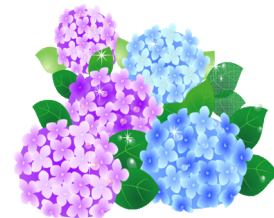




2023年6月朝食メニュー

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				えびのスーフ炒め 一夜漬（白菜昆布） 大根と竹輪の煮物 揚ナスの煮物 レモンかぼちゃ	納豆 竹の子と人参のおかか煮 平さやいんげんのごまきな粉 豚肉と蓮根の生姜炒め 春菊のなめこ和え	大根と鶏肉のバター醤油 塩枝豆 切昆布煮 高野豆腐の炒り煮 キャベツと若芽のマヨネーズ和え
4	5	6	7	8	9	10
じゃが芋のデミグラス煮 法蓮草ソテー バジルスパ ふきと大根のスーフ煮 れんこんサラダ	豚肉と蓮根の炒め物 花麩煮 大根の梅和え 五色煮 揚げナスのめかぶ和え	納豆 ふきの含め煮 切干大根煮 豚バラのすき焼き煮 マリーネサラダ	豚肉と大根の煮物 カリフラワーの甘酢漬け 昆布の佃煮 高野豆腐と野菜のそぼろ煮 南瓜サラダ	温泉玉子 菜の花のツナ炒め 春雨のごま炒め 豚バラと根菜の白味噌煮 白菜の生姜和え	納豆 コンニャクとごぼうのきんぴら 白菜と若芽の煮物 牛肉とふきのしぐれ煮 一夜漬（大根人参）	豚すき風煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え 豚挽き肉と切干大根の煮物 大豆とキャベツのスーフ煮 かぼちゃのオリーブサラダ
カロリー 193 kcal 蛋白質 5.4 g 脂質 9.3 g 炭水化物 22.8 g 塩分 1.5 g	カロリー 201 kcal 蛋白質 8.8 g 脂質 9.4 g 炭水化物 17.3 g 塩分 2.2 g	カロリー 181 kcal 蛋白質 8.1 g 脂質 10.9 g 炭水化物 12.9 g 塩分 1.4 g	カロリー 262 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 12.2 g 炭水化物 24.1 g 塩分 1.8 g	カロリー 183 kcal 蛋白質 9.4 g 脂質 9.2 g 炭水化物 14.2 g 塩分 1.6 g	カロリー 177 kcal 蛋白質 8.6 g 脂質 10.2 g 炭水化物 13.3 g 塩分 1.8 g	カロリー 240 kcal 蛋白質 11.2 g 脂質 12.9 g 炭水化物 19.5 g 塩分 2.0 g
11	12	13	14	15	16	17
豚肉としめじの生姜バター風味 インゲンと人参のグラッセ 野菜とベーコンのサラダ 焼きそば オクラのさっぱりオリーブ	寄せ豆腐のうすあん ぜんまいとミンチの煮物 キャベツの酢漬け 大根と豚肉の甘辛煮 青菜のわさび和え	納豆 大根の千切煮 じゃが芋の中華炒め 鶏肉のネギ味噌炒め マカロニサラダ	豚肉と小松菜の中華春雨煮 人参のきんぴら 金時豆煮 白菜と竹輪の煮びたし 若芽とオクラの酢の物	大根の鶏味噌かけ 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 ごぼうのめかぶ和え	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 じゃが芋とツナのサラダ	焼豆腐ときのこの生姜あんかけ 竹輪の五色きんぴら 法蓮草と油揚げの煮物 キャベツの麻婆あんかけ 夏野菜の和え物
