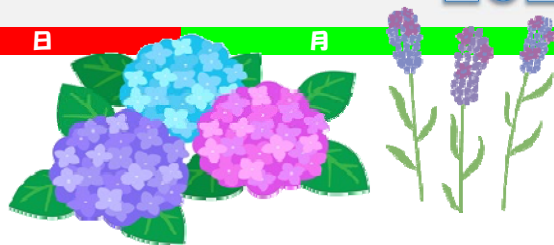


2024年 6月 朝食メニュー

日 月 火 水 木 金 土



1 高野豆腐と法蓮草の含め煮
豚肉とじゃがいもの味噌煮
白菜と若芽のピリ辛和え

カロリー 128 kcal
蛋白質 7.9 g 脂質 4.7 g
炭水化物 14.7 g 塩分 1.8 g

2 ジャが芋のテミグラス煮
ツナあっさり煮
キャベツサラダ

3 豚肉と野菜の生姜炒め
五色煮
春雨のピーナッツ和え

4 納豆
蕪と鶏肉の煮物
さっぱりキャベツのレモン風味

5 鶏肉とじゃが芋のバター醤油
ぜんまいとコンニャクの炒め煮
大根と若芽の梅おかか

6 鶏肉と野菜の中華炒め
五目炒め煮
れんこんサラダ

7 納豆
法蓮草と豆腐の玉子とし
インゲンとツナのマスタード和え

8 牛肉と厚揚げの甘辛煮
小松菜とベーコンのバター炒め
かぼちゃのオリーブサラダ

9 豚肉としめじの生姜バター風味
ナスとしき肉のトマト煮込み
オクラのさっぱりオリーブ

10 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

11 納豆
鶏と大根の味噌煮
白菜と若芽のピリ辛和え

12 豚肉と小松菜の中華春雨煮
白菜と竹輪の煮びたし
オクラとツナの辛み和え

13 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

14 納豆
ネギ味噌炒め
じゃが芋とツナのサラダ

15 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮
春雨としめじの炒め物
オクラのおかか和え梅風味

