

土		日		月		火		水		木		金						
6月1日	6月2日	6月3日	6月4日	6月5日	6月6日	6月7日	6月8日	6月9日	6月10日	6月11日	6月12日	6月13日	6月14日					
朝食 ごはん みそ汁 肉団子甘酢あん 春菊のごま和え おかず生姜	朝食 ごはん みそ汁 厚揚げのひき肉炒め 菜の花の和え物 味の花	朝食 ごはん みそ汁 五目巾着煮 アスパラ炒め 梅かつおザーサイ	朝食 ごはん みそ汁 牛肉のしぐれ煮 枝豆サラダ 紅白なます	朝食 ごはん みそ汁 高野豆腐煮 納豆 ほうれん草ソテー	朝食 パン スープ 玉子ロール ブロッコリー炒め ポテトサラダ	朝食 ごはん みそ汁 厚揚げの炒め物 スナックピースの和え物 木の葉和え	朝食 ごはん みそ汁 豆腐ハンバーグ インゲンの炒め物 松前漬け風高菜	朝食 ごはん みそ汁 さつま揚げ炒め 春菊の和え物 おかず生姜	朝食 ごはん みそ汁 厚焼き玉子 ブロッコリー炒め ごま昆布	朝食 ごはん みそ汁 両巻き信田巻き ピーマンの中華炒め 納豆	朝食 ごはん みそ汁 肉じゃが風煮 菜の花の炒め物 あじの花	朝食 パン スープ ロールキャベツ アスパラ炒め ごぼうサラダ	朝食 ごはん みそ汁 ちくわと玉ねぎの玉子とじ おからの和え物 昆布豆					
昼食 野菜つくね もちし焼き ビーフンの塩炒め ほうれん草の味噌バター煮 もやしのサラダ	昼食 チキンオムレツ 豚肉の炒め物 大豆のチリ炒め ブロッコリーのサラダ しゅうまい	昼食 野菜コロッケ 鯖の塩焼き マカロニサラダ 小松菜と蒸し鶏のわさび和え ウインナー	昼食 ハンバーグ～和風ソース～ オムレツ キノコとチンゲン菜の中華煮 いんげんと揚げの和え物 おくらと昆布の和え物	昼食 鶏チリ 野菜春巻き がんもの枝豆あんかけ ごぼうの炒り煮 カリフラワーの梅おかか和え	昼食 ネギ塩だれ唐揚げ チヂミ 切干大根煮 もやしのゆかり和え 大豆煮	昼食 チーズ入りつくね 棒餃子 ひじきとお豆のサラダ かぼちゃ煮 大根菜のじゃこ炒め	昼食 ビーフインコロッケ お好み焼き 麻婆豆腐 ブロッコリーマッシュルームガーリック炒め もやしのナムル	昼食 親子丼 漬物	昼食 カレーコロッケ ミートボール チャプチェ 水菜とえきの煮びたし 玉ねぎときゅうりの酢の物	昼食 カレーコロッケ 豚肉の味噌炒め 春雨サラダ 白菜のうま煮 チンゲン菜の中華サラダ 漬物	昼食 ハンバーグ グラタン 枝豆スパゲティ ピーマンの金平 ふきのおかか煮	昼食 ハンバーグ グラタン 枝豆スパゲティ ピーマンの金平 かぼちゃ煮	昼食 ごまじゃがお焼き 鶏肉の炒め物 春雨炒め 大根の煮物 小松菜のオイスター炒め					
夕食 タラの煮付け ブルコギ 昆布と蒟蒻の煮物 キャベツのおかか煮 人参と揚げの和え物 漬物	夕食 五目さつま天 鶏肉ともやしの炒め物 人参とふきの和え物 大根のゆかり和え 枝豆のペッパー炒め 漬物	夕食 鶏肉の照り焼き 麻婆豆腐 里芋のおかか煮 玉ねぎの高菜炒め 水菜とツナの和え物 漬物	夕食 俵型コロッケ 豚肉の味噌炒め 春雨サラダ 白菜のうま煮 チンゲン菜の中華サラダ 漬物	夕食 ハムステーキ 牛肉の当座煮 蓮根きんぴら 大根菜のカレーそぼろ炒め 菜の花の和え物 漬物	夕食 ビーマンの肉詰め 鶏肉のゴーヤ炒め 昆布の煮物 おからの和え物 さつま芋とレーズンのサラダ 漬物	夕食 カレーの塩焼き 牛肉炒め 白滝の金平 大根の煮物 ズッキーニのサラダ 漬物	1日の合計 583Kcal 28.3g	1日の合計 607Kcal 32.7g	1日の合計 630Kcal 29.6g	1日の合計 543Kcal 25.5g	1日の合計 626Kcal 30.5g	1日の合計 535Kcal 26.6g	1日の合計 526Kcal 27.6g					
