



# 週間献立表



	2019年5月26日(日)	2019年5月27日(月)	2019年5月28日(火)	2019年5月29日(水)	2019年5月30日(木)	2019年5月31日(金)	2019年6月1日(土)
朝食	米飯 野菜と麩の炒め煮 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 さつま揚げと里芋の煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	米飯 ひじきとちくわの煮物 厚焼き玉子 味噌汁 牛乳	菓子パン 野菜のポトフ ソフール	米飯 鶏肉五目煮 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 ちくわの煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	菓子パン なすのミートソース ソフール
昼食	カレーライス コールスローサラダ コーヒーゼリー コンソメスープ	米飯 鶏天 ほうれん草おひたし カルピスゼリー 味噌汁	米飯 ポークチャップ ジャーマンポテト 杏仁豆腐 卵スープ	米飯 茄子の味噌炒め 春雨サラダ 紅茶ゼリー 味噌汁	米飯 オムレツ和風野菜あんかけ 野菜とかにかまの和え物 オレンジゼリー 味噌汁	米飯 鶏のから揚げ いんげんの生姜醤油和え 蒼りんごゼリー 味噌汁	米飯 牛皿 めかぶとかぶときゅうりのサラダ ぶどうゼリー 味噌汁
夕食	米飯 魚の味噌漬け焼き 酢みそ和え フルーツカクテル 吸い物	米飯 魚のカレーマヨネーズ焼き ジャーマンポテト フルーツ 吸い物	米飯 魚のピカタ じゃがいもきんぴら ヨーグルト 味噌汁	米飯 鯖の味噌煮 切り干し大根胡麻和え ヨーグルト 吸い物	米飯 秋刀魚の当座煮 紅白なます ロールケーキ 味噌汁	米飯 ほっけの塩焼き 高菜と卵いため フルーツ 味噌汁	米飯 魚の南蛮漬け 豆腐サラダ フルーツカクテル 吸い物
E	1290kcal	1408kcal	1604kcal	1249kcal	1431kcal	1428kcal	1323kcal
P	48.6g	53.4g	71.1g	51.1g	53.8g	59.0g	51.6g
F	29.1g	50.5g	55.3g	28.0g	45.9g	46.2g	38.9g
C	7.3g	6.8g	8.6g	5.7g	8.6g	10.0g	6.2g

★献立は予定です。都合により変更になることもあります。



# 週間献立表



	2019年6月2日(日)	2019年6月3日(月)	2019年6月4日(火)	2019年6月5日(水)	2019年6月6日(木)	2019年6月7日(金)	2019年6月8日(土)
朝食	米飯 野菜と麩の炒め煮 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 さつま揚げと里芋の煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	米飯 ひじきとちくわの煮物 厚焼き玉子 味噌汁 牛乳	菓子パン 野菜のポトフ ソフール	米飯 鶏肉五目煮 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 ちくわの煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	菓子パン なすのミートソース ソフール
昼食	米飯 鶏のから揚げ 隠元の生姜醤油和え 青りんごゼリー 味噌汁	米飯 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ フルーツ 味噌汁	米飯 ハンバーグマトソース カリフラワーサラダ コーヒーゼリー コンソメスープ	三色丼 ほうれん草の胡麻和え イチゴオレゼリー 味噌汁	米飯 かに玉甘酢あん しゅうまい マンゴープリン 中華スープ	米飯 なすの味噌炒め 白菜の中華和え ミルクプリン 中華スープ	米飯 チキンクリームシチュー きゅうりとトマトのサラダ フルーツヨーグルト
夕食	米飯 魚の照り焼き がんとどきと冬瓜の煮物 フルーツ 味噌汁	米飯 かにと豆腐の旨煮 青菜のおひたし りんごゼリー 中華スープ	米飯 鯖の味噌煮 大根のきんぴら フルーツ 吸い物	米飯 煮魚 きのこと卵の炒め フルーツ 味噌汁	米飯 魚の粕漬け焼き 大根と牛肉の煮物 ヨーグルト和え 味噌汁	米飯 魚のムニエルオーロラソース マカロニサラダ フルーツ 味噌汁	米飯 魚の塩焼き 田楽 フルーツ 味噌汁
E	1387kcal	1435kcal	1405kcal	1240kcal	1442kcal	1411kcal	1233kcal
P	56.0g	52.6g	56.3g	51.9g	63.8g	54.5g	48.0g
F	45.9g	52.9g	40.6g	32.4g	40.8g	45.4g	28.0g
C	7.4g	8.3g	7.5g	5.9g	8.1g	8.3g	4.3g