16 豚肉と夏野菜の炒め物
菜の花のツナ炒め
切干大根の洋風サラダ

17 鶏肉のすき焼煮
揚げナスの肉味噌からめ
若芽と蒲鉾の青じそ風味

18 納豆
牛肉とふきのしぐれ煮
南瓜とツナのサラダ

19 豚肉とじゃがいもの味噌煮
ツナあっさり煮
人参とぜんまいのナムル

20 温泉玉子
豚肉と大根のごま煮
かにかまと春雨の中華和え

21 納豆
筑前煮
和風スバゲティ

22 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

23 ミートインオムレツ
パスタのトマトカレー炒め
マリネサラダ

24 がんもと白菜の煮物
ひじきと挽肉の炒め煮
南瓜サラダ

25 納豆
鶏肉のネギ味噌炒め
蒸し野菜の塩こうじ和え

26 鶏団子の中華風
春雨とツナのピリ辛炒め
ポテトサラダ

27 豚肉豆腐
五色煮
若芽の酢味噌和え

28 納豆
鶏肉のすき焼煮
切干と法蓮草のおひたし

29 寄せ豆腐のうすあん
鶏と大根の味噌煮
小松菜のナムル

30 豚肉ときこの香草炒め
なすのミートソース煮
カボチャとレンコンのサラダ

31 豚肉ときこの香草炒め
なすのミートソース煮
カボチャとレンコンのサラダ

32 豚肉ときこの香草炒め
なすのミートソース煮
カボチャとレンコンのサラダ

33 豚肉ときこの香草炒め
なすのミートソース煮
カボチャとレンコンのサラダ

34 豚肉ときこの香草炒め
なすのミートソース煮
カボチャとレンコンのサラダ

35 豚肉ときこの香草炒め
なすのミートソース煮
カボチャとレンコンのサラダ

36 豚肉ときこの香草炒め
なすのミートソース煮
カボチャとレンコンのサラダ

37 豚肉ときこの香草炒め
なすのミートソース煮
カボチャとレンコンのサラダ



2024年 6月 昼食メニュー

日

月

火

水

木

金

土



2 鶏肉のレモン風味焼
(フロッコリーの煮物)
ごぼうとさつまいもの炒り煮
オクラのおかか和え梅風味

3 ポテトコロッケ
(若芽と油揚げのおひたし)
牛肉ときのこの甘辛炒め
青梗菜の中華和え

4 豚バラのすき焼き煮
竹輪と玉ねぎの卵とじ
さつまいもとツナの青じそサラダ

5 赤魚の味噌煮
(大根とツナの炒め物)
五目豆腐煮
オクラとめかぶの三杯酢

6 ミックスカレー
ゴロゴロ野菜の塩炒め
キャベツとベーコンの和え物

7 鶏肉のマーメレード煮
(竹輪の辛子炒め)
麩と大根の煮物
枝豆とオクラのおかか和え

1 ロールキャベツの白味噌仕立て
(塩ゆでアスパラ)
鶏大豆
五目野菜の甘酢和え

カロリー 178 kcal
蛋白質 9.6 g 脂質 7.2 g
炭水化物 18.3 g 塩分 1.6 g

8 やわらかメンチカツ
(ピーマンソテー)
焼きそば
白菜の梅しそマヨネーズ和え

カロリー 193 kcal
蛋白質 11.6 g 脂質 9.0 g
炭水化物 15.5 g 塩分 1.9 g

9 アジの幽庵焼
(若竹煮)
さつまいもと豚肉の揚煮
小松菜と人参の酢味噌和え

カロリー 272 kcal
蛋白質 7.1 g 脂質 16.7 g
炭水化物 24.4 g 塩分 2.1 g

10 花野菜と鶏肉のバジル炒め
ジャーマンポテト
切干と人参のハリハリ

カロリー 270 kcal
蛋白質 8.6 g 脂質 16.4 g
炭水化物 20.0 g 塩分 1.5 g

11 ホッケの照焼
(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

カロリー 151 kcal
蛋白質 13.7 g 脂質 4.1 g
炭水化物 14.8 g 塩分 2.1 g

12 千金のおろしトマトソース
(マッシュポテト)
野菜とハムの卵炒め
和風スパゲティ

カロリー 284 kcal
蛋白質 9.2 g 脂質 16.7 g
炭水化物 24.7 g 塩分 2.4 g

13 赤魚の煮付け
(一口ナスのオランダ煮)
厚揚げときのこのおろし煮
蒸し鶏の醤油マヨネーズ

カロリー 228 kcal
蛋白質 13.8 g 脂質 12.0 g
炭水化物 14.7 g 塩分 1.3 g

14 白身フライ
(昆布の佃煮)
油揚げと若芽の玉子とじ
さつまいものからしマヨ

カロリー 343 kcal
