

# お食事 週間メニュー

	6月1日(月)	6月2日(火)	6月3日(水)	6月4日(木)	6月5日(金)	6月6日(土)	6月7日(日)							
朝	御飯 銀鮭の塩焼き &白菜煮 具沢山のお味噌汁 ジュア	御飯 だし巻きたまご &カリフラワーおかか 具沢山のお味噌汁 プレーンヨーグルト	朝のお粥(梅しそかつお) 鶏肉の照焼き &菜の花の煮浸し ジュア	御飯 めばるの煮付け &里芋の煮物 トロツとわかめのお味噌汁 ヨーグルト	バターロール ジャム(リンゴ) 野菜入りスクランブルエッグ &ジャーマンポテト ポターージュ アップル乳酸菌	御飯 とりつくね &ブロッコリーの炒め物 具沢山のお味噌汁 ジュア	御飯 あじのみりん焼き &かぼちゃの煮物 朝の豚汁 ヨーグルト							
【テーマ】	◇そぼろ丼定食	◇THE・定番! ポークカレー	◇さわらのねぎ味噌 焼き定食	◇揚げ出し豆腐御膳	◇赤魚の煮付け御膳	◆ミートグラタン セット	◇松風御膳							
昼	二色そぼろ丼 マカロニサラダ ヨーグルト つみれ汁	カレーライス かぼちゃのサラダ フルーツ(オレンジ) コンソメスープ	御飯 さわらのねぎ味噌焼き 付)いんげんソテー がんと冬瓜の煮物 フルーツ(バナナ) 野菜を食べるスープ	ゆかり御飯 揚げ出し豆腐 ポテトサラダ フルーツ(マンゴ-) 塩豚汁	御飯 かれの煮付け 付)花人参 真砂炒め デザート(ブドウゼリー) 塩ちゃんこスープ	御飯 ミートグラタン 卵とキャベツのソテー ヨーグルトデザート コンソメスープ	御飯 松風焼き 付)さつまいもの甘煮 豆サラダ バナナムース つみれ汁							
おやつ	人形焼き ほうじ茶	どら焼き(カスタード) ほうじ茶	いちご蒸しパンケーキ ほうじ茶	ココアワッフル 紅茶	バウムクーハンを ほうじ茶	抹茶プリン ほうじ茶	スイートポテト ほうじ茶							
夕	御飯 ホックのみりん焼き &いんげんの炒め物 納豆 夜のお味噌汁	御飯 かれの煮付け &大根と人参の煮物 ブロッコリーの白ごま和え 夜の豚汁	御飯 ピーマンの肉詰め &野菜ソテー タコサラダ 夜のお味噌汁	御飯 豚肉の卵炒め オクラのおかか和え 夜のお味噌汁	御飯 麻婆なす ほうれん草のナムル 夜のこくうま鶏スープ	御飯 メダカの照焼き &青梗菜の煮浸し 納豆 夜のお味噌汁	御飯 銀ひらすのあおさおろし煮 カリフラワーのおかか和え 夜のお味噌汁							
栄養	エネルギー	1575kcal	エネルギー	1602kcal	エネルギー	1612kcal	エネルギー	1608kcal	エネルギー	1569kcal	エネルギー	1550kcal	エネルギー	1601kcal
	蛋白質	66.2g	蛋白質	62.9g	蛋白質	65.8g	蛋白質	49.2g	蛋白質	54.7g	蛋白質	59.6g	蛋白質	69.7g
	脂質	38.7g	脂質	39.3g	脂質	54g	脂質	50.5g	脂質	49.9g	脂質	36.5g	脂質	34.2g
	食塩相当	5.7g	食塩相当	7.6g	食塩相当	6.8g	食塩相当	6.3g	食塩相当	7.4g	食塩相当	6.5g	食塩相当	6.5g

