

すこやか I 常食 献立だより 2026年6月

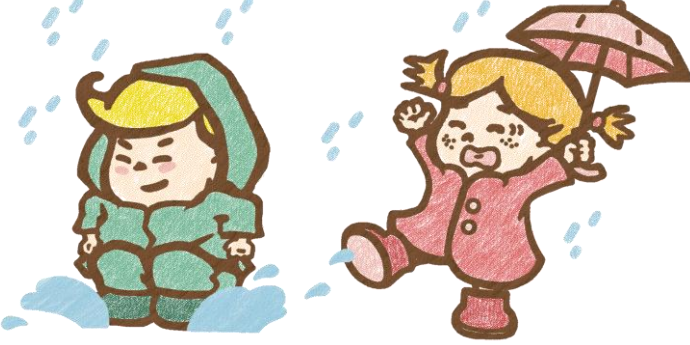



曜日	月	火	水	木	金	土	日			
日付	1	2	3	4	5	6	7			
朝	ごはん 擬製豆腐 納豆 味噌汁(しろな・ちくわ)	ごはん ハムチーズピカタ うまい菜となめこの白ごま和え 味噌汁(キャベツ・もやし)	ごはん かも団子 キャベツとえのきのナムル和え 味噌汁(小松菜・絹揚げ)	ごはん ほうれん草オムレツ いんげんとコンの洋風お浸し 味噌汁(あさり・油揚げ)	ごはん ボロニアソーセージ 味噌汁(じゃがいも・人参)	ごはん 洋風だし巻き卵 もやしと平天の和風ﾄﾞﾚｯｻﾞﾀﾞ 味噌汁(キャベツ・絹揚げ)	りんごジャムパン 白身魚のつみれ(柚子) 白菜と豚肉のスープ			
	エネ 356 kcal 蛋白 12.5 g 脂質 6.7 g 食塩 1.51 g	エネ 376 kcal 蛋白 11.3 g 脂質 9.9 g 食塩 1.57 g	エネ 410 kcal 蛋白 14 g 脂質 13.6 g 食塩 1.73 g	エネ 365 kcal 蛋白 14 g 脂質 6.6 g 食塩 1.43 g	エネ 376 kcal 蛋白 10.2 g 脂質 8.9 g 食塩 1.73 g	エネ 380 kcal 蛋白 15.3 g 脂質 9.3 g 食塩 1.57 g	エネ 359 kcal 蛋白 12.7 g 脂質 14 g 食塩 2.21 g			
昼	ごはん ぶりの香味焼き 鶏ちゃん[岐阜県郷土料理] チゲン菜と油揚げの塩ﾎﾝ和え すまし汁(大根葉・しめじ)	ごはん ｼﾞｻﾞﾝﾀﾞﾗのｼﾞｰ(和風ﾊﾞﾀｰｻｰｽ) れんこんと油揚げの煮物 ブロッコリーのｽﾛｰｻﾗﾀﾞ 味噌汁(大根・あさり)	ごはん 鶏肉のマリネソース焼き 大豆と豚肉のカレー炒め ほうれん草とちくわの麦味噌和え 味噌汁(しいたけ・人参) いらこ風味	醤油ラーメン かにｼｰｳﾞｰﾏｲ ﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀﾞ	ごはん 鶏肉のマスタード焼き 卵の花 ブロッコリーのごまﾄﾞﾚｯｻﾞﾀﾞ ｺﾝｽﾞﾐｽｰﾌﾟ(セﾛﾘ・ﾍﾞｰｺﾝ)	ごはん ホキの香草ﾊﾟﾝ粉焼き(オーﾛﾞｰｻｰｽ) 金平ごぼう 白菜と油揚げの豆乳和え 味噌汁(白ねぎ・わかめ)	ごはん 牛肉のオイスター炒め 高野豆腐の煮物 いんげんとちくわのわさび和え 味噌汁(里芋・大根葉) いらこ風味			
	エネ 509 kcal 蛋白 29.1 g 脂質 16.6 g 食塩 1.73 g	エネ 478 kcal 蛋白 26.4 g 脂質 10.1 g 食塩 2.75 g	エネ 483 kcal 蛋白 23.7 g 脂質 15.1 g 食塩 1.99 g	エネ 471 kcal 蛋白 18.6 g 脂質 14.6 g 食塩 4.6 g	エネ 531 kcal 蛋白 19.6 g 脂質 21.3 g 食塩 2.11 g	エネ 526 kcal 蛋白 21.5 g 脂質 18.6 g 食塩 2.36 g	エネ 532 kcal 蛋白 21.6 g 脂質 19.4 g 食塩 2.46 g			
お	シルベース	ワッフル	手作りあんｼｰｳﾞｰ(栗あん)	もちりたいたい焼きクリーム	手作りキャラメルﾄﾞﾚｯｻﾞﾀﾞ	手作り冷やししろこ	手作りみるくまんじゅう(抹茶)			
	エネ 97 kcal 蛋白 1.3 g 脂質 6.2 g 食塩 0.03 g	エネ 66 kcal 蛋白 1.6 g 脂質 2.6 g 食塩 0.08 g	エネ 90 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 3.5 g 食塩 0.09 g	エネ 105 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 4.3 g 食塩 0.12 g	エネ 161 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 9.9 g 食塩 0.13 g	エネ 154 kcal 蛋白 3.5 g 脂質 0.3 g 食塩 0.03 g	エネ 134 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 2.2 g 食塩 0.06 g			