6月15日	6月16日	6月17日	6月18日	6月19日	6月20日	6月21日	6月22日	6月23日	6月24日	6月25日	6月26日	6月27日	6月28日					
朝食 ごはん みそ汁 肉詰めいなり キャベツの炒め物 紅白なます	朝食 ごはん みそ汁 豆乳入りさつま揚げ 菜の花の炒め物 松前漬け風高菜	朝食 ごはん みそ汁 ウインナーソテー ブロッコリーのおかか和え ごま昆布	朝食 ごはん みそ汁 両巻き信田巻き ブロッコリー炒め 納豆	朝食 ごはん みそ汁 肉じゃが風煮 菜の花の炒め物 あじの花	朝食 パン スープ ロールキャベツ アスパラ炒め ごぼうサラダ	朝食 ごはん みそ汁 ちくわと玉ねぎの玉子とじ おからの和え物 昆布豆	朝食 ごはん みそ汁 豆腐ハンバーグ インゲンの炒め物 松前漬け風高菜	朝食 ごはん みそ汁 さつま揚げ炒め 春菊の和え物 おかず生姜	朝食 ごはん みそ汁 炒り豆腐 ほうれん草の炒め物 納豆	朝食 ごはん みそ汁 厚焼き玉子 ブロッコリー炒め ごま昆布	朝食 ごはん みそ汁 ベーコン炒め アスパラサラダ 金時豆	朝食 パン スープ パートボール ミートボール いんげんの炒め物 たまごサラダ	朝食 ごはん みそ汁 きのこ炒め かぶの煮物 卵の花					
昼食 磯辺小判焼き 鶏肉の塩だれ炒め ぜんまいの煮物 ピーマンの甘辛炒め 海藻サラダ 漬物	昼食 豆腐ハンバーグ 鶏肉のトマト煮 なべしぎ 白菜サラダ おからの和え物 漬物	昼食 鶏肉の照り焼き ふんわり豆腐寄せ ひじき煮 ほうれん草の和え物 こんにゃくの甘辛煮 コーンピースオムレツ 豚汁風煮 さつま芋のレモン煮 チンゲン菜の炒め物 コーンサラダ 漬物	昼食 カレーコロッケ ミートボール チャプチェ 水菜とえきの煮びたし 玉ねぎときゅうりの酢の物	昼食 ハンバーグ 豚肉の炒め物 チンゲン菜のオイスター煮 ピーマンの金平 ふきのおかか煮	昼食 ハンバーグ グラタン 枝豆スパゲティ ピーマンの金平 かぼちゃ煮	昼食 ごまじゃがお焼き 鶏肉の炒め物 春雨炒め 大根の煮物 小松菜のオイスター炒め	昼食 磯辺小判焼き 鶏肉の塩だれ炒め ぜんまいの煮物 ピーマンの甘辛炒め 海藻サラダ 漬物	昼食 豆腐ハンバーグ 鶏肉のトマト煮 なべしぎ 白菜サラダ おからの和え物 漬物	昼食 鶏肉の照り焼き ふんわり豆腐寄せ ひじき煮 ほうれん草の和え物 こんにゃくの甘辛煮 コーンピースオムレツ 豚汁風煮 さつま芋のレモン煮 チンゲン菜の炒め物 コーンサラダ 漬物	昼食 カレーコロッケ ミートボール チャプチェ 水菜とえきの煮びたし 玉ねぎときゅうりの酢の物	昼食 ハンバーグ 豚肉の炒め物 チンゲン菜のオイスター煮 ピーマンの金平 ふきのおかか煮	昼食 ハンバーグ グラタン 枝豆スパゲティ ピーマンの金平 かぼちゃ煮	昼食 ごまじゃがお焼き 鶏肉の炒め物 春雨炒め 大根の煮物 小松菜のオイスター炒め					
