



6/18(木)夕食 お豆腐入りチキンナゲット〜バーベキューソース〜
お豆腐を使用したチキンナゲットに食べやすい甘めのバーベキューソースを合わせました！

今週の新メニュー

※ご飯のカロリー
小盛(100g)あたり 156kcal
中盛(150g)あたり 234kcal
大盛(200g)あたり 312kcal



日付 歳事	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)
朝食	焼くわとカリフラワーの炒めもの キャベツの煮浸し みそ汁(焼麩・小松菜) 	豚肉と白菜の煮もの ブロッコリーのコンソメ風味 みそ汁(わかめ・玉葱) 	鶏肉とチンゲン菜の炒めもの 高野豆腐とえんどう豆の卵あえ みそ汁(えのき茸・細葱) 	枝豆と蓮根のすり身寄せ もやしのあえもの みそ汁(焼麩・人参) 	白はんぺんといんげんの煮もの 大根菜と油揚げのあえもの みそ汁(なす・細葱) 	納豆 チャンプルー みそ汁(里芋・太葱) 	ミートオムレツ チンゲン菜のサラダ スープ(玉葱・パセリ) 
	●エネルギー113kcal ●蛋白質4.6g ●脂質5.3g ●炭水化物12.9g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー104kcal ●蛋白質7.2g ●脂質4.4g ●炭水化物10.5g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー157kcal ●蛋白質11.2g ●脂質8.6g ●炭水化物11.4g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー100kcal ●蛋白質5.6g ●脂質5.2g ●炭水化物9.9g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー76kcal ●蛋白質4.6g ●脂質0.9g ●炭水化物13.5g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー131kcal ●蛋白質7.9g ●脂質4.9g ●炭水化物15.1g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー153kcal ●蛋白質4.4g ●脂質6.7g ●炭水化物10.7g ●食塩相当量1.7g
昼食	厚切りハムステーキカツ 豚肉とチンゲン菜のあっさり煮 ごぼうサラダ みそ汁(わかめ・玉葱) 	鶏肉のチーズピカタ 油揚げといんげんのサラダ 大根の煮もの スープ(シェルマカロニ・えのき茸) 	ミナミカゴカマスの煮付け キャベツのかに風味炒め じゃが芋のマヨあえ みそ汁(焼麩・太葱) 	豚肉のオイスター炒め なすのちくわあえ 白菜の煮もの 鶏がらスープ(春雨・細葱) 	【あじさい御膳】彩りあじさいちらし 鶏肉の照り焼き 小松菜のさっと煮 すまし汁(とろろ昆布・太葱) 	鶏肉となすの煮もの いんげんの炒めもの 白菜のコーンあえ みそ汁(焼麩・わかめ) 	肉うどん カリフラワーの炒めもの かぼちゃサラダ 
	●エネルギー357kcal ●蛋白質14.7g ●脂質18.1g ●炭水化物36.1g ●食塩相当量4.0g	●エネルギー277kcal ●蛋白質20.9g ●脂質13.5g ●炭水化物18.9g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー279kcal ●蛋白質15.1g ●脂質16.8g ●炭水化物20.9g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー226kcal ●蛋白質12.8g ●脂質12.1g ●炭水化物19.0g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー291kcal ●蛋白質20.3g ●脂質11.1g ●炭水化物27.0g ●食塩相当量3.5g	●エネルギー283kcal ●蛋白質13.5g ●脂質20.0g ●炭水化物15.6g ●食塩相当量3.4g	●エネルギー455kcal ●蛋白質18.9g ●脂質15.3g ●炭水化物65.3g ●食塩相当量3.4g ※種の栄養量を含む・汁の塩分は1/2で算出
夕食	チキンハヤシライス 豆腐とほうれん草のサラダ ブロッコリーのソテー 	新 かわいいの中華みそマヨ炒め 大阪王将 なら饅頭 胡瓜のサラダ 鶏がらスープ(焼麩・細葱) 	豚肉の甘酢焼き 五目揚げとかぼちゃの煮もの 白菜のしそあえ みそ汁(大根・わかめ) 	お豆腐入りチキンナゲット〜バーベキューソース〜 新 ウインナーといんげんの煮もの オクラのドレッシングあえ スープ(シェルマカロニ・太葱) 	豚肉とキャベツの煮もの 新 ごぼうの炒めもの カリフラワーのあえもの みそ汁(わかめ・人参) 	メバルの塩焼き 春雨サラダ じゃが芋の煮もの みそ汁(卵・細葱) 	鶏肉と白菜のごま風味炒め 里芋のかに風味煮 ブロッコリーのあえもの みそ汁(焼麩・太葱) 
	●エネルギー378kcal ●蛋白質20.7g ●脂質22.5g ●炭水化物25.8g ●食塩相当量3.9g	●エネルギー305kcal ●蛋白質13.9g ●脂質15.5g ●炭水化物28.4g ●食塩相当量4.1g	●エネルギー279kcal ●蛋白質16.6g ●脂質13.8g ●炭水化物24.5g ●食塩相当量3.7g	●エネルギー413kcal ●蛋白質20.4g ●脂質26.7g ●炭水化物24.3g ●食塩相当量3.6g	●エネルギー340kcal ●蛋白質18.6g ●脂質21.2g ●炭水化物21.5g ●食塩相当量3.4g	●エネルギー210kcal ●蛋白質18.5g ●脂質5.9g ●炭水化物24.8g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー227kcal ●蛋白質16.4g ●脂質9.5g ●炭水化物20.4g ●食塩相当量3.0g



