

1 (月)		2 (火)		3 (水)		4 (木)		5 (金)		6 (土)		7 (日)		
朝食	ごはん みそ汁 (豆腐 えのき 油あげ わかめ ねぎ) ソーセージ 小魚佃煮 高菜漬け 納豆	エネルギー 491kcal	テーブルロール プチパン ジャム オムレツと温野菜 (スナッフスンドウ) コーヒー牛乳	エネルギー 603kcal	ごはん みそ汁 (油あげ 小松菜 玉ねぎ ねぎ) あじのみりんしょうゆ焼き きんとき煮豆 奈良漬け ふりかけ	エネルギー 497kcal	テーブルロール クロワッサン 野菜炒め (ベーコン 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)	エネルギー 566kcal	ごはん 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 三色煮豆 ヤクルト	エネルギー 564kcal	テーブルロール ツイストパン ジャム ペンネソテー (パネ ウィンナー 玉ねぎ ビーマン) 野菜ジュース パイン缶	エネルギー 555kcal	ごはん 赤だし (なめこ 玉ねぎ わかめ ぶ) 焼サバ 高野煮 白菜漬け のり佃煮	エネルギー 492kcal
昼食	ごはん トンテキと生野菜 (キャベツ 紫キャベツ) ■金平ごぼう (ごま ごぼう にんじん こんにゃく 干しいたけ)	エネルギー 806kcal	麦ご飯 (米 押し麦) みそ汁 (じゃがいも 小松菜 えのき) はまちの照り焼きと大根おろし 酢の物 (きゅうり わかめ にんじん かまぼこ 大根 ちりめん ごま)	エネルギー 727kcal	ごはん 鶏肉のごま焼きと生野菜 (レタス きゅうり パプリカ) ★なすのおろし和え (なす 大根 ねぎ)	エネルギー 722kcal	炊き込みご飯 (鶏肉 油あげ ごぼう 枝豆) かきたま汁 (卵 きのこ わかめ) さけの塩焼き 青菜のお浸し (小松菜 にんじん もやし ちりめん)	エネルギー 754kcal	ごはん 豚肉のゆずこしょう焼きと生野菜 (キャベツ 紫キャベツ) かぼちゃサラダ (かぼちゃ きゅうり 玉ねぎ コーン)	エネルギー 806kcal	チキンライス (米 鶏肉 玉ねぎ にんじん グリンピース) 盛りサラダ (ハム ブロッコリー レタス パプリカ きゅうり) コーンスープ (牛乳 コーンクリーム パセリ)	エネルギー 838kcal	ごはん さけのムニエルと温野菜 (じゃがいも 青のり にんじん) レバーバーベキュー (レバー りんご グリンピース ブロッコリー)	エネルギー 793kcal
夕食	ごはん たらのムニエルと温野菜 (アスパラ にんじん) ズッキーニときのこのトマト煮 (ズッキーニ しめじ トマト パセリ)	エネルギー 697kcal	ごはん バンバンジーと生野菜 (リーフレタス 玉ねぎ パプリカ) マカロニサラダ (マカロニ ハム 卵 キャベツ にんじん)	エネルギー 786kcal	雑穀ご飯 (米 雑穀米) さばの竜田揚げと温野菜 (じゃがいも ブロッコリー) 冷奴 (豆腐 なめたけ オクラ)	エネルギー 754kcal	ごはん ポークチャップと温野菜 (かぼちゃ アスパラ) スパサラダ (スパゲティ ハム きゅうり にんじん)	エネルギー 740kcal	ごはん エビカツといかフライと温野菜 (じゃがいも スズキニ) チンゲン菜の炒め物 (ちくわ チンゲン菜 にんじん 玉ねぎ)	エネルギー 740kcal	麦ご飯 (米 押し麦) おでん (牛肉 ちくわ 卵 揚げ豆腐 こんにゃく 大根 じゃがいも) 青菜の納豆和え (納豆 小松菜 にんじん)	エネルギー 722kcal	ごはん 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) トマトサラダ (トマト アスパラ 玉ねぎ かいわれ)	エネルギー 713kcal
8 (月)		9 (火)		10 (水)		11 (木)		12 (金)		13 (土)		14 (日)		