夕食 磯辺小判焼き 鶏肉の塩だれ炒め ぜんまいの煮物 ピーマンの甘辛炒め 海藻サラダ 漬物	夕食 豆腐ハンバーグ 鶏肉のトマト煮 なべしぎ 白菜サラダ おからの和え物 漬物	夕食 鶏肉の照り焼き ふんわり豆腐寄せ ひじき煮 ほうれん草の和え物 こんにゃくの甘辛煮 コーンピースオムレツ 豚汁風煮 さつま芋のレモン煮 チンゲン菜の炒め物 コーンサラダ 漬物	夕食 カレーコロッケ ミートボール チャプチェ 水菜とえきの煮びたし 玉ねぎときゅうりの酢の物	夕食 ハンバーグ 豚肉の炒め物 チンゲン菜のオイスター煮 ピーマンの金平 ふきのおかか煮	夕食 ハンバーグ グラタン 枝豆スパゲティ ピーマンの金平 かぼちゃ煮	夕食 ごまじゃがお焼き 鶏肉の炒め物 春雨炒め 大根の煮物 小松菜のオイスター炒め	夕食 磯辺小判焼き 鶏肉の塩だれ炒め ぜんまいの煮物 ピーマンの甘辛炒め 海藻サラダ 漬物	夕食 豆腐ハンバーグ 鶏肉のトマト煮 なべしぎ 白菜サラダ おからの和え物 漬物	夕食 鶏肉の照り焼き ふんわり豆腐寄せ ひじき煮 ほうれん草の和え物 こんにゃくの甘辛煮 コーンピースオムレツ 豚汁風煮 さつま芋のレモン煮 チンゲン菜の炒め物 コーンサラダ 漬物	夕食 カレーコロッケ ミートボール チャプチェ 水菜とえきの煮びたし 玉ねぎときゅうりの酢の物	夕食 ハンバーグ 豚肉の炒め物 チンゲン菜のオイスター煮 ピーマンの金平 ふきのおかか煮	夕食 ハンバーグ グラタン 枝豆スパゲティ ピーマンの金平 かぼちゃ煮	夕食 ごまじゃがお焼き 鶏肉の炒め物 春雨炒め 大根の煮物 小松菜のオイスター炒め					
1日の合計 601Kcal 28.7g	1日の合計 556Kcal 27.4g	1日の合計 563Kcal 27.1g	1日の合計 669Kcal 28.3g	1日の合計 533Kcal 26.6g	1日の合計 569Kcal 28.6g	1日の合計 551Kcal 26.5g	1日の合計 601Kcal 28.7g	1日の合計 556Kcal 27.4g	1日の合計 563Kcal 27.1g	1日の合計 669Kcal 28.3g	1日の合計 533Kcal 26.6g	1日の合計 569Kcal 28.6g	1日の合計 551Kcal 26.5g					
6月22日	6月23日	6月24日	6月25日	6月26日	6月27日	6月28日	6月29日	6月30日	※記載されているカロリー・タンパク質はおかずのみとなっております。									
朝食 ごはん みそ汁 白菜の炒め物 かぼちゃ煮 もずく	朝食 ごはん みそ汁 かに風味しんじょう キャベツの和風煮 松前漬け風高菜	朝食 ごはん みそ汁 筑前煮 スナックピースの炒め物 梅かつおザーサイ	朝食 ごはん みそ汁 信田巻き 納豆 おからの胡麻和え	朝食 ごはん みそ汁 ウインナー炒め 里芋煮 あじの花	朝食 パン スープ ドライカレー ほうれん草のコンソメ煮 かぼちゃサラダ	朝食 ごはん みそ汁 厚揚げの炒め物 おからの和え物 なます	朝食 ごはん みそ汁 豆腐ハンバーグ 小松菜炒め さつま芋サラダ あじの照り焼き	朝食 ごはん みそ汁 肉団子のあんかけ 里芋の煮物 おかず生姜	<p>★お知らせ★</p> <p>6月のパンの提供日は</p> <p>6・13・20・27になります。</p>									