6/24(水)夕食 ふんわり豆腐カツ

魚肉入りの豆腐ハンバーグに、オニオン風味の生パン粉を付けた豆腐カツです！ぜひご賞味ください♪

今週のおすすめメニュー

※ご飯のカロリー
小盛(100g)あたり 156kcal
中盛(150g)あたり 234kcal
大盛(200g)あたり 312kcal



日付 歳事	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)
朝食	春雨の炒めもの れんこんのみそ煮 すまし汁(とろろ昆布・人参) 	かぼちゃのそぼろ煮 大根のだししょうゆあえ みそ汁(焼麩・太葱) 	鶏肉といんげんの甘辛炒め かぶと油揚げの煮もの みそ汁(卵・わかめ) 	焼ちくわとカリフラワーの煮もの 菜の花の辛し和え みそ汁(えのき茸・玉葱) 	くずし豆腐の炒め ひじきと油揚げの煮もの みそ汁(キャベツ・人参) 	ちくわ風磯辺揚げ 白菜の煮もの みそ汁(オクラ・太葱) 	いわしとひじきのハンバーグ かぼちゃの炒めもの 鶏がらスープ(シェルマカロニ・青菜) 
	●エネルギー112kcal ●蛋白質4.2g ●脂質2.2g ●炭水化物19.6g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー71kcal ●蛋白質3.1g ●脂質0.5g ●炭水化物14.5g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー148kcal ●蛋白質10.0g ●脂質8.2g ●炭水化物9.9g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー87kcal ●蛋白質5.7g ●脂質1.3g ●炭水化物14.3g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー170kcal ●蛋白質10.2g ●脂質10.7g ●炭水化物10.6g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー82kcal ●蛋白質5.9g ●脂質1.6g ●炭水化物12.9g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー177kcal ●蛋白質6.4g ●脂質6.8g ●炭水化物23.4g ●食塩相当量1.8g
昼食	鶏肉の塩バター焼き チンゲン菜のかき玉煮 ポテトサラダ スープ(焼麩・パセリ) 	豚肉と野菜の炒めもの レタスのかに風味サラダ 白菜のあっさり煮 みそ汁(えのき茸・細葱) 	鶏肉の照り焼きとろろ丼 キャベツのサラダ れんこんの煮もの みそ汁(大根・太葱) 	あじといんげんの炒めもの 五目揚げともやしの煮もの 白菜のドレッシングあえ みそ汁(小松菜・細葱) 	ねぎ塩豚しゃぶ 大根の炒めもの ブロッコリーの煮もの みそ汁(わかめ・人参) 	さばのみそ焼き 鶏五目ご飯 かぼちゃの炒めもの すまし汁(卵・焼麩) 	鶏肉の中華白湯煮 ハムとキャベツの炒めもの おからサラダ 鶏がらスープ(わかめ・えのき茸) 
	●エネルギー282kcal ●蛋白質21.9g ●脂質14.1g ●炭水化物20.2g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー217kcal ●蛋白質14.8g ●脂質11.9g ●炭水化物14.5g ●食塩相当量3.3g	●エネルギー278kcal ●蛋白質21.7g ●脂質10.7g ●炭水化物23.9g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー205kcal ●蛋白質17.2g ●脂質8.8g ●炭水化物12.5g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー252kcal ●蛋白質15.5g ●脂質15.8g ●炭水化物12.8g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー290kcal ●蛋白質18.3g ●脂質16.5g ●炭水化物21.4g ●食塩相当量3.4g	●エネルギー247kcal ●蛋白質14.0g ●脂質17.0g ●炭水化物14.0g ●食塩相当量3.2g
夕食	銀ひらすの生姜蒸し 白はんぺんといんげんのサラダ 小松菜の炒めもの みそ汁(わかめ・玉葱) 	鶏肉とキャベツの坦々煮 もやしの信田炒め オクラのドレッシングあえ 鶏がらスープ(マカロニ・グリーンピース) 	ふんわり豆腐カツ カリフラワーの煮もの かぼちゃのマヨあえ みそ汁(焼麩・細葱) 	豚肉の生姜焼き 胡瓜の菜種あえ キャベツの煮もの みそ汁(わかめ・太葱) 	鶏肉の黒酢ソース炒め ちくわとれんこんの煮もの 里芋のドレッシングあえ 鶏がらスープ(焼麩・コーン) 	豚肉とじゃが芋のケチャップ煮 五目揚げと小松菜の炒めもの 大根のサラダ スープ(わかめ・細葱) 	さわらの焼き漬け 里芋のかに風味煮 白菜のだししょうゆあえ みそ汁(焼麩・太葱) 
	●エネルギー210kcal ●蛋白質15.9g ●脂質10.7g ●炭水化物11.4g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー266kcal ●蛋白質15.2g ●脂質15.6g ●炭水化物18.5g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー298kcal ●蛋白質12.3g ●脂質14.9g ●炭水化物32.8g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー246kcal ●蛋白質17.2g ●脂質15.1g ●炭水化物11.7g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー236kcal ●蛋白質15.0g ●脂質7.5g ●炭水化物29.8g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー246kcal ●蛋白質13.8g ●脂質12.1g ●炭水化物26.4g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー230kcal ●蛋白質16.4g ●脂質9.2g ●炭水化物18.4g ●食塩相当量3.3g