朝食	ごはん みそ汁 (豆腐 玉ねぎ わかめ ねぎ) 明太子 野菜天 たくあん ヤクルト	エネルギー 493kcal	テーブルロール プチパン ジャム 目玉焼きと温野菜 (ブロッコリー) コーヒー もも缶	エネルギー 571kcal	ごはん みそ汁 (油あげ なす 玉ねぎ ねぎ) 焼きそば ウィンナー 白菜漬け コーヒー 味付けのり	エネルギー 518kcal	テーブルロール シュガーパン スパソテー (スパゲティ ハム 玉ねぎ ビーマン) 牛乳 パイン缶	エネルギー 563kcal	お茶漬け 焼きさけ じゃこ天 昆布佃煮 ジョア80	エネルギー 495kcal	テーブルロール 黒糖ツイスト チーズスクランブル カフェオレ (低脂肪乳 コーヒー) みかん缶	エネルギー 642kcal	ごはん 赤だし (なめこ 玉ねぎ わかめ) まぐろフレーク かまぼこ きゅうりの漬物	エネルギー 465kcal
昼食	ごはん 鶏肉の南蛮漬けと生野菜 (レタス リーフレタス パプリカ) 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 855kcal	麦ご飯 (米 押し麦) 雷汁 (豆腐 小松菜) 魚の塩焼き 筑前煮 (鶏肉 ごぼう にんじん こんにゃく 干しいたけ グリンピース)	エネルギー 662kcal	ハヤシライス (牛肉 玉ねぎ にんじん グリンピース) 豆腐サラダ (豆腐 わかめ 玉ねぎ サニーレタス) 牛乳	エネルギー 822kcal	ごはん コンソメスープ 白身魚とポテトのフライ ベーコンともやしの煮物	エネルギー 832kcal	ごはん コンソメスープ 白身魚とポテトのフライ ベーコンともやしの煮物	エネルギー 832kcal	ごはん さわらのパン粉焼きと生野菜 (レタス 赤玉ねぎ サニーレタス) チンゲン菜の炒め物 (ちくわ チンゲン菜 しめじ 玉ねぎ 赤ビーマン)	エネルギー 000kcal	ゆかりご飯 (米 ゆかり) お好み焼き (豚肉 いか えび キャベツ ねぎ 青のり かつお節) 肉しゅうまいと温野菜 (ブロッコリー)	エネルギー 683kcal
夕食	ごはん すき焼き風玉子とじ (牛肉 卵 白菜 焼き豆腐 糸こんにゃく 京ねぎ ごぼう しめじ) 蒸しなす (なす 花かつお)	エネルギー 683kcal	ごはん 煮豚と温野菜 (チンゲン菜 ししいたけ) 大根とじゃこの和風サラダ (ごま ちりめん 大根 きゅうり にんじん 水菜)	エネルギー 760kcal	ごはん さけの洋風つつみ焼き (玉ねぎ トマト チーズ ビーマン) ズッキーニとツナのごま和え (ツナ スズキニ わかめ にんじん ごま)	エネルギー 689kcal	ごはん スパイシーチキンと温野菜 (さつまいも あまとうがらし) ラタトゥイユ (玉ねぎ トマト なす スズキニ 赤ビーマン 黄ビーマン)	エネルギー 803kcal	ごはん さばのみそ煮と煮物 (がんとん じゃがいも) 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 803kcal	ごはん 豚肉のつけ焼きと温野菜 (アスパラ かぼちゃ) 中華風サラダ (ごま ハム 卵 きゅうり もやし きくらげ)	エネルギー 803kcal	ごはん ハンバーグと温野菜 (じゃがいも スズキニ) ひじきサラダ (ツナ ほうれん草 にんじん きゅうり レタス ひじき)	エネルギー 785kcal

15 (月)

朝食	ごはん みそ汁 (じゃがいも 油あげ 玉ねぎ わかめ ねぎ) 焼きそば ウィンナー 三色煮豆 ふりかけ	エネルギー 568kcal	<p>●6月12日(金)ウィズ匠班リクエスト 梅とじゃこのおにぎり 冷やしきつねうどん 油琳鶏 (ユウリンチー) メロン</p>    	<p>■旬の食材</p>     <p>じゃがいも 玉ねぎ ごぼう アスパラ</p>    <p>あじ メロン びわ</p> 
昼食	ごはん チンジャオロースー (牛肉 ビーマン パプリカ たけのこ 玉ねぎ もやし ねぎ) ツナとキャベツのサラダ (ツナ キャベツ きゅうり にんじん コーン)	エネルギー 803kcal		
夕食	ごはん たいの蒸し焼き (玉ねぎ えのき しめじ にんじん ビーマン) きゅうりとささみの梅肉和え (ささみ きゅうり 梅干し 青しそ ごま)	エネルギー 619kcal		

※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。