# お食事 週間メニュー

	6月8日(月)	6月9日(火)	6月10日(水)	6月11日(木)	6月12日(金)	6月13日(土)	6月14日(日)							
朝	御飯 だし巻きたまご &菜の花の煮浸し 具沢山のお味噌汁 ジョア	御飯 赤魚の煮付け &里芋の煮物 具沢山のお味噌汁 ヨーグルト	朝のお粥(青菜たまご) 鶏肉の梅しそ焼き &いんげんの炒め物 ジョア	御飯 銀鮭の塩焼き &野菜炒め 具沢山のお味噌汁 バナナヨーグルト	食パン ジャム(マレード) ひき肉と玉葱のオムツ &ブロッコリーソテー コンスープ アップル乳酸菌	御飯 とりつくね &青梗菜の煮浸し ★トロともずくのお味噌汁 ヨーグルト	御飯 銀ひらすの醤油麹焼き &カリフラワーおかか 朝の豚汁 ジョア							
【テーマ】	◇たらの野菜 あんかけ定食	◇豚肉の甘酢炒め 定食	◇パスタランチ (ミートソース)	◇お肉を食べよう! ランチ	◇下町中華セット (回鍋肉)	◆たらのムニエル セット	◇ミートローフランチ							
昼	御飯 たらの野菜あんかけ 肉焼売 フルーツ(オレンジ) 酸辣湯スープ	御飯 豚肉の甘酢炒め 油麩と冬瓜の煮物 フルーツ(マンゴー) けんちん汁	ミートソース グリーンサラダ デザート(オレンジゼリー) 野菜たっぷり卵スープ	豚しゃぶ丼 ひじきの煮物 菜の花のサラダ お吸い物	御飯 回鍋肉 海鮮焼売 杏仁豆腐 ワンタンスープ	御飯 たらのムニエル &具だくさんトマト煮 たまごサラダ プリン コンソメスープ	御飯 ミートローフ 付)ブロッコリー ポリタン ヨーグルト パンケーキスープ							
おやつ	豆乳プリン ほうじ茶	たい焼き ほうじ茶	マドレーヌ 紅茶	黒糖ムース ほうじ茶	カスタードケーキ ほうじ茶	クレープ(チョコ) ほうじ茶	もものタルト ほうじ茶							
夕	御飯 鶏肉のねぎ塩炒め いんげんの白ごま和え 夜のお味噌汁	御飯 豆腐ハンバーグ &ひじきの煮物 ツナとブロッコリーのサラダ 夜のお味噌汁	御飯 さばの味噌煮 &かぼちゃの煮物 納豆 夜の豚汁	御飯 チーズつくね &ジャーマンポテト ほうれん草のお浸し 夜のお味噌汁	御飯 めばるの中華蒸し &大根と人参の煮物 カラのおかか和え 夜のお味噌汁	御飯 青椒肉絲 ごま豆腐 夜のこくうま鶏スープ	御飯 さわらの西京焼き &切干大根煮 納豆 夜のお味噌汁							
栄養	I補給 -	1600kcal	I補給 -	1629kcal	I補給 -	1615kcal	I補給 -	1611kcal	I補給 -	1643kcal	I補給 -	1573kcal	I補給 -	1605kcal
	蛋白質	62.3g	蛋白質	50.1g	蛋白質	62.4g	蛋白質	63.2g	蛋白質	58.5g	蛋白質	57.3g	蛋白質	60.2g
	脂質	41.5g	脂質	45.6g	脂質	53.7g	脂質	56.1g	脂質	51.7g	脂質	45.9g	脂質	37.9g
	食塩相当	6.3g	食塩相当	6.6g	食塩相当	6.2g	食塩相当	6.6g	食塩相当	7.4g	食塩相当	6.8g	食塩相当	5.2g