今週の新メニュー

7/2(木)昼食 ほぐし鶏の薬味ぶっかけそば
薬味でさっぱり召し上がれるぶっかけそばです！ぜひご賞味ください！

※ご飯のカロリー
小盛(100g)あたり 156kcal
中盛(150g)あたり 234kcal
大盛(200g)あたり 312kcal



日付 歳事	6月29日(月)	6月30日(火)	7月1日(水)	7月2日(木)	7月3日(金)	7月4日(土)	7月5日(日)
朝食	<p>ウインナー カリフラワーのサラダ スープ(玉葱・グリーンピース)</p> <p>●エネルギー161kcal ●蛋白質6.4g ●脂質12.3g ●炭水化物7.6g ●食塩相当量1.6g</p>	<p>納豆 れんこん金平 みそ汁(焼麩・太葱)</p> <p>●エネルギー118kcal ●蛋白質7.0g ●脂質4.6g ●炭水化物12.5g ●食塩相当量1.8g</p>	<p>豚肉と小松菜の煮もの 胡瓜めかぶ みそ汁(豆腐・人参)</p> <p>●エネルギー114kcal ●蛋白質9.5g ●脂質5.3g ●炭水化物10.4g ●食塩相当量2.1g</p>	<p>あらびきチキンスティック 里芋のボン酢あえ 鶏がらスープ(えのき茸・パセリ)</p> <p>●エネルギー101kcal ●蛋白質8.4g ●脂質3.3g ●炭水化物8.9g ●食塩相当量1.6g</p>	<p>焼くわと白菜の炒めもの じゃが芋の金平風 みそ汁(油揚げ・玉葱)</p> <p>●エネルギー167kcal ●蛋白質5.8g ●脂質8.2g ●炭水化物19.0g ●食塩相当量2.1g</p>	<p>豆腐のそぼろ煮 大根のあえもの みそ汁(オクラ・焼麩)</p> <p>●エネルギー113kcal ●蛋白質5.4g ●脂質6.6g ●炭水化物9.6g ●食塩相当量1.7g</p>	<p>白はんぺんとチンゲン菜の煮もの サラダ風ポテト卵の花 みそ汁(わかめ・人参)</p> <p>●エネルギー129kcal ●蛋白質5.4g ●脂質3.9g ●炭水化物18.6g ●食塩相当量2.5g</p>
	昼食	<p>ミナミカゴカマスのから揚げ 白はんぺんとオクラのあえもの いんげんの煮もの みそ汁(焼麩・玉葱)</p> <p>●エネルギー237kcal ●蛋白質15.1g ●脂質11.7g ●炭水化物18.0g ●食塩相当量2.5g</p>	<p>肉団子とキャベツの旨塩煮 ウインナーとチンゲン菜の炒めもの ビーフンサラダ みそ汁(わかめ・細葱)</p> <p>●エネルギー265kcal ●蛋白質11.5g ●脂質13.8g ●炭水化物25.8g ●食塩相当量4.3g</p>	