


		16 (火)		17 (水)		18 (木)		19 (金)		20 (土)		21 (日)	
	朝食	テーブルロール 黒糖ツイスト オムレツと温野菜 (スナッフスندوق) 牛乳	エネルギー 501kcal	ご飯 みそ汁 (油あげ 小松菜 玉ねぎ) 厚焼き玉子 かまぼこ 小魚佃煮	エネルギー 518kcal	テーブルロール プチパン ジャム 野菜炒め (ハム キャベツ 玉ねぎ ビーマン) カフェオレ (低脂肪乳 コーヒー) パン缶	エネルギー 576kcal	ご飯 みそ汁 (かぼちゃ 玉ねぎ えのき) 焼さけ かまぼこ 昆布佃煮 ヤクルト	エネルギー 494kcal	ホットドック (フランクフルト キャベツ) シュガーパン ヨーグルト コーヒー みかん缶	エネルギー 568kcal	ご飯 みそ汁 (キャベツ じんじん 玉ねぎ わかめ ねぎ) ソーセージ 野菜天 奈良漬け 味付のり	エネルギー 544kcal
	昼食	ご飯 さけのマスタード風味焼きと 温野菜 (アスパラ じんじん) もやしのナムル (ハム ごま もやし きゅうり きくらげ)	エネルギー 682kcal	パン (クロワッサン セサミパン) りんごジュース ミートスパゲティ (スパゲティ 合挽肉 玉ねぎ 干しいたけ パセリ 粉チーズ) グリーンサラダ (レタス 玉ねぎ きゅうり ブロッコリー コーン)	エネルギー 819kcal	ご飯 さわらの香草パン粉焼きと生 野菜 (大根 サニーレタス 紫キャベツ) 大豆サラダ (大豆 チーズ ハム じんじん きゅうり かいわれ)	エネルギー 778kcal	ねぎ塩鶏丼 フルーツゼリー (みかん パイン) もやしの和え物 けんちん汁 (豆腐 油あげ ごぼう 大根 じんじん こんにゃく ねぎ)	エネルギー 735kcal	麦ご飯 (米 押し麦) すまし汁 (きざみ昆布 梅干し ねぎ) さばの塩焼きと大根おろし 高野豆腐の玉子とじ (高野豆腐 じんじん 干しいたけ 卵 グリンピース)	エネルギー 643kcal	ご飯 照り焼きチキンと生野菜 (キャベツ パプリカ かいわれ) 枝豆とひじきのサラダ (ツナ ひじき じんじん 枝豆)	エネルギー 750kcal
	夕食	ご飯 豚肉のくわ焼きと温野菜 (かぼちゃ スッキーニ) 白菜のお浸し (白菜 水菜 かまぼこ ごま)	エネルギー 840kcal	麦ご飯 (米 押し麦) みそ汁 (ふ わかめ) たらのから揚げと温野菜 (じゃがいも なす) 白和え (豆腐 ごま ほうれん草 じんじん こんにゃく 干しいたけ)	エネルギー 682kcal	ドライカレー (合挽 玉ねぎ じんじん ビーマン) チキンサラダ (ささみ ほうれん草 玉ねぎ きゅうり パプリカ) ソフール	エネルギー 758kcal	ご飯 ■あじフライと温野菜 (じゃがいも アスパラ) ほうれん草のおかか和え (かつおぶし ほうれん草 じんじん もやし)	エネルギー 802kcal	ご飯 肉団子のからめ煮 (合挽 じゃがいも 玉ねぎ じんじん ビーマン パイン缶) 水菜とじゃこのごまドレ和え (ちりめん サニーレタス 水菜 きゅうり)	エネルギー 833kcal	ご飯 さわらのバジルオイル焼きと 温野菜 (ズッキーニ なす) 肉豆腐 (豆腐 牛肉 じんじん 玉ねぎ ごぼう 菜の花 グリンピース)	エネルギー 847kcal