# お食事 週間メニュー

	6月15日(月)	6月16日(火)	6月17日(水)	6月18日(木)	6月19日(金)	6月20日(土)	6月21日(日)	
朝	御飯 鶏肉の塩麴焼き &いんげんの炒め物 具沢山のお味噌汁 ヨーグルト	御飯 赤魚の味噌煮 &大根と人参の煮物 具沢山のお味噌汁 アップル乳酸菌	朝のお粥(梅しそかつお) ぶりの照焼き &かぼちゃの煮物 ジョア	御飯 だし巻きたまご &ブロッコリーの炒め物 朝の豚汁 ヨーグルト	御飯 豆腐ハンバーグ &野菜のトマト煮込み 具沢山のお味噌汁 プレーヨーグルト	御飯 紅鮭の塩焼き &ほうれん草の煮浸し トロッとわかめのお味噌汁 ジョア	バターロール ジャム(イチゴ) オムレットマトハヤシス &カリフラワーおなか ポタージュ ヨーグルト	
【テーマ】	◇旅するランチ ～神奈川～	◇かつ煮定食	◇洋食屋さんの ハンバーグランチ	◇かわいいの梅煮御膳	◇お出かけランチ (ピクニック)	◇野菜たっぷり炊飯 定食	◇お肉を食べよう! ランチ	
昼	しらす丼 天ぷら(2種) 抹茶ムース けんちん汁	御飯 かつ煮 きゅうりの浅漬け プリンムース つみれ汁	御飯 和風ハンバーグ 付)マッシュポテト 玉ねぎのマリネ 黄桃缶 クリームスープ	御飯 かわいいの煮付け 付)オクラ しぎ茄子 デザート(イチゴゼリー) のっぺい汁	ロールサンド 唐揚げ(甘辛ダレ) コーンスープ ジョア	タンメン たらの甘酢 フルーツ(オレンジ)	チャーシュー丼 ほうれん草の白和え みかん缶 野菜たっぷりスープ	
おやつ	きなこプリン ほうじ茶	ドーナツ(チョコ) ほうじ茶	どら焼き(カスタード) ほうじ茶	たい焼き ほうじ茶	バウムクーハンを 紅茶	どら焼き(てるてる坊主) ほうじ茶	スイートポテト ほうじ茶	
夕	御飯 豚の角煮 &青梗菜の煮浸し 大根の甘酢漬け 夜のこくうま鶏スープ	御飯 あじのみりん焼き &白菜の煮浸し ブロッコリーの白ごま和え 夜のお味噌汁	御飯 マヨの煮付け &ほうれん草浸し 卵豆腐 夜のお味噌汁	御飯 炭火焼弁当～香味ソース &野菜炒め カリフラワーのおなか和え 夜のお味噌汁	御飯 さばの塩焼き &じゃが芋のきんぴら 菜の花の和え物 夜の豚汁	御飯 親子煮 オクラのおなか和え 夜のお味噌汁	御飯 メダカの照焼き &いんげんの炒め物 納豆 夜のお味噌汁	
栄養	1食あたり	1582kcal	1595kcal	1626kcal	1584kcal	1607kcal	1534kcal	1614kcal
	蛋白質	58g	59.4g	64.6g	59.3g	61.3g	63.4g	60.3g
	脂質	44.3g	44.1g	39.8g	44.9g	57.2g	42.1g	48.2g
	食塩相当	7.2g	6.2g	6.3g	6.1g	5.7g	9.5g	6.6g

