

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
ジャム	リンゴジャム	イチゴジャム	イチゴジャム	マーマレードジャム	イチゴジャム	リンゴジャム	イチゴジャム
デザート	果物 6日:キウイ 13日:メロン 20日:キウイ 27日:メロン	ヨーグルト	デザート	果物	缶詰	缶詰	ゼリー
		ヨーグルト	プリン	バナナ	3日:黄桃 10日:白桃 17日:黄桃 24日:白桃	ミカン	リンゴ



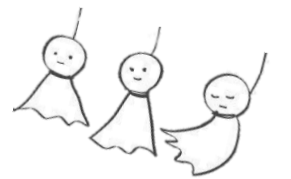
	1 水曜日	2 木曜日	3 金曜日	4 土曜日	5 日曜日
朝食	キャベツのコンソメ煮 食パン 388kcal 塩分 1.3g	冬瓜のスープ煮 食パン 418kcal 塩分 1.7g	ホウレン草の中華煮 レースパン 378kcal 塩分 1.3g	小松菜の和風煮 食パン 344kcal 塩分 1.1g	大根のコンソメ煮 食パン 371kcal 塩分 1.7g
昼食	スペインオムレツ しろなの味噌炒め 小松菜の錦糸和え(冷) 味噌汁 豆腐・ネギ 米飯 570kcal 塩分 3.6g	赤魚の柚子塩焼き 厚揚げの含め煮 うまい菜のササミ和え(冷) 味噌汁 大根・ワカメ 米飯 467kcal 塩分 2.8g	キーマ風豆カレー キャベツのコンソメ煮 フルーツヨーグルト(冷) 福神漬 米飯 606kcal 塩分 4.0g	豆腐の和風あんかけ ブロッコリーの卵ソテー 金時煮豆(冷) 味噌汁 花麩・ワカメ 米飯 601kcal 塩分 2.9g	親子煮 ゴボウの金平 しろなのじゃこ和え(冷) 味噌汁 チンゲン菜・麩 米飯 563kcal 塩分 3.1g
夕食	肉団子の甘酢あんかけ 大根とベーコンの炒め物 白菜のカニカマ和え(冷) 味噌汁 ホウレン草・薄揚げ 米飯 534kcal 塩分 3.6g	牛肉の華風煮 ピーマンの炒め物 インゲンの和え物(冷) 味噌汁 ナス・麩 米飯 550kcal 塩分 3.1g	メバルの煮付け 里芋とさつま揚げの煮物 カリフラワーの胡麻和え(冷) 味噌汁 白菜・ネギ 米飯 458kcal 塩分 3.2g	豚肉の旨煮 冬瓜の煮物 きのこの和え物(冷) 味噌汁 さつま芋・ネギ 米飯 614kcal 塩分 2.9g	白身魚の揚げ煮 南瓜の煮物 キャベツのボン酢和え(冷) 味噌汁 白菜・ワカメ 米飯 493kcal 塩分 3.1g

	6 月曜日	7 火曜日	8 水曜日	9 木曜日	10 金曜日	11 土曜日	12 日曜日
朝食	オムレツ 食パン 409kcal 塩分 1.4g	冬瓜の和風煮 胚芽食パン 375kcal 塩分 1.2g	小松菜サラダ 食パン 410kcal 塩分 1.3g	大根の中華煮 食パン 409kcal 塩分 1.2g	小松菜のツナ和え ツイストパン 408kcal 塩分 1.0g	大根サラダ 食パン 391kcal 塩分 1.5g	チンゲン菜のコンソメ煮 食パン 357kcal 塩分 1.4g
昼食	サバの塩麩焼き 小松菜と蒲鉾の煮浸し カリフラワーの胡麻和え(冷) 味噌汁 じゃが芋・ネギ 米飯 574kcal 塩分 2.9g	塩ラーメン チンゲン菜の炒め煮 大根のカニカマ和え(冷) 海苔佃煮 米飯 522kcal 塩分 4.4g	鶏肉のおろし煮 インゲンの中華煮 春雨の酢の物(冷) 味噌汁 白菜・ワカメ 米飯 474kcal 塩分 3.1g	干草焼きと肉巻き さつま芋の煮物 ホウレン草と蒲鉾の和え物(冷) 味噌汁 麩・ワカメ 米飯 546kcal 塩分 3.8g	ハンバーグブラウンソース 冬瓜のコンソメ煮 ポテトサラダ(冷) 味噌汁 しろな・ネギ 米飯 556kcal 塩分 4.2g	白身魚フライ 里芋の味噌かけ アスパラの朝地和え(冷) 味噌汁 キャベツ・花麩 米飯 572kcal 塩分 3.3g	豚肉の山椒焼き ブロッコリーとベーコンの炒め物 白菜の和え物(冷) 味噌汁 大根・ワカメ 米飯 501kcal 塩分 3.0g
夕食	豚肉と白菜の炊き合わせ 若竹煮 ホウレン草の生姜醤油和え(冷) 味噌汁 花麩・ワカメ 米飯 585kcal 塩分 3.3g	シーフードの和風煮 白菜とハムのコンソメ煮 ブロッコリーのじゃこ和え(冷) 味噌汁 南瓜 米飯 450kcal 塩分 3.8g	ホキの胡麻焼き 高野豆腐の卵とじ しろなの和え物(冷) 味噌汁 ナス・花麩 米飯 469kcal 塩分 3.2g	鶏肉のネギソースかけ ひじきとコンニャクの煮物 ブロッコリーの和え物(冷) 味噌汁 玉ネギ・ネギ 米飯 569kcal 塩分 3.3g	サワラの有馬焼き 一口がんもの煮物 チンゲン菜の錦糸和え(冷) 味噌汁 白菜・ワカメ 米飯 495kcal 塩分 3.3g	蒸し鶏の梅ソースかけ ホウレン草の炒め煮 カリフラワーのナムル(冷) 味噌汁 南瓜 米飯 508kcal 塩分 4.5g	エビの甘酢あん 竹輪とレンコンの炒り煮 小松菜の生姜醤油和え(冷) 味噌汁 豆腐・ネギ 米飯 470kcal 塩分 3.4g

