g 脂質 19.7 g
炭水化物 17.6 g 塩分 2.1 g

12 (日) キャベツメンチ
ピーマンのおかか和え
ごま昆布
豆腐としめじのとろみ煮
菜の花のおひたし

カロリー 257 kcal
蛋白質 8.3 g 脂質 14.2 g
炭水化物 25.8 g 塩分 1.6 g

13 (月) 鶏のちゃんちゃん焼き
オクラのペロンチーノ
ひじきと大豆の煮物
麩の玉子とし
マリーネサラダ

カロリー 263 kcal
蛋白質 14.6 g 脂質 13.3 g
炭水化物 22.6 g 塩分 2.6 g

14 (火) ホッケの磯辺焼
菜の花と錦糸玉子のおひたし
メンマのおかか煮
豚バラと白菜のクリーム煮込み
若芽の酢の物

カロリー 240 kcal
蛋白質 16.6 g 脂質 9.3 g
炭水化物 21.6 g 塩分 2.5 g

15 (水) 鶏もも竜田揚げ
人参グラッセ
コーンと挽肉の炒め物
ふきと大根のスーフ煮
マッシュサラダ

カロリー 414 kcal
蛋白質 10.3 g 脂質 25.4 g
炭水化物 36.8 g 塩分 3.2 g

16 (木) サワラのバジルオリーブ焼
スパトマト炒め
ピーマンソテー
クラムチャウダー
ハムとフロッキーのマリーネ

カロリー 305 kcal
蛋白質 12.1 g 脂質 18.0 g
炭水化物 22.7 g 塩分 2.2 g

17 (金) 肉団子の中華炒め
小松菜のナムル
ひじきとベーコンの煮物
炒り豆腐
かにかまと春雨の中華和え

カロリー 271 kcal
蛋白質 18.2 g 脂質 13.5 g
炭水化物 18.1 g 塩分 1.4 g

18 (土) フリの西京焼
コンニャクの辛味炒め
切昆布煮
さつまいも小豆煮
マカロニとパプリカのサラダ

カロリー 247 kcal
蛋白質 8.4 g 脂質 12.5 g
炭水化物 27.0 g 塩分 1.6 g

19 (日) 豚ヒレ肉の酢豚
ふきと人参の甘露煮
塩枝豆
さつまいも小松菜の煮浸し
さっぱりポテトサラダ

カロリー 249 kcal
蛋白質 12.9 g 脂質 13.8 g
炭水化物 18.4 g 塩分 2.4 g

20 (月) 鶏の幽庵焼
スナッフえんどう
白滝とチンゲン菜の煮物
ジャーマンポテト
野菜のピーナッツ和え

カロリー 176 kcal
蛋白質 14.0 g 脂質 7.7 g
炭水化物 13.1 g 塩分 2.1 g

21 (火) キーマカレー
青じそパスタ
揚げナスのめかぶ和え
フレンチオムレツ
夏野菜の和え物

カロリー 286 kcal
蛋白質 13.8 g 脂質 16.2 g
炭水化物 22.1 g 塩分 2.0 g

22 (水) 牛肉と根菜の煮物
キャベツと油揚げの味噌煮
アスパラ
ゴロゴロ野菜の塩炒め
春雨のピーナッツ和え

カロリー 253 kcal
蛋白質 15.1 g 脂質 13.9 g
炭水化物 16.1 g 塩分 1.7 g

23 (木) ます塩椎焼
きんぴられんこん
高野豆腐煮
菜の花とベーコンのパスタ
若芽の酢味噌和え

カロリー 228 kcal
蛋白質 11.6 g 脂質 9.1 g
炭水化物 25.2 g 塩分 2.2 g

24 (金) 麻婆豆腐
人参のレモン煮
インゲン
麩とえのきのさっと煮
フロッキーのサラダ

カロリー 243 kcal
蛋白質 16.1 g 脂質 15.1 g
炭水化物 35.5 g 塩分 1.4 g

25 (土) えび団子の炊き合せ
なすのトロトロ生姜煮
ぜんまい煮
キャベツと豚肉の味噌炒め
春菊のなめこ和え

カロリー 242 kcal
蛋白質 11.1 g 脂質 9.1 g
炭水化物 28.6 g 塩分 2.9 g

26 (日) 焼肉塩炒め
五色煮豆
若芽とパインの酢の物
里芋のかに風あんかけ
野菜のおひたし

カロリー 308 kcal
蛋白質 13.8 g 脂質 17.2 g
炭水化物 22.2 g 塩分 1.6 g

27 (月) 白身フライ
高野豆腐の含め煮
人参のさっぱり
じぶ風煮物
オクラのごま和え

カロリー 309 kcal
蛋白質 12.4 g 脂質 17.3 g
炭水化物 24.6 g 塩分 2.3 g