		22 (月)		23 (火)		24 (水)		25 (木)		26 (金)		27 (土)		28 (日)	
朝食	ご飯 みそ汁 (油あげ 玉ねぎ じんじん しめじ ねぎ) まくろフレーク かにかま 昆布佃煮 納豆	エネルギー 452kcal	テーブルロール メロンパン スパソテー (スパゲティ ウィナー 玉ねぎ ビーマン) ミルクココア (ココア 牛乳) もも缶	エネルギー 618kcal	ご飯 赤だし (なめこ 玉ねぎ わかめ ぶ) 焼さけ じゃこ天 きんととき煮豆 のり佃煮	エネルギー 500kcal	テーブルロール クリームフラワー 目玉焼きと温野菜 (ブロッコリー) レモンティー	エネルギー 577kcal	お茶漬け 厚焼き玉子 じゃこ天 べったら漬け ミルミル	エネルギー 481kcal	ピザトースト (食パン ベーコン チーズ 玉ねぎ ビーマン) くるみロール カフェオレ (低脂肪乳 コーヒー) ぶどうゼリー	エネルギー 551kcal	ご飯 みそ汁 (油あげ 豆腐 玉ねぎ わかめ ねぎ) ウィナー 野菜天 三色煮豆 ふりかけ	エネルギー 494kcal	
昼食	ご飯 揚げ鶏のマーマレード和えと 温野菜 (じゃがいも アスパラ) フレンチサラダ (ハム レタス きゅうり りんご 干ぶどう)	エネルギー 877kcal	ご飯 さばのカレー醤油焼きと温野 菜 (かぼちゃ オクラ) 糸こんにゃくとツナのサラダ	エネルギー 745kcal	麦ご飯 (米 押し麦) 豚カツと生野菜 (キャベツ 紫キャベツ) 切干大根の炒り煮 (切干大根 じんじん 油あげ 干しいたけ グリンピース)	エネルギー 851kcal	バイキング	エネルギー 788kcal	温玉みそ豚丼 ウィナーとブロッコリーの 煮物 すまし汁	エネルギー 711kcal	ご飯 さけの漬菜焼きと温野菜 (なす れんこん) 大根の梅かつお和え (大根 きゅうり 梅干し かつおぶし)	エネルギー 697kcal	ご飯 スクエアハンバーグと温野菜 (コーン アスパラ じんじん) さつまいものサラダ (ハム さつまいも 玉ねぎ きゅうり)	エネルギー 810kcal	
夕食	ご飯 豚肉とキムチの炒め物 (豚肉 キムチ 白菜) なめだけ和え (小松菜 じんじん なめだけ)	エネルギー 703kcal	ご飯 鶏肉のガーリック焼きと温野 菜 (ズッキーニ じんじん) ジャーマンポテト (ベーコン じゃがいも 玉ねぎ パセリ)	エネルギー 872kcal	ご飯 さわらのトマトソースかけ (トマト しめじ 玉ねぎ) たらもサラダ (じゃがいも たらこ きゅう り 玉ねぎ コーン サニーレタス)	エネルギー 672kcal	ご飯 豚肉と野菜の炒め物 (豚肉 キャベツ じんじん 玉ねぎ しめじ) えびしゅうまいと温野菜 (チンゲン菜)	エネルギー 688kcal	麦ご飯 (米 押し麦) 鶏肉のから揚げと温野菜 (アスパラ じゃがいも) 大根なます (大根 きゅうり じんじん きくらげ)	エネルギー 755kcal	ご飯 マーボーなす (合挽 干エビ なす ビーマン じんじん 玉ねぎ) じゃこコピー奴 (豆腐 ビーナッツ ちりめん ねぎ)	エネルギー 743kcal	ご飯 さばの生姜煮と煮物 (大根 こんにゃく) キャベツのピーナッツ和え (ピーナッツ ちりめん 油あげ キャベツ じんじん)	エネルギー 815kcal	

		29 (月)		30 (火)	
朝食	ご飯 赤だし (豆腐 わかめ ぶ 玉ねぎ) ★味付けひじき ちくわ きゅうりの漬物 ヤクルト	エネルギー 468kcal	テーブルロール ツイストパン ジャム オムレツと温野菜 (ミックスベジタブル) カフェオレ (低脂肪乳 コーヒー)	エネルギー 501kcal	<p>●6月25日(木)ご当地バイキング(東北編) 冷やし中華(宮城県) 盛岡じゃんめん(岩手県) その他☆彡</p>  <p>冷たい麺類をメインに東 北地方のグルメをお届け いたします。</p>  <p>※写真はイメージです。実際は写真と多少異なることがあります。</p>
昼食	ご飯 すすきのレモングリル焼きと 温野菜 (なす 玉ねぎ) 鶏そぼろ中華春雨 (豚肉 春雨 ニラ 京ねぎ じんじん)	エネルギー 725kcal	ご飯 鶏肉のねぎソースかけと生野 菜 (サニーレタス 赤玉ねぎ 大根) ポテトサラダ (じゃがいも きゅうり 玉ねぎ ハム 卵)	エネルギー 836kcal	
夕食	ご飯 ★スパイシーメンチカツと温 野菜 (ブロッコリー さつまいも) マリネサラダ (ハム レタス 玉ねぎ コーン パプリカ パセリ)	エネルギー 736kcal	ご飯 さけのチーズ焼きと温野菜 (じゃがいも アスパラ) ★揚げごぼうと温野菜 (ブロッコリー)	エネルギー 708kcal	



東北地方

6月は、暑さや湿気で体調を崩  
しやすい季節です。  
さっぱり食べやすい献立や旬の  
食材を取り入れながら、安心・  
安全な食事提供に努めてまいり  
ます。