	13 月曜日	14 火曜日	15 水曜日	16 木曜日	17 金曜日	18 土曜日	19 日曜日
朝食	冬瓜の中華煮 食パン 342kcal 塩分 1.3g	小松菜サラダ 胚芽食パン 411kcal 塩分 1.3g	しろなの煮浸し 食パン 383kcal 塩分 1.3g	チンゲン菜の中華煮 食パン 403kcal 塩分 1.4g	ホウレン草の煮浸し レースパン 416kcal 塩分 1.3g	キャベツのコンソメ煮 食パン 350kcal 塩分 1.2g	オムレツ 食パン 430kcal 塩分 1.5g
昼食	ポテトグラタン 大豆のトマト煮 キャベツのレモン風味和え(冷) 味噌汁 麩・ワカメ 米飯 568kcal 塩分 3.9g	デミカツ風 白菜の煮浸し インゲンの錦糸和え(冷) 味噌汁 大根・ネギ 米飯 559kcal 塩分 3.6g	天ぷら盛り合わせ 高野豆腐の含め煮 生姜おろし(冷) 味噌汁 花麩・ワカメ 米飯 547kcal 塩分 2.8g	すき焼き風煮 切干大根とさつま揚げの煮物 ブロッコリーの和え物(冷) 味噌汁 うまい菜・ネギ 米飯 602kcal 塩分 3.1g	ホキのバジルソテー カリフラワーのコンソメ煮 小松菜のササミ和え(冷) 味噌汁 玉ネギ・ネギ 米飯 455kcal 塩分 3.5g	肉団子の和風煮 ゴボウとさつま揚げの鉄火煮 チンゲン菜のボン酢和え(冷) 味噌汁 大根・ワカメ 米飯 530kcal 塩分 3.9g	メバルの味噌煮 しろなとベーコンのソテー きのこの和え物(冷) 味噌汁 麩・ワカメ 米飯 466kcal 塩分 3.5g
夕食	筑前煮 豆腐のカニカマあんかけ しろなと蒲鉾の和え物(冷) 味噌汁 玉ネギ・油揚げ 米飯 518kcal 塩分 3.3g	サバの漬け焼き ぜんまいとさつま揚げの煮物 チンゲン菜のおかか和え(冷) 味噌汁 玉ネギ・ワカメ 米飯 570kcal 塩分 3.0g	鶏肉の照り焼き ホウレン草の炒め物 大学芋風(冷) 味噌汁 南瓜 米飯 633kcal 塩分 2.6g	サワラの生姜煮 玉ネギの卵とじ しろなのカニカマ和え(冷) 味噌汁 大根・麩 米飯 495kcal 塩分 3.4g	豆腐のふわふわ揚げ ピーマンの炒め物 白菜のゆかり和え(冷) 味噌汁 さつま芋・ネギ 米飯 619kcal 塩分 3.1g	鶏肉のきのこソース 厚揚げの煮物 キュウリの胡麻和え(冷) 味噌汁 じゃが芋・ワカメ 米飯 540kcal 塩分 2.8g	豚肉の照り煮 冬瓜の干草あん ホウレン草と蒲鉾の和え物(冷) 味噌汁 豆腐・ネギ 米飯 512kcal 塩分 3.4g