蛋白質 8.8 g 脂質 19.3 g
炭水化物 32.7 g 塩分 2.8 g

15 牛肉とかぼちゃのケチャップ炒め
ナスの挽肉炒め
人参のご味噌サラダ

カロリー 193 kcal
蛋白質 15.2 g 脂質 5.1 g
炭水化物 19.6 g 塩分 1.5 g

16 鶏肉のごま醤油焼き
(インゲンソテー)
ひじきの具だくさん煮
キャベツとツナのナムル

カロリー 207 kcal
蛋白質 9.6 g 脂質 11.5 g
炭水化物 17.7 g 塩分 1.6 g

17 メバルみりん焼
(大豆としらすの甘辛煮)
じゃが芋の洋風玉子とじ
たたきごぼう

カロリー 208 kcal
蛋白質 15.1 g 脂質 10.3 g
炭水化物 13.3 g 塩分 1.6 g

18 キーマカレー
フレンチオムレツ
カリフラワーのピクルス

カロリー 244 kcal
蛋白質 12.9 g 脂質 14.1 g
炭水化物 15.9 g 塩分 1.8 g

19 千金ピカタ
(青じそ pasta)
えびのスーフ炒め
キャベツの白だし和え

カロリー 185 kcal
蛋白質 12.7 g 脂質 9.8 g
炭水化物 10.2 g 塩分 1.3 g

20 春野菜の豚肉炒め
麩と野菜の煮物
もずくとなめこの三杯酢

カロリー 339 kcal
蛋白質 10.5 g 脂質 23.7 g
炭水化物 22.7 g 塩分 1.4 g

21 麻婆豆腐
竹輪と玉ねぎの卵とじ
人参とコーンの和え物

カロリー 264 kcal
蛋白質 9.9 g 脂質 14.8 g
炭水化物 19.9 g 塩分 1.8 g

22 フリのごま醤油焼
(ピーマンのおかか和え)
豆腐のかに風あんかけ
切干と人参のハリハリ

カロリー 249 kcal
蛋白質 14.4 g 脂質 15.6 g
炭水化物 12.4 g 塩分 1.9 g

23 照焼チキン
(人参のレモン煮)
フロッコリーとハムのクリーム煮
枝豆とコーンのサラダ

カロリー 187 kcal
蛋白質 14.2 g 脂質 7.0 g
炭水化物 16.6 g 塩分 1.4 g

24 まぐろカツ
(小松菜とベーコンのバター炒め)
肉野菜煮込み
白菜の梅しそマヨネーズ和え

カロリー 214 kcal
蛋白質 11.6 g 脂質 10.3 g
炭水化物 19.1 g 塩分 2.0 g

25 天津飯
蒸しシュウマイ
ハムの和風サラダ

カロリー 290 kcal
蛋白質 12.1 g 脂質 17.2 g
炭水化物 21.8 g 塩分 1.7 g

26 赤魚の甘辛タレ
(きんぴら)
白菜と豚肉の柚子昆布
野菜の三杯酢

カロリー 134 kcal
蛋白質 8.5 g 脂質 5.7 g
炭水化物 12.6 g 塩分 2.0 g

27 えびのケチャップ炒め
さつまいもと小松菜の煮浸し
オクラのさっぱりオリーブ

カロリー 191 kcal
蛋白質 10.0 g 脂質 8.9 g
炭水化物 18.4 g 塩分 1.9 g

28 フリの照焼
(白花豆腐)
豚肉とキャベツのごま風味炒め
マカロニサラダ

カロリー 209 kcal
蛋白質 14.1 g 脂質 11.3 g
炭水化物 11.5 g 塩分 1.6 g

29 照焼ハンバーグ
(人参グラッセ)
フロッコリーの煮物
春雨のピーナッツ和え

カロリー 241 kcal
蛋白質 12.5 g 脂質 11.9 g
炭水化物 19.9 g 塩分 1.4 g

30 ハーフチキンソテー
(さつまいもの甘露煮)
キャベツとしらすの卵とじ
大豆とトマトのマリネサラダ

カロリー 248 kcal
蛋白質 9.7 g 脂質 14.0 g
炭水化物 20.7 g 塩分 1.7 g

カロリー 292 kcal
蛋白質 9.3 g 脂質 18.5 g
炭水化物 19.8 g 塩分 2.3 g

カロリー 219 kcal
蛋白質 12.5 g 脂質 11.9 g
炭水化物 15.0 g 塩分 1.4 g

カロリー 130 kcal
蛋白質 8.4 g 脂質 3.3 g
炭水化物 18.4 g 塩分 2.3 g

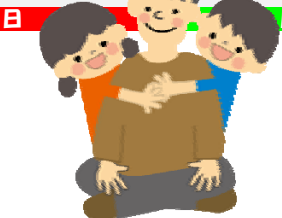
カロリー 318 kcal
蛋白質 16.2 g 脂質 18.4 g
炭水化物 20.5 g 塩分 1.9 g

