



2023年6月朝食メニュー

日 月 火 水 木 金 土

1 えびのスーフ炒め
揚げナスの煮物
レモンかぼちゃ

2 納豆
豚肉と蓮根の生姜炒め
春菊のなめこ和え

3 大根と鶏肉のバター醤油
高野豆腐の炒り煮
キャベツと若芽のマヨネーズ和え

4 ジャが芋のデミグラス煮
ふきと大根のスーフ煮
れんこんサラダ

5 豚肉と蓮根の炒め物
五色煮
揚げナスのめかぶ和え

6 納豆
豚バラのすき焼き煮
マリーネサラダ

7 豚肉と大根の煮物
高野豆腐と野菜のどぼろ煮
南瓜サラダ

8 温泉玉子
豚バラと根菜の白味噌煮
白菜の生姜和え

9 納豆
牛肉とふきのしぐれ煮
一夜漬（大根人参）

10 豚すき風煮物
大豆とキャベツのスーフ煮
かぼちゃのオーリーサラダ

11 豚肉としめじの生姜バター風味
焼きそば
オクラのさっぱりオーリー

12 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

13 納豆
鶏肉のネギ味噌炒め
マカロニサラダ

14 豚肉と小松菜の中華春雨煮
白菜と竹輪の煮びたし
若芽とオクラの酢の物

15 大根の鶏味噌かけ
麩の野菜あんかけ
ごぼうのめかぶ和え

16 納豆
ネギ味噌炒め
じゃが芋とツナのサラダ

17 焼豆腐ときこの生姜あんかけ
キャベツの麻婆あんかけ
夏野菜の和え物

18 豚肉ときこの香草炒め
小松菜とベーコンのバター炒め
切干大根の洋風サラダ

19 鶏ごぼう
揚げナスの肉味噌からめ
和風コールスロー

20 納豆
牛肉とふきのしぐれ煮
ポテコンサラダ

21 豚肉とじゃがいもの味噌煮
中華うま煮
人参と春菊のサラダ

22 温泉玉子
豚肉と大根のごま煮
春雨の中華和え

23 納豆
筑前煮
和風スパゲティ

24 豚肉と厚揚げの煮物
春雨の五目炒め
カリフラワーの甘酢漬

25 野菜とハムの卵炒め
パスタのトマトカレー炒め
マリーネサラダ

26 がんもと白菜の煮物
ひじきと挽肉の炒め煮
春菊のおひたし

27 納豆
鶏団子の中華風
蒸し野菜の塩こうじ和え

28 煮合せ（大根・巾着・れんこん）
春雨とツナのピリ辛炒め
ポテトサラダ

29 豚肉豆腐
五色煮
若芽の酢味噌和え

30 納豆
鶏肉のすき焼き
切干と法蓮草のおひたし

カロリー 152 kcal
蛋白質 3.6 g 脂質 8.1 g
炭水化物 17.0 g 塩分 1.2 g

カロリー 180 kcal
蛋白質 7.8 g 脂質 9.4 g
炭水化物 13.4 g 塩分 1.5 g

カロリー 162 kcal
蛋白質 7.1 g 脂質 10.5 g
炭水化物 10.0 g 塩分 0.9 g

カロリー 232 kcal
蛋白質 13.3 g 脂質 12.1 g
炭水化物 16.5 g 塩分 1.4 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 8.1 g 脂質 9.7 g
炭水化物 9.4 g 塩分 1.4 g