★献立は予定です。都合により変更になることもあります。



# 週間献立表



	2019年6月9日(日)	2019年6月10日(月)	2019年6月11日(火)	2019年6月12日(水)	2019年6月13日(木)	2019年6月14日(金)	2019年6月15日(土)
朝食	米飯 野菜と麩の炒め煮 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 さつま揚げと里芋の煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	米飯 ひじきとちくわの煮物 厚焼き玉子 味噌汁 牛乳	菓子パン 野菜のポトフ ソファール	米飯 鶏肉五目煮 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 ちくわの煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	菓子パン なすのミートソース ソファール
	米飯 酢豚 ブロッコリーの中巻サラダ フルーツ 中華スープ	米飯 すき焼き風煮 紅白なます カルピスゼリー 味噌汁	ちらしずし かぼちゃの煮物 水ようかん 吸い物	米飯 親子煮 きゅうりとかにかまの酢の物 ぶどうゼリー 味噌汁	米飯 麻婆豆腐 大学芋 もずく酢 中華スープ	米飯 鶏肉のチリソース煮 かぶのサラダ 抹茶ゼリー 中華スープ	カレーライス キャベツのコールスローサラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ
	米飯 魚のみりんしょうゆ焼き 切り昆布とさつま芋の煮物 フルーツ 味噌汁	米飯 魚のムニエル コールスローサラダ フルーツ コンソメスープ	米飯 魚の西京漬け焼き きんぴらごぼう ミカンヨーグルト 吸い物	米飯 魚の南蛮漬け おから煮 フルーツ 味噌汁	米飯 おでん 白菜ゆかりあえ フルーツ	米飯 オムレツ和風野菜かけ じゃがいものぼくぼく煮 フルーツ缶 味噌汁	米飯 魚の味噌焼き 豆腐のきのこあんかけ フルーツ 吸い物
	E 1324kcal P 49.8g F 32.1g C 8.7g	E 1438kcal P 55.8g F 47.1g C 7.6g	E 1325kcal P 48.3g F 33.0g C 7.9g	E 1246kcal P 51.4g F 28.2g C 6.8g	E 1275kcal P 46.4g F 30.8g C 7.4g	E 1341kcal P 49.1g F 31.8g C 8.5g	E 1355kcal P 52.5g F 28.6g C 7.2g