# お食事 週間メニュー

	6月22日(月)	6月23日(火)	6月24日(水)	6月25日(木)	6月26日(金)	6月27日(土)	6月28日(日)							
朝	御飯 銀ひらすの煮付け &里芋の煮物 朝の豚汁 バナヨーグルト	御飯 とりつくね &いんげんの炒め物 具沢山のお味噌汁 ジヨア	朝のお粥(青菜たまご) 鶏の焦し醤油 &かぼちゃの煮物 ヨーグルト	食パン ジャム(マレード) ひき肉と玉葱のオムレツ &具だくさんのトマト煮込み コンスープ アップル乳酸菌	御飯 銀鮭の塩焼き &野菜炒め 具沢山のお味噌汁 ジヨア	御飯 赤魚の煮付け &里芋の煮物 具沢山のお味噌汁 ヨーグルト	御飯 だし巻きたまご &ブロッコリーの炒め物 豆腐とわかめのお味噌汁 ジヨア							
【テーマ】	◆八宝菜セット	◇特製！天津飯 ～甘酢が決めて♪	◇厚揚げの五目炒め 定食	◇こだわりのビーフ カレー	◇本格！麻婆なす 定食	◆豚肉の卵炒め セット	◇えびフリカツと あじフライ付							
昼	御飯 八宝菜 中華冷奴 フルーツ(バナナ) わかめスープ	天津飯 点心(焼売) 青梗菜のナムル 中華スープ	御飯 厚揚げの五目炒め ほうれん草の酢味噌和え ヨーグルト 塩豚汁	ビーフカレー コールスローサラダ パインムース コンソメスープ	御飯 麻婆なす もやしの塩ごまダレ デザート(マスカットゼリー) ワンタンスープ	御飯 豚肉の卵炒め ほうれん草のナムル メロンムース 中華スープ	御飯 えびフリカツとあじフライ 付)キャベツ とろろ みかん缶 野菜たっぷりスープ							
おやつ	抹茶プリン ほうじ茶	カスタードケーキ ほうじ茶	クレープ(チョコ) ほうじ茶	人形焼き ほうじ茶	もものタルト ほうじ茶	いちご蒸しパンケーキ 紅茶	ココアワッフル ほうじ茶							
夕	御飯 牛肉のしぐれ煮 &ほうれん草 タコサラダ 夜のこくま鶏スープ	御飯 赤魚のみりん焼き &きんぴらごぼう 木の和え物 夜のお味噌汁	御飯 豚肉の生姜焼き &野菜炒め 卵豆腐 夜のお味噌汁	御飯 ぶりと大根の煮物 かりん粉のおかか和え 夜のお味噌汁	御飯 鶏肉の炙り味噌焼き &じゃが芋のきんぴら 納豆 夜のお味噌汁	御飯 さばの塩麹焼き &ひじきの煮物 菜の花のお浸し 夜の豚汁	御飯 鶏のさっぱり煮 なすのお浸し 夜のお味噌汁							
栄養	1人分	1632kcal	1人分	1662kcal	1人分	1535kcal	1人分	1630kcal	1人分	1660kcal	1人分	1621kcal	1人分	1584kcal
	蛋白質	60.4g	蛋白質	57.6g	蛋白質	58.3g	蛋白質	56.9g	蛋白質	58.8g	蛋白質	56.6g	蛋白質	57.2g
	脂質	54.1g	脂質	49g	脂質	42.9g	脂質	47.5g	脂質	48.9g	脂質	53.1g	脂質	42.5g
	食塩相当	6.4g	食塩相当	7.3g	食塩相当	7g	食塩相当	7.1g	食塩相当	6.1g	食塩相当	6.1g	食塩相当	6.6g

# お食事 週間メニュー

	6月29日(月)		6月30日(火)											
朝	御飯 さわらの西京焼き &菜の花の煮浸し 朝の豚汁 ジョア		御飯 とりつくね &かぼちゃの煮物 具沢山のお味噌汁 ヨーグルト											
【テーマ】	◇豚漬け定食		◇本日のラフ ～夏越し祓											
昼	御飯 豚漬け 付)キャバツ 油麩とじゃが芋の煮物 フルーツ(バナナ) けんちん汁		御飯 さばの塩焼き 付)大根おろし 杓ろとえのきの和え物 パインムース さつま汁											
おやつ	マドレーヌ ほうじ茶		豆乳プリン ほうじ茶											
夕	御飯 たらのニール &具だくさんトマト煮 いんげんの白ごま和え 夜のお味噌汁		御飯 牛焼肉 &野菜炒め ツナとブロッコリーのサラダ 夜のこくうま鶏スープ											
栄養	エネルギー	1571kcal	エネルギー	1555kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal
	蛋白質	58.2g	蛋白質	59.2g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
	脂質	41.6g	脂質	45.7g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g
	食塩相当	5.9g	食塩相当	6.2g	食塩相当	g	食塩相当	g	食塩相当	g	食塩相当	g	食塩相当	g