	20 月曜日	21 火曜日	22 水曜日	23 木曜日	24 金曜日	25 土曜日	26 日曜日
朝食	白菜の煮浸し 食パン 348kcal 塩分 1.4g	カリフラワーのコンソメ煮 胚芽食パン 371kcal 塩分 1.3g	ホウレン草の煮物 食パン 386kcal 塩分 1.4g	チンゲン菜サラダ 食パン 423kcal 塩分 1.3g	冬瓜のコンソメ煮 ツイストパン 380kcal 塩分 1.1g	しろなの中華煮 食パン 352kcal 塩分 1.4g	キャベツのコンソメ煮 食パン 376kcal 塩分 1.5g
昼食	肉じゃが うまい菜とササミの煮浸し 大根のしそ和え(冷) 味噌汁 玉ネギ・ネギ 米飯 626kcal 塩分 3.0g	豆腐ハンバーグ 高野豆腐の含め煮 しろなの生姜醤油和え(冷) 味噌汁 白菜・ネギ 米飯 500kcal 塩分 3.7g	カレイのおろし煮 さつま芋の煮物 キャベツのカニカマ和え(冷) 味噌汁 麩・ワカメ 米飯 465kcal 塩分 3.6g	おかべ蒸し ゴボウの金平 大根サラダ(冷) 味噌汁 玉ネギ・花麩 米飯 557kcal 塩分 3.3g	白身魚の磯辺揚げ 一口がんもの煮物 ホウレン草の湯葉和え(冷) 味噌汁 しろな・ネギ 米飯 500kcal 塩分 2.9g	鶏そば 豆腐のカニカマあんかけ 小松菜の和え物(冷) 海苔佃煮 米飯 498kcal 塩分 3.1g	イワシつみれの田舎煮 白菜の煮浸し ブロッコリーの和え物(冷) 味噌汁 チンゲン菜・ネギ 米飯 473kcal 塩分 3.2g
夕食	サバの塩焼き キャベツとベーコンの炒め物 春雨の酢の物(冷) 味噌汁 南瓜 米飯 601kcal 塩分 2.8g	ホタテのすき煮 チンゲン菜とツナの煮浸し 玉子豆腐(冷) 味噌汁 ナス・ネギ 米飯 499kcal 塩分 3.3g	鶏肉の唐揚げ 切干大根とさつま揚げの味噌炒め ブロッコリーの和え物(冷) 味噌汁 豆腐・ワカメ 米飯 567kcal 塩分 2.9g	ポークチャップ しろなのコンソメ煮 カリフラワーのレモン風味和え(冷) 味噌汁 さつま芋・ワカメ 米飯 647kcal 塩分 3.8g	肉団子の中華風煮 筍の煮物 インゲンのツナ和え(冷) 味噌汁 大根・ネギ 米飯 492kcal 塩分 3.5g	ホキの漬け焼き 南瓜のそぼろあんかけ チンゲン菜と蒲鉾の和え物(冷) 味噌汁 玉ネギ・ネギ 米飯 455kcal 塩分 3.3g	焼肉風 じゃが芋のトマト煮 ナスの揚げ浸し(冷) 味噌汁 しろな・ワカメ 米飯 653kcal 塩分 3.3g

	27 月曜日	28 火曜日	29 水曜日	30 木曜日
朝食	冬瓜の中華煮 食パン 335kcal 塩分 1.3g	ホウレン草の煮浸し 胚芽食パン 372kcal 塩分 1.4g	オムレツ 食パン 448kcal 塩分 1.5g	カリフラワーのコンソメ煮 食パン 410kcal 塩分 1.2g
昼食	卵焼きのホワイトソースかけ 里芋の煮物 小松菜のカニカマ和え(冷) 味噌汁 白菜・ネギ 米飯 562kcal 塩分 3.9g	完熟トマトコロック チンゲン菜の炒め物 大根のゆかり和え(冷) 味噌汁 豆腐・ネギ 米飯 502kcal 塩分 3.8g	ホキの味噌かけ アスパラとベーコンの炒め物 白菜のお浸し(冷) 味噌汁 ホウレン草・ワカメ 米飯 485kcal 塩分 3.3g	和風きのこハンバーグ 大根の含め煮 キャベツサラダ(冷) 味噌汁 花麩・ワカメ 米飯 458kcal 塩分 3.7g
夕食	サワラの西京焼き しろなとササミの炒め物 カリフラワーのおかか和え(冷) 味噌汁 麩・ワカメ 米飯 503kcal 塩分 2.9g	豚肉の旨煮 キャベツの炒め煮 金時煮豆(冷) 味噌汁 ナス・ネギ 米飯 697kcal 塩分 2.6g	鶏肉の塩麩焼き 冬瓜の煮物 小松菜と蒲鉾の和え物(冷) 味噌汁 玉ネギ・ネギ 米飯 497kcal 塩分 3.1g	白身魚のピカタ 里芋のそぼろあんかけ ホウレン草の和え物(冷) 味噌汁 白菜・ワカメ 米飯 496kcal 塩分 3.4g



6月予定献立

