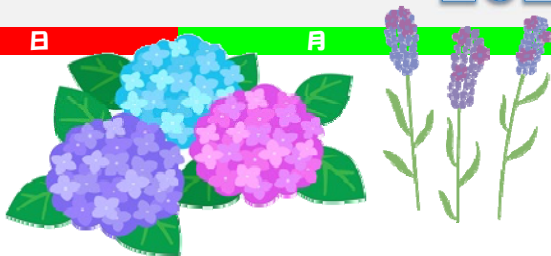


2024年 6月 朝食メニュー

日 月 火 水 木 金 土



1 高野豆腐と法蓮草の含め煮
白菜と若芽のピリ辛和え

カロリー 62 kcal
蛋白質 5.0 g 脂質 2.6 g
炭水化物 6.3 g 塩分 1.4 g

2 ジャが芋のテミグラス煮
キャベツサラダ

3 豚肉と野菜の生姜炒め
春雨のピーナツ和え

4 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
大根と若芽の梅おほか

6 鶏肉と野菜の中華炒め
れんこんサラダ

7 法蓮草と豆腐の玉子とじ
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
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
オクラのさっぱりオリーブ

10 寄せ豆腐のうすあん
青菜のわさび和え

11 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
オクラとツナの辛み和え

13 大根の鶏味噌かけ
ごぼうのみかぶ和え

14 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ごぼう煮
オクラのおほか和え梅風味

16 豚肉と夏野菜の炒め物
切干大根の洋風サラダ

17 鶏肉のすき焼煮
若芽と蒲鉾の青じそ風味

18 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
人参とぜんまいのナムル

20 豚肉と大根のごま煮
かにかまと春雨の中華和え

21 筑前煮
和風スパゲティ

22 豚肉と厚揚げの煮物
カリフラワーの甘酢漬

23 ミートインオムレツ
マリーネサラダ

24 がんもと白菜の煮物
南瓜サラダ

25 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
ポテトサラダ

27 豚肉豆腐
若芽の酢味噌和え

28 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
小松菜のナムル

30 豚肉ときこの香草炒め
カボチャとレンコンのサラダ

31 鶏肉と野菜の味噌煮
かぼちゃのオリーブ和え

32 豚肉と大根の味噌煮
かぼちゃのオリーブ和え

33 鶏肉とじゃがいもの味噌煮
人参とぜんまいのナムル

34 豚肉と大根のごま煮
かにかまと春雨の中華和え

35 筑前煮
和風スパゲティ

36 豚肉と厚揚げの煮物
カリフラワーの甘酢漬

カロリー 162 kcal
蛋白質 5.8 g 脂質 9.2 g
炭水化物 14.7 g 塩分 1.0 g



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
ごぼうとさつまいぼけの炒り煮
オクラのおかか和え梅風味

3 ポテトコロッケ
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
さつまいぼとツナの青じそサラダ

5 赤魚の味噌煮
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 鶏肉のマーマレード煮
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
鶏大豆
五目野菜の甘酢和え

カロリー 172 kcal
蛋白質 9.0 g 脂質 7.2 g
炭水化物 17.1 g 塩分 1.4 g

8 やわらかメンチカツ
焼きそば
白菜の梅しそマヨネーズ和え

カロリー 179 kcal
蛋白質 10.5 g 脂質 8.4 g
炭水化物 14.1 g 塩分 1.8 g

カロリー 259 kcal
蛋白質 6.2 g 脂質 16.1 g
炭水化物 22.8 g 塩分 1.9 g

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

カロリー 138 kcal
蛋白質 12.8 g 脂質 3.7 g
炭水化物 13.4 g 塩分 1.9 g

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

カロリー 194 kcal
蛋白質 12.2 g 脂質 10.5 g
炭水化物 11.2 g 塩分 1.0 g

カロリー 331 kcal
蛋白質 8.5 g 脂質 19.1 g
炭水化物 30.4 g 塩分 2.6 g

9 アジの幽庵焼
さつまいぼと豚肉の揚煮
小松菜と人参の酢味噌和え

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

11 ホッケの照焼
豚肉と野菜の生姜炒め
マセドアンサラダ

12 チキンのおろしトマトソース
野菜とハムの卵炒め
和風スパゲティ

13 赤魚の煮付け
厚揚げときのこのおろし煮
蒸し鶏の醤油マヨネーズ

14 白身フライ
油揚げと若芽の玉子とじ
さつまいぼのからしマヨ

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 188 kcal
蛋白質 14.7 g 脂質 5.1 g
炭水化物 18.4 g 塩分 1.3 g