<p>豚肉のマヨネーズ焼き れんこんのあえもの 白菜の煮もの みそ汁(焼麩・えのき茸)</p> <p>●エネルギー264kcal ●蛋白質15.7g ●脂質17.0g ●炭水化物14.2g ●食塩相当量2.5g</p>	<p>ほぐし鶏の薬味ぶっかけそば ほうれん草の信田煮 いんげんの炒めもの</p> <p>●エネルギー507kcal ●蛋白質27.3g ●脂質11.2g ●炭水化物74.9g ●食塩相当量4.9g ※麺の栄養量を含む・汁の塩分は1/2で算出</p>	<p>揚げ豆腐の野菜あんかけ ハムとキャベツのサラダ もやしの煮もの すまし汁(とろろ昆布・細葱)</p> <p>●エネルギー316kcal ●蛋白質9.0g ●脂質21.3g ●炭水化物21.5g ●食塩相当量3.2g</p>	<p>旬 豚肉となすの中華炒め ごぼうの煮もの 白菜サラダ 鶏がらスープ(わかめ・太葱)</p> <p>●エネルギー234kcal ●蛋白質15.1g ●脂質13.2g ●炭水化物15.5g ●食塩相当量3.0g</p>
夕食		<p>和風おろし豚焼肉 焼くわとブロッコリーの煮もの ほうれん草サラダ 鶏がらスープ(わかめ・人参)</p> <p>●エネルギー255kcal ●蛋白質14.3g ●脂質13.4g ●炭水化物21.4g ●食塩相当量3.0g</p>	<p>たらふくムニエル 白菜のミモザサラダ 里芋のうま煮 スープ(ぶなしめじ・パセリ)</p> <p>●エネルギー211kcal ●蛋白質15.2g ●脂質9.7g ●炭水化物16.5g ●食塩相当量2.9g</p>	<p>鶏肉の炭火焼きソース炒め 大根のかに風味煮 旬 なすの浅漬け みそ汁(わかめ・太葱)</p> <p>●エネルギー265kcal ●蛋白質15.7g ●脂質14.3g ●炭水化物21.0g ●食塩相当量3.6g</p>	<p>豚肉とかぼちゃの煮もの 五目揚げとキャベツの炒めもの ブロッコリーサラダ みそ汁(焼麩・細葱)</p> <p>●エネルギー332kcal ●蛋白質16.7g ●脂質16.7g ●炭水化物34.8g ●食塩相当量3.1g</p>	<p>鶏肉のゆずこしょう焼き れんこんのかき玉煮 さつま芋のサラダ みそ汁(えのき茸・太葱)</p> <p>●エネルギー315kcal ●蛋白質22.7g ●脂質12.3g ●炭水化物31.3g ●食塩相当量2.4g</p>	<p>メバルの煮付け ちくわとじゃが芋の炒めもの いんげんのあえもの みそ汁(キャベツ・細葱)</p> <p>●エネルギー192kcal ●蛋白質15.7g ●脂質6.7g ●炭水化物20.8g ●食塩相当量2.7g</p>