昼食 白身魚フライ チリコンカン 金平ごぼう さつま芋の甘煮 コールスロー	昼食 鶏ステーキ ペイコドエッグポテト 野菜炒め いんげんの和え物 昆布豆	昼食 ニラ玉炒め 野菜肉巻き キムチピーマン 蓮根のザーサイ和え 大根煮	昼食 海鮮ステーキ 豚肉のコンソメ煮 マカロニツナサラダ 大豆のおおさ炒め かぼちゃのそぼろ煮	昼食 鶏ステーキ 豚肉のコンソメ煮 マカロニツナサラダ 大豆のおおさ炒め かぼちゃのそぼろ煮	昼食 ハンバーグ 豚肉の炒め物 ニラと白菜のスタミナ炒め いんげんのわさび和え かぶの煮物	昼食 ごまじゃがお焼き 鶏肉の炒め物 春雨炒め 大根の煮物 小松菜のオイスター炒め	昼食 磯辺小判焼き 鶏肉の塩炒め じゃが芋煮 チンゲン菜とカニカマの和え物 高菜炒め 漬物	昼食 親子丼 がんと煮 ザーサイ和え 枝豆炒め 漬物						<p>★お知らせ★</p> <p>6月のパンの提供日は</p> <p>6・13・20・27になります。</p>				
夕食 ハムステーキ 鶏肉の塩炒め じゃが芋煮 チンゲン菜とカニカマの和え物 高菜炒め 漬物	夕食 いそべ小判焼き 麻婆豆腐 金平ごぼう 人参とツナの和え物 とろろ 漬物	夕食 もろこし焼き 牛肉のスタミナ炒め きのこピーマンの炒め物 菜の花とコーンのサラダ いんげんの煮びたし 漬物	夕食 山芋焼き 豚肉のポン酢炒め さつま芋と人参の煮物 パプリカとツナの彩り炒め カリフラワーの和え物 漬物	夕食 山芋焼き 豚肉のポン酢炒め さつま芋と人参の煮物 パプリカとツナの彩り炒め カリフラワーの和え物 漬物	夕食 海鮮ステーキ 牛丼煮 ゴーヤチャンプルー じゃこおろし 菜の花の辛子和え 漬物	夕食 あじの照り焼き 茄子のみそ炒め ハムサラダ ブロッコリーの炒め物 枝豆の和え物 漬物	夕食 ねぎ焼き 豚肉のキムチ炒め ふろふき大根 大根菜の甘辛炒め パイ 漬物	夕食 鯖の味噌煮 春雨の炒め物 ちくわと白菜のカレー炒め ほうれん草の煮びたし のり塩大豆 漬物										
1日の合計 601Kcal 25.2g	1日の合計 627Kcal 33.2g	1日の合計 583Kcal 22.3g	1日の合計 653Kcal 32.3g	1日の合計 527Kcal 29.5g	1日の合計 651Kcal 33.0g	1日の合計 592Kcal 30.8g	1日の合計 601Kcal 25.2g	1日の合計 627Kcal 33.2g	<p>※記載されているカロリー・タンパク質はおかずのみとなっております。</p>									
6月29日	6月30日																	
朝食 ごはん みそ汁 豆腐ハンバーグ 小松菜炒め さつま芋サラダ あじの照り焼き	朝食 ごはん みそ汁 肉団子のあんかけ 里芋の煮物 おかず生姜	※記載されているカロリー・タンパク質はおかずのみとなっております。																
昼食 もちし焼き マカロニ炒め ブロッコリーサラダ かぼちゃ煮	昼食 豚丼 漬物	※記載されているカロリー・タンパク質はおかずのみとなっております。																
夕食 ねぎ焼き 豚肉のキムチ炒め ふろふき大根 大根菜の甘辛炒め パイ 漬物	夕食 鯖の味噌煮 春雨の炒め物 ちくわと白菜のカレー炒め ほうれん草の煮びたし のり塩大豆 漬物	※記載されているカロリー・タンパク質はおかずのみとなっております。																
1日の合計 569Kcal 24.0g	1日の合計 618Kcal 33.9g																	