カロリー 196 kcal
蛋白質 9.2 g 脂質 10.3 g
炭水化物 16.0 g 塩分 1.7 g

カロリー 196 kcal
蛋白質 9.2 g 脂質 8.0 g
炭水化物 20.8 g 塩分 2.2 g

カロリー 233 kcal
蛋白質 8.0 g 脂質 17.8 g
炭水化物 10.0 g 塩分 1.7 g

カロリー 174 kcal
蛋白質 10.2 g 脂質 8.6 g
炭水化物 14.1 g 塩分 1.4 g

カロリー 176 kcal
蛋白質 6.3 g 脂質 9.1 g
炭水化物 17.3 g 塩分 1.6 g

カロリー 101 kcal
蛋白質 5.7 g 脂質 1.1 g
炭水化物 17.3 g 塩分 2.2 g

カロリー 145 kcal
蛋白質 9.5 g 脂質 6.9 g
炭水化物 12.1 g 塩分 1.0 g

カロリー 118 kcal
蛋白質 5.3 g 脂質 3.8 g
炭水化物 16.4 g 塩分 1.7 g

カロリー 176 kcal
蛋白質 8.0 g 脂質 9.7 g
炭水化物 15.4 g 塩分 1.5 g

カロリー 251 kcal
蛋白質 9.4 g 脂質 15.8 g
炭水化物 15.3 g 塩分 1.6 g

カロリー 220 kcal
蛋白質 9.0 g 脂質 15.4 g
炭水化物 11.6 g 塩分 1.1 g

カロリー 159 kcal
蛋白質 6.7 g 脂質 21.6 g
炭水化物 6.7 g 塩分 4.7 g

カロリー 199 kcal
蛋白質 8.7 g 脂質 12.6 g
炭水化物 11.2 g 塩分 1.2 g

カロリー 153 kcal
蛋白質 9.1 g 脂質 6.9 g
炭水化物 14.1 g 塩分 1.1 g

カロリー 168 kcal
蛋白質 7.7 g 脂質 6.6 g
炭水化物 19.2 g 塩分 1.4 g

カロリー 168 kcal
蛋白質 4.6 g 脂質 11.0 g
炭水化物 14.7 g 塩分 1.7 g

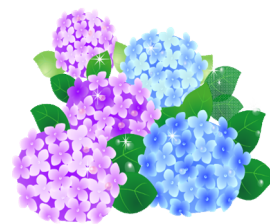
カロリー 184 kcal
蛋白質 10.2 g 脂質 10.6 g
炭水化物 12.6 g 塩分 2.0 g

カロリー 119 kcal
蛋白質 8.1 g 脂質 5.3 g
炭水化物 10.6 g 塩分 1.2 g

カロリー 211 kcal
蛋白質 5.7 g 脂質 12.4 g
炭水化物 18.9 g 塩分 1.7 g

カロリー 136 kcal
蛋白質 7.4 g 脂質 4.4 g
炭水化物 17.7 g 塩分 1.5 g

カロリー 116 kcal
蛋白質 8.1 g 脂質 5.7 g
炭水化物 8.5 g 塩分 1.0 g



2023年6月昼食メニュー



日	月	火	水	木	金	土
				1 ハーフチキンソテー (オクラのペペロンチーノ) エノキのナポリタン風 ミックスマカロニサラダ	2 さば梅煮 (ごぼう大豆) 筑前煮 菜の花とツナの辛子和え	3 ロールキャベツの白味噌仕立て (塩ゆでアスパラ) 蕪と鶏肉の煮物 もずくとなめこの三杯酢
4 チキン南蛮 (ナスの挽肉炒め) 麩と野菜の煮物 ベーコンと白菜のマリネ	5 白身フライ (キャベツの漬物柚子風味) 鶏肉ピーマン炒め 青梗菜の中華和え	6 えびのケチャップ炒め イカと白菜の中華煮 麩と若芽の酢の物	7 赤魚のみぞれ煮 (一夜漬(白菜昆布)) 肉じゃが煮 春菊のおひたし	8 ミックスカレー クリームコロッケ キャベツとベーコンの和え物	9 ホイコーロー 麩と大根の煮物 小松菜の柚子和え	10 やわらかメンチカツ (ピーマンのおかか和え) れんこんとさつまいもの煮物 鶏肉とオクラの中華風
11 ます白滝焼 (若竹煮) さつまいもと豚肉の湯煮 バンバンジーサラダ	12 豚肉と夏野菜の炒め物 麩の玉子とじ 人参とコーンの和え物 ひじきごはん	13 ほっけ塩焼 (菜の花としめじの和え物) 豚肉と野菜の生姜炒め マセドアンサラダ	14 チキンのおろしトマトソース (法蓮草) 野菜とハムの卵炒め コールスローサラダ	15 メバルのバジルオリーブ焼 (スパトマト炒め) 根菜と大豆の洋風煮 蒸し鶏の醤油マヨネーズ	16 照焼ハンバーグ (人参グラッセ) 食べるトマトスープ 小松菜の辛子和え	17 牛肉の柳川風煮 ナスの挽肉炒め 人参のごま味噌サラダ
18 鶏の幽庵焼 (インゲンソテー) ひじきの具だくさん煮 白菜と若芽のナムル	19 あぶらかれいみぞれ煮 (花麩煮) 鶏肉のすき焼煮 春菊のおかか和え	20 キーマカレー チーズオムレツ カリフラワーのピクルス	21 チキンピカタ (青じそ pasta) えびのスーフ炒め キャベツの白ドレ和え	22 焼肉塩炒め 麩と野菜の煮物 一夜漬(大根人参)	23 麻婆豆腐 椎茸の中華玉子とじ 人参とコーンの和え物	24 フリのごま醤油焼 (ぜんまいとコンニャクの炒め煮) 肉団子と白菜の煮物 切干と人参のハリハリ
25 照焼チキン (人参のレモン煮) フロッキーとハムのクリーム煮 キャベツサラダ	26 まぐろカツ (小松菜とベーコンのパター炒め) 鶏じゃが煮 白菜の梅しそマヨネーズ和え	27 中華丼の具 蒸しシュウマイ 蒸し鶏とぜんまいのマリネ	28 赤魚の甘辛タレ (きんぴら) 白菜と豚肉の煮びたし 野菜の三杯酢	29 鶏肉のレモン風味焼 (菜の花の粒マスタード和え) 蕪のどぼろ煮 大豆とトマトのマリネサラダ	30 鯖の生姜煮 (白花豆煮) 菜の花と牛肉の煮物 マカロニサラダ	
カロリー 239 kcal 蛋白質 11.7 g 脂質 12.6 g 炭水化物 19.1 g 塩分 1.6 g	カロリー 245 kcal 蛋白質 9.7 g 脂質 14.1 g 炭水化物 19.9 g 塩分 1.6 g	カロリー 199 kcal 蛋白質 10.5 g 脂質 9.2 g 炭水化物 17.5 g 塩分 1.9 g	カロリー 201 kcal 蛋白質 11.7 g 脂質 10.2 g 炭水化物 14.6 g 塩分 1.3 g	カロリー 199 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 10.6 g 炭水化物 12.1 g 塩分 1.4 g	カロリー 417 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 27.7 g 炭水化物 22.2 g 塩分 1.3 g	