カロリー 252 kcal 蛋白質 10.1 g 脂質 11.9 g 炭水化物 25.4 g 塩分 2.5 g	カロリー 257 kcal 蛋白質 9.6 g 脂質 17.9 g 炭水化物 14.2 g 塩分 2.0 g	カロリー 207 kcal 蛋白質 11.1 g 脂質 9.7 g 炭水化物 19.2 g 塩分 1.8 g	カロリー 229 kcal 蛋白質 8.1 g 脂質 10.1 g 炭水化物 26.6 g 塩分 1.9 g	カロリー 115 kcal 蛋白質 9.6 g 脂質 1.2 g 炭水化物 20.3 g 塩分 2.8 g	カロリー 172 kcal 蛋白質 10.4 g 脂質 8.2 g 炭水化物 14.1 g 塩分 1.3 g	カロリー 171 kcal 蛋白質 8.6 g 脂質 6.2 g 炭水化物 21.2 g 塩分 2.3 g
18	19	20	21	22	23	24
豚肉ときのこの香草炒め ジャガイモのそぼろ煮 スパゲティイタリアン 小松菜とベーコンのバター炒め 切干大根の洋風サラダ	鶏ごぼう 一夜漬（白菜小松菜） ひとくちがなんも煮 揚げナスの肉味噌からめ 和風コールスロー	納豆 オニオンソテー 鶏ミンチと小松菜の煮物 牛肉とふきのしぐれ煮 ポテコンサラダ	豚肉とじゃがいもの味噌煮 白花豆煮 ツナあっさり煮 中華うま煮 人参と春菊のサラダ	温泉玉子 ひじきとベーコンの煮物 さつま芋の土佐煮 豚肉と大根のごま煮 春雨の中華和え	納豆 うま塩キャベツ さつま芋と小松菜の煮物 筑前煮 和風スパゲティ	豚肉と厚揚げの煮物 ふきのかつお煮 昆布煮豆 春雨の五目炒め カリフラワーの甘酢漬け
カロリー 237 kcal 蛋白質 10.2 g 脂質 11.8 g 炭水化物 23.1 g 塩分 2.0 g	カロリー 287 kcal 蛋白質 11.4 g 脂質 18.0 g 炭水化物 17.0 g 塩分 2.2 g	カロリー 263 kcal 蛋白質 11.1 g 脂質 17.5 g 炭水化物 15.7 g 塩分 1.5 g	カロリー 205 kcal 蛋白質 8.8 g 脂質 5.0 g 炭水化物 30.5 g 塩分 1.8 g	カロリー 242 kcal 蛋白質 10.1 g 脂質 13.6 g 炭水化物 18.4 g 塩分 1.6 g	カロリー 177 kcal 蛋白質 10.0 g 脂質 7.1 g 炭水化物 19.3 g 塩分 1.3 g	カロリー 217 kcal 蛋白質 11.1 g 脂質 8.4 g 炭水化物 24.7 g 塩分 2.1 g
25	26	27	28	29	30	
野菜とハムの卵炒め インゲンと人参のグラッセ きのこソテー パスタのトマトカレー炒め マリーネサラダ	がんと白菜の煮物 キャベツの漬物柚子風味 竹輪の辛子炒め ひじきと挽肉の炒め煮 春菊のおひたし	納豆 れんこんとさつま揚げの煮物 一夜漬（白菜人参） 鶏団子の中華風 蒸し野菜の塩こうじ和え	煮合せ（大根・巾着・れんこん） 昆布の佃煮 花麩煮 春雨とツナのピリ辛炒め ポテトサラダ	豚肉豆腐 フロッコリーの煮物 白菜のとうみ煮 五色煮 若芽の酢味噌和え	納豆 竹輪のごま炒め メンマのおかか煮 鶏肉のすき焼き 切干と法蓮草のおひたし	
カロリー 194 kcal 蛋白質 5.6 g 脂質 12.4 g 炭水化物 18.0 g 塩分 2.1 g	カロリー 223 kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 12.1 g 炭水化物 17.2 g 塩分 2.5 g	カロリー 141 kcal 蛋白質 9.0 g 脂質 5.6 g 炭水化物 14.8 g 塩分 1.7 g	カロリー 237 kcal 蛋白質 6.6 g 脂質 12.5 g 炭水化物 24.8 g 塩分 2.2 g	カロリー 156 kcal 蛋白質 8.7 g 脂質 5.0 g 炭水化物 20.5 g 塩分 1.7 g	カロリー 157 kcal 蛋白質 10.2 g 脂質 6.9 g 炭水化物 13.7 g 塩分 1.5 g	