28 (火) 天津飯
ジャガ芋ソテー
若竹煮
蒸しシュウマイ
こんにゃく中華和え

カロリー 244 kcal
蛋白質 8.9 g 脂質 12.4 g
炭水化物 24.7 g 塩分 2.1 g

29 (水) ほっけ塩焼
一口ナスのオランダ煮
ふきの含め煮
牛肉の柳川風煮
カリフラワーの柚子味噌和え

カロリー 256 kcal
蛋白質 18.9 g 脂質 10.4 g
炭水化物 20.8 g 塩分 1.8 g

30 (木) 鶏肉のレモン風味焼
さつまいもの甘露煮
野菜笹かまぼこ
蕪のどぼろ煮
春菊のおひたし

カロリー 226 kcal
蛋白質 10.6 g 脂質 12.0 g
炭水化物 19.3 g 塩分 1.8 g

カロリー 217 kcal
蛋白質 12.2 g 脂質 10.5 g
炭水化物 17.9 g 塩分 2.4 g

カロリー 308 kcal
蛋白質 14.9 g 脂質 17.4 g
炭水化物 21.5 g 塩分 2.1 g

カロリー 304 kcal
蛋白質 10.7 g 脂質 20.4 g
炭水化物 19.8 g 塩分 1.8 g

カロリー 306 kcal
蛋白質 10.5 g 脂質 14.8 g
炭水化物 31.3 g 塩分 3.0 g

カロリー 166 kcal
蛋白質 13.2 g 脂質 7.5 g
炭水化物 9.7 g 塩分 1.5 g

カロリー 207 kcal
蛋白質 11.8 g 脂質 9.4 g
炭水化物 18.0 g 塩分 1.6 g



6月 夕食メニュー



5 (日) ポークジンジャー
根菜のごま酢炒め
フロッコリーの煮物
里芋と玉ねぎのどぼろ煮
パンサンスー

6 (月) 照焼チキン
アスパラ
人参グラッセ
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
菜の花
ミックスソテー
じゃが芋と人参のカレー炒め
フロッコリーのカニカマヨネース

1 (水) ハムカツ
金時豆煮
三色炒め煮
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
青じそパスタ
ピーマンソテー
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
フレんチマカロニ
ふきのきんぴら
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
切干と小松菜の煮物
カリフラワーの煮物
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 296 kcal
蛋白質 15.8 g 脂質 10.8 g
炭水化物 33.8 g 塩分 2.7 g
12 (日) ポークチャップ
バジルスパ
小松菜のおひたし
揚げナスの煮物
白菜の辛子柚子和え

カロリー 217 kcal
蛋白質 12.0 g 脂質 10.7 g
炭水化物 18.3 g 塩分 1.9 g
13 (月) 赤魚のカレー焼
ミックスソテー
若芽と春雨のサラダ
白菜のスーフ煮
さつま芋とツナの青じそサラダ

カロリー 200 kcal
蛋白質 9.9 g 脂質 6.9 g
炭水化物 22.6 g 塩分 1.9 g
14 (火) ロールキャベツトマト煮込み
フロッコリー
きのこソテー
里芋のおろし煮
法蓮草とハムのマリネ

カロリー 338 kcal
蛋白質 17.6 g 脂質 21.7 g
炭水化物 16.1 g 塩分 1.7 g
15 (水) 八宝菜
ぜんまいとコンニャク炒め煮
さつま芋の甘露煮
牛ごぼうの生姜煮
野菜の三杯酢

カロリー 234 kcal
蛋白質 11.8 g 脂質 10.9 g
炭水化物 23.2 g 塩分 2.6 g
16 (木) カルピ丼
大根と小松菜の煮物
白菜の煮びたし
洋風肉じゃが
インゲンのごま和え

カロリー 186 kcal
蛋白質 15.4 g 脂質 7.8 g
炭水化物 13.4 g 塩分 1.4 g
17 (金) 鯖の生姜煮
大豆と椎茸の煮物
切干と挽肉のオイスター炒め
食べるトマトスーフ
菜の花の粒マスタード和え

