

		1 (水)		2 (木)		3 (金)		4 (土)		5 (日)				
	朝食	ご飯 みそ汁 (油あげ 小松菜 玉ねぎ) 厚焼き玉子 かにかま 小魚佃煮 ヤクルト400	エネルギー 518kcal	テーブルロール クリームフラワー スパソテー (スバグティアー ハム 玉ねぎ ビーマン) カフェオレ (低脂肪乳 コーヒー) みかん缶	エネルギー 610kcal	ご飯 みそ汁 (油あげ なす 玉ねぎ ねぎ) 塩さば ウイナー 白菜漬け 味付けのり	エネルギー 551kcal	ホットドック (フランクフルト キャベツ) レースンロール ソファール コーヒー パイン缶	エネルギー 589kcal	ご飯 赤だし (豆腐 わかめ 玉ねぎ ん) ししゃも ちくわ煮 昆布巻き ヤクルト400	エネルギー 516kcal			
	昼食	ハンバーガー フレンチトースト コールスローサラダ (キャベツ にんじん コーン) カフェオレ (低脂肪乳 コーヒー) ゼリー	エネルギー 787kcal	ご飯 わかめスープ (玉ねぎ わかめ ねぎ) さけのムニエルと温野菜 (じゃがいも グリーンアスパラ) 春雨の三色和え (ハム 春雨 きゅうり にんじん)	エネルギー 819kcal	チキンカレー (米 麦 鶏肉 じゃがいも にんじん 玉ねぎ 福神漬け らっきょう) 和風サラダ (ちりめん 大根 にんじん きゅ うり セロリ かいわれ レタス ごま) 野菜ジュース ヨーグルト	エネルギー 887kcal	ゆかりご飯 お好み焼き (豚肉 いか えび 干しエビ キャベツ ねぎ) 盛りサラダ (レタス 玉ねぎ きゅうり トマト コーン)	エネルギー 698kcal	ロコモコ (ごはん 卵 合挽肉 玉ねぎ キャベ ツ きゅうり 赤ビーマン) コーンスープ (牛乳 コーンクリーム) ソファール	エネルギー 803kcal			
	夕食	小豆ご飯 (米 もち米 小豆 ごま塩) 揚げあじのおろし煮と煮物 (焼き豆腐 こんにゃく) 大根なます (大根 きゅうり にんじん きくらげ)	エネルギー 755kcal	ご飯 肉団子のからめ煮 (合挽 じゃがいも たまねぎ にんじん ビーマン パイン缶) 豆腐サラダ (豆腐 レタス きゅうり ミニトマト かいわれ)	エネルギー 829kcal	ご飯 エビフライとイカリングフ ライとごま和え (ごま キャベツ にんじん) 牛肉とちんげん菜の炒め物 (牛肉 ちんげん菜 茎ニンニク 赤ビーマン)	エネルギー 803kcal	ご飯 鶏肉の酢煮 (卵 鶏肉 じゃがいも にんじん 大根) 青菜とじゃこの和え物 (ちりめん 小松菜 もやし にんじん)	エネルギー 786kcal	ご飯 さけのチーズムニエルと温野 菜 (じゃがいも なす) キャベツのピーナツ和え (ピーナツ ちりめん 油あげ キャベツ にんじん)	エネルギー 835kcal			
6 (月)		7 (火)		8 (水)		9 (木)		10 (金)		11 (土)		12 (日)		
朝食	ごはん みそ汁 (豆腐 えのき 油あげ わかめ ねぎ) ウイナー かまぼこ 昆布佃煮 納豆	エネルギー 515kcal	テーブルロール ジャムパン 目玉焼きと温野菜 (キャベツ) コンソメスープ (玉ねぎ にんじん ビーマン) ジョア 黄桃缶	エネルギー 614kcal	お茶漬け 厚焼き玉子 じゃこ天 たくあん ヤクルト400	エネルギー 495kcal	テーブルロール あんパン 野菜炒め (ハム キャベツ にんじん 玉ねぎ ビーマン) カフェオレ (低脂肪乳 コーヒー) みかん缶	エネルギー 579kcal	ご飯 みそ汁 (油あげ さつまいも 玉ねぎ ねぎ) 厚焼き玉子 かにかま 昆布巻き ヤクルト400	エネルギー 550kcal	ホットケーキ 野菜ジュース ソファール パイン缶	エネルギー 552kcal	ご飯 赤だし (なめこ 玉ねぎ わかめ ん) 塩サバ 高野煮 白菜漬け のり	エネルギー 526kcal