2023年6月昼食メニュー



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				4	5	6
				7	8	9
				10	11	12
				13	14	15
				16	17	18
				19	20	21
				22	23	24
				25	26	27
				28	29	30





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 白滝と人参のたらこ炒り さつま芋の甘露煮 厚揚げとときのこのおろし煮 高菜のわさび和え	2 肉カボチャ 白菜と揚げの旨煮 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	3 ポークジンジャー きくらげとこんにゃくの佃煮 フロッコリーの煮物 さつま揚げの味噌炒め ごぼうの柚子風味
4 サワラの照焼 人参のレモン煮 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 平さやいんげん 人参のきんぴら 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 菜の花 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 枝豆とコーンのバター風味 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 生しめじのイタリアン チンゲン菜ソテー 枝豆入り麻婆なす キャロットラペ	9 7月のごま焼 れんこんの土佐煮 野菜のおひたし 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 バジルスパ 人参とえのきのきんぴら 揚げナスの煮物 菜の花のおひたし
カロリー 230 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 10.8 g 炭水化物 17.5 g 塩分 2.4 g	カロリー 268 kcal 蛋白質 11.7 g 脂質 15.0 g 炭水化物 21.0 g 塩分 2.5 g	カロリー 201 kcal 蛋白質 10.8 g 脂質 5.2 g 炭水化物 25.6 g 塩分 1.9 g	カロリー 238 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 12.7 g 炭水化物 17.4 g 塩分 2.0 g	カロリー 174 kcal 蛋白質 8.2 g 脂質 6.1 g 炭水化物 20.4 g 塩分 2.5 g	カロリー 258 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 15.5 g 炭水化物 12.9 g 塩分 1.5 g	カロリー 299 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 14.3 g 炭水化物 23.6 g 塩分 2.3 g
11 鶏団子の照煮 ごぼうとさつま揚げの炒り煮 人参と春菊のサラダ チャプチェ 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 若芽と春雨のサラダ 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 きのこソテー 牛肉の甘酢炒め 法蓮草とハムのマリネ	14 鯖の味噌煮 切干大根煮 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 大根と小松菜の煮物 白菜のとうみ煮 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 小松菜のナムル キャベツの漬物柚子風味 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 ふきと人参の甘露煮 塩枝豆 さつま揚げと小松菜の煮浸し 若芽とパインの酢の物
カロリー 220 kcal 蛋白質 9.6 g 脂質 9.6 g 炭水化物 24.2 g 塩分 2.4 g	カロリー 213 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 10.8 g 炭水化物 15.8 g 塩分 1.7 g	カロリー 233 kcal 蛋白質 9.0 g 脂質 13.4 g 炭水化物 19.6 g 塩分 2.3 g	カロリー 307 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 18.3 g 炭水化物 17.4 g 塩分 2.4 g	カロリー 301 kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 15.4 g 炭水化物 27.2 g 塩分 2.3 g	カロリー 268 kcal 蛋白質 9.4 g 脂質 14.5 g 炭水化物 23.7 g 塩分 2.4 g	カロリー 220 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 9.7 g 炭水化物 19.2 g 塩分 2.4 g
18 赤魚のごま焼 カリフラワーとウィンナーのカレー煮 切昆布煮 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 蕪のとうとう煮 白菜と揚げの旨煮 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 高野豆腐の炒り煮 野菜炒め ゴボウのピリ辛サラダ	21 赤魚の生姜煮 コンニャクとごぼうのきんぴら 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 大豆と人参の煮物 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 白滝とチンゲン菜の煮物 白菜と挽肉のとうみ煮 オクラのさっぱりオリーブ	24 生姜焼き 五色煮豆 メンマごま炒め 蕪と鶏肉の煮物 ポテトマサラダ
カロリー 234 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 12.3 g 炭水化物 15.3 g 塩分 1.9 g	カロリー 261 kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 11.5 g 炭水化物 26.4 g 塩分 2.7 g	カロリー 277 kcal 蛋白質 10.3 g 脂質 16.3 g 炭水化物 24.6 g 塩分 2.0 g	カロリー 194 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 8.6 g 炭水化物 15.1 g 塩分 1.8 g	カロリー 175 kcal 蛋白質 9.6 g 脂質 5.2 g 炭水化物 19.9 g 塩分 1.9 g	カロリー 167 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 7.0 g 炭水化物 12.3 g 塩分 2.1 g	カロリー 318 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 17.1 g 炭水化物 23.7 g 塩分 2.5 g
25 ほっけみりん焼 なすのトロトロ生姜煮 大根と椎茸の煮物 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 塩枝豆 キャベツとツナのナムル 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 法蓮草と油揚げの煮物 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 ふきの含め煮 中華うま煮 小松菜のおひたし	29 7月の磯辺焼 ピーマンソテー 大根の千切煮 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 オクラのペペロンチーノ 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 196 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 8.3 g 炭水化物 14.2 g 塩分 2.1 g	カロリー 252 kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 12.3 g 炭水化物 21.7 g 塩分 2.4 g	カロリー 237 kcal 蛋白質 9.1 g 脂質 14.5 g 炭水化物 18.6 g 塩分 2.1 g	カロリー 259 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 13.5 g 炭水化物 16.1 g 塩分 2.6 g	カロリー 239 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 12.4 g 炭水化物 15.6 g 塩分 1.8 g	カロリー 351 kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 22.3 g 炭水化物 26.6 g 塩分 1.3 g	