カロリー 246 kcal
蛋白質 12.6 g 脂質 12.3 g
炭水化物 20.5 g 塩分 2.1 g
18 (土) ハーフチキンソテー
チンゲン菜とピーマンソテー
人参煮
里芋と玉ねぎのどぼろ煮
白菜と若芽のナムル

カロリー 293 kcal
蛋白質 15.4 g 脂質 13.3 g
炭水化物 25.4 g 塩分 2.4 g
19 (日) ホッケのごま焼
コンニャクとごぼうのきんぴら
大根の甘酢漬け
ナスの挽肉炒め
青菜のおかかマヨネース和え

カロリー 168 kcal
蛋白質 11.0 g 脂質 6.3 g
炭水化物 17.8 g 塩分 1.4 g
20 (月) 牛焼肉炒め
切干とインゲンの煮物
油揚げと菜の花の煮物
白身魚のしんじょう
春雨の中華和え

カロリー 160 kcal
蛋白質 6.8 g 脂質 5.2 g
炭水化物 22.5 g 塩分 2.5 g
21 (火) えびカツ
椎茸昆布
人参しりしり
野菜炒め
ゴボウのピリ辛サラダ

カロリー 274 kcal
蛋白質 10.4 g 脂質 14.5 g
炭水化物 23.8 g 塩分 2.3 g
22 (水) さわらの南蛮焼
きくらげとこんにゃくの佃煮
法蓮草のおひたし
豚肉豆腐
生しめじのイタリアン

カロリー 301 kcal
蛋白質 11.3 g 脂質 16.7 g
炭水化物 26.2 g 塩分 2.4 g
23 (木) 煮込みハンバーグ
チンゲン菜ソテー
大豆と人参の煮物
野菜と昆布の煮物
キャベツの白だし和え

カロリー 281 kcal
蛋白質 14.9 g 脂質 17.1 g
炭水化物 16.4 g 塩分 1.9 g
24 (金) 赤魚の磯辺焼
竹輪煮
大根と小松菜の煮物
白菜とミンチの中華炒め
オクラのさっぱりオリーブ

カロリー 204 kcal
蛋白質 12.6 g 脂質 9.8 g
炭水化物 16.1 g 塩分 1.7 g
25 (土) ハニーマスタードチキン
オニオンソテー
れんこんと人参の甘露煮
ひき肉と豆腐のうま煮
スパゲティサラダ

カロリー 221 kcal
蛋白質 14.3 g 脂質 11.9 g
炭水化物 12.3 g 塩分 1.8 g
26 (日) フリのごま醤油焼
ごぼう巻
ピーマンのおかか和え
油揚げの玉子とじ
大根の梅和え

カロリー 402 kcal
蛋白質 13.8 g 脂質 26.9 g
炭水化物 23.8 g 塩分 2.3 g
27 (月) 鶏肉と野菜のトマトソース
塩枝豆
ナスの油炒め
白菜のスーフ煮
春雨のサラダ

カロリー 261 kcal
蛋白質 9.1 g 脂質 15.1 g
炭水化物 24.5 g 塩分 2.0 g
28 (火) サワラの味噌煮
きくらげの甘酢和え
うま塩キャベツ
豆腐の五目煮
能登産かぼちゃのサラダ

カロリー 215 kcal
蛋白質 16.0 g 脂質 9.0 g
炭水化物 18.7 g 塩分 2.6 g
29 (水) 和風おろしハンバーグ
人参グラッセ
バジルスパ
五目巾着煮
若芽の酢の物

カロリー 222 kcal
蛋白質 10.8 g 脂質 10.1 g
炭水化物 21.3 g 塩分 1.8 g
30 (木) 赤魚の甘辛タレ
ピーマンソテー
ひじきとごぼうのナムル
牛肉と春雨の炒め物
野菜の三杯酢

カロリー 261 kcal
蛋白質 18.0 g 脂質 14.2 g
炭水化物 15.0 g 塩分 2.5 g

カロリー 262 kcal
蛋白質 12.2 g 脂質 16.8 g
炭水化物 13.9 g 塩分 2.1 g

カロリー 231 kcal
蛋白質 14.2 g 脂質 9.2 g
炭水化物 23.2 g 塩分 2.1 g

カロリー 211 kcal
蛋白質 9.7 g 脂質 8.5 g
炭水化物 21.7 g 塩分 1.6 g

カロリー 275 kcal
蛋白質 14.0 g 脂質 15.4 g
炭水化物 20.0 g 塩分 1.8 g