2023年6月夕食メニュー

日 月 火 水 木 金 土

1	あんかけお魚ハンバーグ (さつまいもの甘露煮) 厚揚げとときのこのおろし煮 青菜のわさび和え	2	肉カボチャ 竹輪と玉ねぎの卵とじ 蒸し野菜の塩こうじ和え	3	ポークジンジャー さつまいもの味噌炒め ごぼうの柚子風味
---	---------------------------------------------------------	---	------------------------------------	---	------------------------------------

カロリー	194 kcal	カロリー	231 kcal	カロリー	242 kcal
蛋白質	11.2 g	蛋白質	8.3 g	蛋白質	14.0 g
脂質	9.1 g	脂質	8.4 g	脂質	10.5 g
炭水化物	17.6 g	炭水化物	30.7 g	炭水化物	23.0 g
塩分	1.4 g	塩分	2.1 g	塩分	2.5 g

4	サワラの照焼 (ツナあっさり煮) 豚バラと春雨のニラ玉炒め 小松菜の辛子和え	5	治部風煮物 牛肉ときのこの甘辛炒め マッシュサラダ	6	オニオンソースハンバーグ (ミックスソテー) ツナじゃがバター 夏野菜の和え物	7	ハニーマスタードチキン (インゲンソテー) フロッコリーとハムのクリーム煮 野菜のピーナッツ和え
---	-------------------------------------------------	---	---------------------------------	---	--------------------------------------------------	---	-----------------------------------------------------------

8	八宝菜 枝豆入り麻婆なす キャロットラペ	9	フリのごま焼 (れんごんの土佐煮) 五目巾着煮 インゲンとツナのマスタード和え	10	ポークチャップ 揚ナスの煮物 菜の花のおひたし
---	----------------------------	---	--------------------------------------------------	----	-------------------------------

カロリー	220 kcal	カロリー	246 kcal	カロリー	190 kcal	カロリー	210 kcal	カロリー	146 kcal	カロリー	250 kcal	カロリー	244 kcal
蛋白質	14.1 g	蛋白質	11.1 g	蛋白質	9.5 g	蛋白質	12.0 g	蛋白質	7.2 g	蛋白質	15.5 g	蛋白質	15.0 g
脂質	10.8 g	脂質	14.2 g	脂質	5.1 g	脂質	11.0 g	脂質	4.9 g	脂質	15.5 g	脂質	12.0 g
炭水化物	15.2 g	炭水化物	17.6 g	炭水化物	23.7 g	炭水化物	15.6 g	炭水化物	16.7 g	炭水化物	11.1 g	炭水化物	16.7 g
塩分	2.3 g	塩分	2.1 g	塩分	1.8 g	塩分	1.8 g	塩分	2.1 g	塩分	1.3 g	塩分	2.0 g

11	鶏団子の照煮 千ヶすて 白菜のおかかポン酢和え	12	さわら味噌粕焼 (人参のレモン煮) ゴロゴロ野菜の塩炒め キャベツとツナのナムル	13	ロールキャベツクリーム煮 (フロッコリー) 牛肉の甘酢炒め 法蓮草とハムのマリネ	14	鯖の味噌煮 (コーンと挽肉の炒め物) 筑前煮 小松菜のおひたし	15	豚生姜焼きの具 蒸しシュウマイ インゲンのごま和え	16	牛肉と根菜の煮物 ひき肉と豆腐のうま煮 ハムと春雨のサラダ	17	鶏肉と野菜の塩麹炒め さつまいもと小松菜の煮浸し 若芽とパインの酢の物
----	-------------------------------	----	---------------------------------------------------	----	---------------------------------------------------	----	------------------------------------------	----	---------------------------------	----	-------------------------------------	----	-------------------------------------------