昼食	ご飯 ポークピカタと生野菜 (キャベツ レッドキャベツ) さつまいものサラダ (さつまいも きゅうり かいわれ ハム 玉ねぎ リーフレタス)	エネルギー 889kcal	麦ご飯 みそ汁 (油あげ 豆腐 玉ねぎ) はまちの照り焼きと大根おろ し 白和え (豆腐 ごま ほうれん草 にんじん こん にゃく 干しいたけ)	エネルギー 738kcal	ご飯 さばの南蛮漬け (玉ねぎ ビーマン にんじん レタス) パンプキンサラダ (ハム かぼちゃ きゅうり 玉ねぎ)	エネルギー 799kcal	製菓班1階リクエスト	エネルギー 875kcal	麦ご飯 すまし汁 (えのき しめじ ねぎ) あじフライと生野菜 (キャベツ 赤キャベツ) 大豆サラダ (大豆 ハム チーズ きゅうり かいわれ)	エネルギー 866kcal	ぶっかけうどん (うどん 卵 干しいたけ ねぎ 天かす 焼きのり) ちくわの磯辺揚げと温野菜 (フロッコリー) なます (ごま 大根 にんじん きゅうり きくらげ)	エネルギー 866kcal	ご飯 パンパンジーと生野菜 (リーフレタス 玉ねぎ レッドキャベツ) たまご豆腐 (たまご豆腐 かいわれ)	エネルギー 881kcal
夕食	ルーローハン (ごはん 卵 豚肉 小松菜) 春巻きと温野菜 (フロッコリー) わかめと豆腐のスープ (豆腐 ごま 玉ねぎ わかめ)	エネルギー 722kcal	ご飯 ハンバーグと温野菜 (さつまいも アスパラ) なすときゅうりの青じそ和え (ちりめん なす きゅうり 青じそ)	エネルギー 795kcal	ご飯 肉コロッケと温野菜 (スツキニー なす) 五色なます (油あげ ちりめん 大根 きゅう り にんじん 干しいたけ)	エネルギー 767kcal	ご飯 さばのカレーじょうゆ焼きと 温野菜 (じゃがいも アスパラ) ごぼうサラダ (かにかま ごま ごぼう 大根 かいわれ)	エネルギー 796kcal	ご飯 鶏肉のチーズ焼きと温野菜 (じゃがいも にんじん) ラタトゥイユ (玉ねぎ トマト なす スツ キニー 赤ビーマン 黄ビーマン)	エネルギー 803kcal	ご飯 豚肉のまいたけ炒め (豚肉 まいたけ しめじ 玉ねぎ 赤ビーマン 黄ビーマン) しゅうまいと温野菜 (チンゲン菜)	エネルギー 812kcal	ご飯 おでん (牛肉 ちくわ 卵 揚げ豆腐 じゃがいも 大根 こんにゃく) 青菜の納豆和え (納豆 小松菜 にんじん)	エネルギー 767kcal
13 (月)		14 (火)		15 (水)		<p>●6月9日(木)製菓班1階リクエスト ステーキ丼 盛りサラダ みそ汁 キラキラゼリー</p>  <p>●旬の食材</p>  <p>製菓班さんから、ゼリーのリクエストをいただきました。 とてもカラフルで涼しげなゼリーです。 紫陽花(あじさい)の様な、宝石の様な、 なんだかワクワクするような見た目です。 利用者さんに、きれいでおいしいゼリーを ご提供できるように調理員さんが味付けか ら盛付けまでひとつひとつ丁寧に仕上げま</p> <p>★巣ごもり卵(すごもりたまご) 6月15日(水)夕食 巣ごもり卵は、細切りにした野菜の中に卵 を割り落とし加熱した様子を鳥の巣に見立 てた料理です。</p> 								
朝食	ご飯 みそ汁 (豆腐 玉ねぎ わかめ ねぎ) ししゃも 野菜天 たくあん ヤクルト	エネルギー 493kcal	テーブルロール チョコフラワー スパソテー (スバグティアー ハム 玉ねぎ ビーマン) コーヒー 白桃缶	エネルギー 571kcal	ご飯 みそ汁 (揚げ豆腐 小松菜 玉ねぎ ねぎ) 塩さけ 高野煮 白菜漬け ふりかけ	エネルギー 524kcal								
昼食	ご飯 さけのパン粉焼きと温野菜 (じゃがいも グリーンアスパラ) 五目きんぴら (ごぼう れんこん にんじん 干しいたけ こんにゃく)	エネルギー 726kcal	ご飯 メロン 鶏肉の南蛮漬けと生野菜 (玉ねぎ にんじん ビーマン レタス リーフレタス トマト) 粒マスタードサラダ (ハム じゃがいも 玉ねぎ にんじん きゅうり)	エネルギー 783kcal	照り焼きチキンバーガー ツナロール コーヒー かいわれサラダ (千えび かいわれ きゅうり わかめ)	エネルギー 866kcal								
夕食	オムライス (米 卵 鶏肉 玉ねぎ にんじん グリンピース) キャベツのアーモンド和え (アーモンド ちりめん キャベツ にんじん) コーンスープ (ペーコン 玉ねぎ パセリ)	エネルギー 736kcal	ご飯 豚肉のみそ焼きと温野菜 (アスパラ かぼちゃ) 切干大根の炒り煮 (油あげ 切干大根 にんじん 干しいたけ)	エネルギー 800kcal	麦ご飯 さばフライと温野菜 (じゃがいも オクラ) ★巣ごもり玉子 (卵 キャベツ 玉ねぎ にんじん ビーマン)	エネルギー 802kcal								

※食物アレルギーをお持ちの方はアレルギー食材を除去したり、代替のものを準備します。

※生鮮食品については、天候等により変更になる事があります。