★献立は予定です。都合により変更になることもあります。



# 週間献立表



	2019年6月16日(日)	2019年6月17日(月)	2019年6月18日(火)	2019年6月19日(水)	2019年6月20日(木)	2019年6月21日(金)	2019年6月22日(土)
朝食	米飯 野菜と麩の炒め煮 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 さつま揚げと里芋の煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	米飯 ひじきとちくわの煮物 厚焼き玉子 味噌汁 牛乳	菓子パン 野菜のポトフ ソファール	米飯 鶏肉五目煮 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 ちくわの煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	菓子パン なすのミートソース ソファール
	米飯 豚肉の生姜焼き 錦糸卵とトマトの中巻風サラダ 青りんごゼリー 味噌汁	米飯 あじフライ たらもポテト ワインゼリー 味噌汁	米飯 ポークピカタ 花野菜サラダ 紅茶ゼリー 味噌汁	米飯 チキン南蛮 キャベツとわかめの白和え フルーツ 吸い物	米飯 海老のチリソース煮 キャベツの中華サラダ 杏仁豆腐 わかめスープ	米飯 なすのミートグラタン ブロッコリーサラダ コーヒゼリー	米飯 八宝菜 もやしと赤ピーマンのナムル フルーツ 中華スープ
	米飯 鯖の文化干し焼き がんもどきと冬瓜の煮つけ フルーツ 吸い物	米飯 えび玉 はるさめの中華風酢の物 フルーツ 中華スープ	米飯 魚のかす漬け焼き なす南蛮 フルーツカクテル 味噌汁	米飯 ぶり大根 五目金平煮 フルーツ 味噌汁	米飯 魚のゆずみそ焼き とまとと卵の炒め フルーツ 豚汁	米飯 魚のハーブ焼き かぶのコンソメ煮 フルーツ 味噌汁	米飯 魚の塩焼き 牛肉と野菜のソテー フルーツ 味噌汁
	E 1270kcal P 57.3g F 42.7g C 7.4g	E 1425kcal P 60.7g F 35.2g C 8.1g	E 1492kcal P 58.8g F 54.4g C 8.7g	E 1380kcal P 47.9g F 46.6g C 5.9g	E 1384kcal P 62.5g F 34.8g C 8.0g	E 1349kcal P 54.9g F 43.3g C 7.3g	E 1389kcal P 53.1g F 44.0g C 7.4g

★献立は予定です。都合により変更になることもあります。



## 週間献立表



	2019年6月23日(日)	2019年6月24日(月)	2019年6月25日(火)	2019年6月26日(水)	2019年6月27日(木)	2019年6月28日(金)	2019年6月29日(土)
朝食	米飯 野菜と麩の炒め煮 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 さつま揚げと里芋の煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	米飯 ひじきとちくわの煮物 厚焼き玉子 味噌汁 牛乳	菓子パン 野菜のポトフ ソフール	米飯 鶏肉五目煮 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 ちくわの煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	菓子パン なすのミートソース ソフール
昼食	米飯 肉豆腐 きのこのバター炒め ぶどうとりんごのゼリー 味噌汁	米飯 チキンカツ ポテトサラダ 青リンゴゼリー コンソメスープ	米飯 回鍋肉 もやしのナムル マンゴープリン 中華スープ	米飯 スペイン風オムレツ ナポリタン オレンジゼリー コンソメスープ	ハヤシライス きゅうりと帆立のサラダ イチゴオレゼリー コンソメスープ	米飯 鶏肉タルタルソース 里芋のそぼろ炒め煮 紅茶ゼリー 味噌汁	炊き込みご飯 豆腐ステーキエビあんかけ 黒糖寒天 さつま汁
夕食	秋刀魚の蒲焼丼 かぼちゃのいとこ煮 甘酢しょうが 味噌汁	米飯 あなごの柳川風 紅白なます フルーツ 味噌汁	米飯 魚のカレーマヨネーズ焼き じゃがいものコンソメ煮 フルーツ 味噌汁	米飯 魚の生姜炒め 風呂吹き大根 フルーツ 味噌汁	米飯 魚の粕漬け焼き しゅうまい フルーツカクテル 味噌汁	米飯 魚の照り焼き 厚揚げの煮物 フルーツ 味噌汁	米飯 魚の山椒焼き 野菜とツナの炒め フルーツ 味噌汁
栄養量	E	1370kcal	1363kcal	1450kcal	1392kcal	1465kcal	1337kcal
	P	47.5g	54.8g	56.5g	50.0g	59.1g	60.4g
	F	41.0g	36.6g	44.5g	29.1g	49.2g	38.9g
	C	7.7g	7.6g	8.6g	7.2g	7.4g	8.0g

★献立は予定です。都合により変更になることもあります。

## 週間献立表

	2019年6月30日(日)						
朝食	米飯 野菜と麩の炒め煮 とろろ 味噌汁 牛乳						
昼食	中華丼 水餃子 カリフラワーの中華和え イチゴミルク羹						
夕食	米飯 魚の塩焼きおろしポン酢 茶碗蒸し フルーツ 味噌汁						
栄養量	E	1371kcal					
	P	62.1g					
	F	34.2g					
	C	9.0g					

★献立は予定です。都合により変更になることもあります。