カロリー	180 kcal	カロリー	188 kcal	カロリー	219 kcal	カロリー	297 kcal	カロリー	289 kcal	カロリー	253 kcal	カロリー	177 kcal
蛋白質	8.3 g	蛋白質	13.5 g	蛋白質	8.3 g	蛋白質	16.3 g	蛋白質	11.6 g	蛋白質	8.5 g	蛋白質	10.8 g
脂質	8.6 g	脂質	9.7 g	脂質	12.4 g	脂質	18.1 g	脂質	15.4 g	脂質	14.1 g	脂質	8.1 g
炭水化物	17.3 g	炭水化物	11.9 g	炭水化物	18.3 g	炭水化物	15.9 g	炭水化物	24.6 g	炭水化物	21.3 g	炭水化物	15.1 g
塩分	1.9 g	塩分	1.6 g	塩分	2.0 g	塩分	2.1 g	塩分	2.0 g	塩分	1.9 g	塩分	1.9 g

18	赤魚のごま焼 (カリフラワーとウインナーのカレー煮) 大根と鶏肉の味噌煮 マカロニとパプリカのサラダ	19	肉団子の甘酢煮 イカと青梗菜の炒め物 春雨のサラダ	20	えびカツ (椎茸昆布) 野菜炒め ゴボウのピリ辛サラダ	21	赤魚の生姜煮 (人参しりしり) 豚バラのすき焼き煮 小松菜の柚子和え	22	和風おろしハンバーグ (チンゲン菜ソテー) スッキニーのトマト炒め 野菜のおひたし	23	サワラの磯辺焼 (竹輪煮) 白菜と挽肉のとろみ煮 オクラのさっぱりオリーブ	24	生姜焼き 蕪と鶏肉の煮物 ポテトマサラダ
----	-------------------------------------------------------------	----	---------------------------------	----	--------------------------------------	----	---------------------------------------------	----	----------------------------------------------------	----	------------------------------------------------	----	----------------------------

カロリー	222 kcal	カロリー	239 kcal	カロリー	244 kcal	カロリー	180 kcal	カロリー	145 kcal	カロリー	162 kcal	カロリー	273 kcal
蛋白質	15.5 g	蛋白質	12.0 g	蛋白質	7.9 g	蛋白質	13.6 g	蛋白質	7.4 g	蛋白質	13.6 g	蛋白質	13.5 g
脂質	11.9 g	脂質	10.7 g	脂質	14.3 g	脂質	8.1 g	脂質	3.9 g	脂質	7.0 g	脂質	15.0 g
炭水化物	12.8 g	炭水化物	23.3 g	炭水化物	22.9 g	炭水化物	12.6 g	炭水化物	17.4 g	炭水化物	11.0 g	炭水化物	19.1 g
塩分	1.4 g	塩分	2.3 g	塩分	1.8 g	塩分	1.6 g	塩分	1.8 g	塩分	1.9 g	塩分	2.0 g

25	ほっけみりん焼 (なすのトロトロ生姜煮) キャベツと豚肉の味噌炒め 青梗菜の中華和え	26	ナスと鶏肉のしぎ焼 春雨としめじの炒め物 インゲンのごま和え	27	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん (人参煮) 豚肉とキャベツのごま風味炒め メンマの中華和え	28	鶏の酒蒸し香味ソース (バジルスパ) 中華うま煮 小松菜のおひたし	29	フリの磯辺焼 (ピーマンソテー) 肉野菜煮込み ひじきとごぼうのナムル	30	どんかつ (オニオンソテー) 野菜のバジルチーズ焼き キャベツのピーナッツ和え
----	-----------------------------------------------------	----	--------------------------------------	----	--------------------------------------------------------	----	--------------------------------------------	----	----------------------------------------------	----	--------------------------------------------------

カロリー	190 kcal	カロリー	201 kcal	カロリー	220 kcal	カロリー	250 kcal	カロリー	229 kcal	カロリー	335 kcal
蛋白質	14.1 g	蛋白質	8.5 g	蛋白質	7.7 g	蛋白質	13.5 g	蛋白質	14.6 g	蛋白質	11.7 g
脂質	8.3 g	脂質	9.7 g	脂質	13.8 g	脂質	13.3 g	脂質	12.1 g	脂質	21.2 g
炭水化物	12.9 g	炭水化物	18.1 g	炭水化物	16.9 g	炭水化物	14.7 g	炭水化物	14.2 g	炭水化物	25.1 g
塩分	1.9 g	塩分	1.9 g	塩分	1.9 g	塩分	2.4 g	塩分	1.6 g	塩分	1.2 g