カロリー 176 kcal
蛋白質 9.6 g 脂質 5.7 g
炭水化物 19.7 g 塩分 1.7 g

カロリー 229 kcal
蛋白質 13.8 g 脂質 11.9 g
炭水化物 15.9 g 塩分 1.1 g



2024年 6月 夕食メニュー



日 月 火 水 木 金 土

1 豚肉とキャベツのトマトチース
大根とウインナーの洋風煮
カリフラワーのピクルス

カロリー 183 kcal
蛋白質 10.5 g 脂質 8.4 g
炭水化物 16.6 g 塩分 1.8 g

8 ポークチャップ
マカロニのコーンクリーム煮
マリーネサラダ

2 ほっけみりん焼
(ふきと人参の甘露煮)
豚バラと春雨のニラ玉炒め
小松菜の辛子和え

3 治部風煮物
豚肉と大根の煮物
法蓮草のおひたし

4 オニオンソースハンバーグ
(菜の花)
じゃが芋とコーンのコンソメ味
コボウのピリ辛サラダ

5 鶏肉のきのこあん
(枝豆とコーンのバター風味)
ナスと麩の炒め煮
南瓜サラダ

6 八宝菜
春雨の五目炒め
大根の甘酢漬

7 サワラのごま焼
(一夜漬(白菜人参))
大根と鶏肉の味噌煮
じゃが芋の中華風サラダ
しらすご飯

9 鶏団子の照煮
れんこんと油揚げの煮物
白菜のおかかポン酢和え

10 あぶらかれいみりん焼
(さつまいものレモン煮)
野菜と挽肉のカレー炒め
ひじきの柚子胡椒マヨ

11 ロールキャベツのクリーム煮
(フロッキー)
鶏肉のチリソース煮
カボチャとベーコンのサラダ

12 鯖の味噌煮
(枝豆とコーンのバター風味)
豚肉とキャベツのごま風味炒め
インゲンのごま和え

13 豚生姜焼き丼
揚げナスの煮物
豆と海藻の青じそサラダ

14 鶏の柚子胡椒炒め
キャベツの麻婆あんかけ
若芽とパインの酢の物

15 クリーム煮込みハンバーグ
(人参グラッセ)
ベーコンと野菜のソテー
根菜の柚子マリネ

16 鯖の磯辺焼
(きくらげとこんにゃくの佃煮)
厚揚げと白菜のとうみ煮
青菜のおかかマヨネーズ和え

17 肉団子の甘酢煮
蓮根と豚肉の煮物
春雨のサラダ

18 えびカツ
(オクラのペペロンチーノ)
野菜炒め
コボウのピリ辛サラダ

19 あぶらかれいみぞれ煮
(人参しりしり)
豚肉と大根のピリ辛煮
小松菜の柚子和え

20 和風おろしハンバーグ
(チンゲン菜ソテー)
ツナじゃがバター
野菜のおひたし

21 アジのカレー焼
(竹輪煮)
白菜と挽肉のとうみ煮
オクラのさっぱりオリーブ

22 生姜焼き
蕪と鶏肉の煮物
ポテトマサラダ

23 赤魚の生姜煮
(大根と椎茸の煮物)
かに玉キャベツ
菜の花のごま味噌和え

24 ナスと鶏肉のしぎ焼
切干大根の韓国風炒め
インゲンのごま和え

25 あぶらかれい味噌煮
(ピーマンソテー)
鶏肉と揚げじゃがの煮物
ひじきとごぼうのナムル

26 鶏の酒蒸し香味ソース
(パジルスパ)
キャベツとイカの味噌煮
若芽と蒲鉾のわさびマヨ

27 牛肉とじゃが芋の胡麻山椒
ツナあっさり煮
菜の花としめじの和え物

28 どんかつ
(オクラのペペロンチーノ)
じゃがいもとコーンのバター醤油
カリフラワーのピーナッツ味噌和え

29 鶏肉と野菜の甘酢炒め
白菜と麩の玉子とじ
ひじきの柚子胡椒マヨ

30 鯖の生姜煮
(若竹煮)
蕪と鶏肉の煮物
法蓮草のおひたし

31 鶏の生姜煮
(若竹煮)
蕪と鶏肉の煮物
法蓮草のおひたし

32 鶏の生姜煮
(若竹煮)
蕪と鶏肉の煮物
法蓮草のおひたし

33 鶏の生姜煮
(若竹煮)
蕪と鶏肉の煮物
法蓮草のおひたし

34 鶏の生姜煮
(若竹煮)
蕪と鶏肉の煮物
法蓮草のおひたし

35 鶏の生姜煮
(若竹煮)
蕪と鶏肉の煮物
法蓮草のおひたし

36 鶏の生姜煮
(若竹煮)
蕪と鶏肉の煮物
法蓮草のおひたし

37 鶏の生姜煮
(若竹煮)
蕪と鶏肉の煮物
法蓮草のおひたし