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

カロリー 197 kcal
蛋白質 13.9 g 脂質 10.2 g
炭水化物 11.2 g 塩分 1.3 g

カロリー 226 kcal
蛋白質 12.4 g 脂質 13.9 g
炭水化物 12.3 g 塩分 1.7 g

カロリー 166 kcal
蛋白質 12.5 g 脂質 8.5 g
炭水化物 9.7 g 塩分 1.2 g

カロリー 323 kcal
蛋白質 10.0 g 脂質 23.6 g
炭水化物 18.4 g 塩分 1.1 g

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

16 鶏肉のごま醤油焼き
ひじきの具だくさん煮
キャベツとツナのナムル

17 メバルみりん焼
じゃが芋の洋風玉子とじ
たたきごぼう

18 キーマカレー
フレーンオムレツ
カリフラワーのピクルス

19 チキンピカタ
えびのスープ炒め
キャベツの白ドレ和え

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

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

22 フリのごま醤油焼
豆腐のかに風あんかけ
切干と人参のハリハリ

カロリー 242 kcal
蛋白質 13.9 g 脂質 15.6 g
炭水化物 10.9 g 塩分 1.7 g

カロリー 148 kcal
蛋白質 11.5 g 脂質 5.4 g
炭水化物 13.2 g 塩分 1.2 g

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

カロリー 242 kcal
蛋白質 11.1 g 脂質 15.0 g
炭水化物 15.8 g 塩分 1.5 g

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

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

カロリー 197 kcal
蛋白質 13.6 g 脂質 11.2 g
炭水化物 8.9 g 塩分 1.5 g

23 照焼チキン
フロッキーとハムのクリーム煮
枝豆とコーンのサラダ

24 まぐろカツ
肉野菜煮込み
白菜の梅しそマヨネーズ和え

25 天津飯
蒸しシュウマイ
ハムの和風サラダ

26 赤魚の甘辛タレ
白菜と豚肉の柚子昆布
野菜の三杯酢

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

28 フリの照焼
豚肉とキャベツのごま風味炒め
マカロニサラダ

29 照焼ハンバーグ
フロッキーの煮物
春雨のピーナッツ和え

カロリー 231 kcal
蛋白質 12.2 g 脂質 11.9 g
炭水化物 17.6 g 塩分 1.3 g

カロリー 233 kcal
蛋白質 8.9 g 脂質 13.2 g
炭水化物 19.3 g 塩分 1.5 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 280 kcal
蛋白質 14.5 g 脂質 18.2 g
炭水化物 12.9 g 塩分 1.8 g

カロリー 167 kcal
蛋白質 9.4 g 脂質 5.7 g
炭水化物 17.5 g 塩分 1.6 g

30 ハーフチキンソテー
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 201 kcal
蛋白質 13.6 g 脂質 11.9 g
炭水化物 9.3 g 塩分 1.1 g

2024年 6月 夕食メニュー

日



月



火

水

木

金

土

- 2** ほっけみりん焼
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
じゃが芋とコーンのコンソメ味
ゴボウのピリ辛サラダ
- 5** 鶏肉のきのこあん
ナスと麩の炒め煮
南瓜サラダ
- 6** 八宝菜
春雨の五目炒め
大根の甘酢漬け
- 7** サワラのごま焼
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

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
マリネサラダ

- 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
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
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
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
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
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
野菜炒め
ゴボウのピリ辛サラダ
- 19** あぶらかれいみぞれ煮
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
ツナじゃがバター
野菜のおひたし
- 21** アジのカレー焼
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
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
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
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
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
白菜と麩の玉子とし
ひじきの柚子胡椒マヨ

- 30** 鯖の生姜煮
蕪と鶏肉の煮物
法蓮草のおひたし

カロリー 248 kcal
 蛋白質 13.7 g 脂質 16.4 g
 炭水化物 9.9 g 塩分 1.5 g