夕	ごはん ハンバーグ(おろしソース) 白菜と糸昆布の煮物 味噌汁(豆腐)麦白味噌仕立て フルーツ(ﾊﾞｲﾝ缶・白桃缶)	ごはん 豚肉の生姜煮 松風焼き 胡瓜のレモン酢和え 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ) 白味噌仕立て	ごはん 銀ひらすの照り煮 大根と豚肉のとろみ炒め ｶﾘﾌﾗﾜｰの香味ﾄﾞﾚｯｻﾞﾀﾞ 味噌かきたま汁	ごはん さばの西京焼き 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 白菜のレモン風味 味噌かきたま汁	ごはん 白身魚の煮付け キャベツとツナの炒め物 味噌汁(大根・チゲン菜) 白味噌仕立て みかん缶	ごはん 豚肉のﾋﾞﾘ辛炒め 切干大根とちりめんの煮物 やっこ(梅ﾀﾞﾚ) 味噌汁(うまい菜・しいたけ)	ごはん 白身魚の生姜煮 大根と豚肉の炒め物 かぼちゃのｻﾗﾀﾞ 赤だし(しめじ・人参)			
	エネ 532 kcal 蛋白 15.8 g 脂質 15.9 g 食塩 2.64 g	エネ 535 kcal 蛋白 22.1 g 脂質 17.6 g 食塩 2.5 g	エネ 509 kcal 蛋白 24.7 g 脂質 15.2 g 食塩 2.47 g	エネ 569 kcal 蛋白 30 g 脂質 18.8 g 食塩 2.69 g	エネ 445 kcal 蛋白 20.8 g 脂質 6.6 g 食塩 2.04 g	エネ 514 kcal 蛋白 22 g 脂質 15.8 g 食塩 2.87 g	エネ 493 kcal 蛋白 24.4 g 脂質 12.6 g 食塩 2.03 g			
計	エネ 1494 kcal 蛋白 58.7 g 脂質 45.3 g 食塩 5.91 g	エネ 1456 kcal 蛋白 61.5 g 脂質 40.2 g 食塩 6.9 g	エネ 1492 kcal 蛋白 64.3 g 脂質 47.4 g 食塩 6.28 g	エネ 1510 kcal 蛋白 64.5 g 脂質 44.3 g 食塩 8.84 g	エネ 1513 kcal 蛋白 52.5 g 脂質 46.7 g 食塩 6.01 g	エネ 1575 kcal 蛋白 62.2 g 脂質 44 g 食塩 6.82 g	エネ 1517 kcal 蛋白 61.9 g 脂質 48.3 g 食塩 6.76 g			
	日付	8	9	10						
朝	ごはん チキンナゲット(ケチャップ) もやしのナムル和え 味噌汁(ごぼう・小松菜)	ごはん お魚厚揚げの煮物 ｷﾞﾞﾞﾝｺﾝのｱｲﾗﾝﾄﾞﾄﾞﾚｯｻﾞﾀﾞ 味噌汁(里芋・玉ねぎ)	ごはん 5品目具材の玉子焼き ﾌﾞﾛｯｺﾘｰと油揚げのおから和え 味噌汁(白菜・もやし)	<p>6月1日(月)昼食 鶏ちゃん [岐阜県郷土料理]</p>  <p>鶏ちゃんは、岐阜県で親しまれている郷土料理で、タレに付け込んだ鶏肉を野菜と一緒に焼いて食べます。家庭料理だけでなく、バーベキュー感覚でも楽しまれ、地域ごとに味付けや具材に違いがあるのも特徴です。鶏ちゃんは醤油ベースの味付けです。</p>			<p>6月6日(土)おやつ 手作り冷やししろこ</p>  <p>冷やししろこは、日本の夏に親しまれている和菓子で、温かいしろこを冷やして食べるデザートです。口当たりがさっぱりしていて、暑い季節でも食べやすいのが特徴です。甘さの中にひんやりとした清涼感があり、夏の涼を感じさせる一品です。</p>		<p>6月10日(水)昼食 あじさい寿司</p>  <p>あじさい寿司は、梅雨の時期に楽しむ季節感のある料理です。アジサイをイメージしてしば漬けを使用しています。味はさっぱりとして食べやすく、暑さや湿度で食欲が落ちやすい季節にもピッタリです。見た目も楽しみながらお召し上がりください。</p>	
	エネ 375 kcal 蛋白 14 g 脂質 7.7 g 食塩 1.67 g	エネ 403 kcal 蛋白 9.7 g 脂質 10.8 g 食塩 1.8 g	エネ 367 kcal 蛋白 13.1 g 脂質 7.2 g 食塩 1.45 g							
昼	ごはん かれいのｸﾞﾘﾙ(ﾏｽﾀｰﾄﾞﾀﾞﾚ)ﾄﾞﾚｯｻﾞﾀﾞ ﾊﾞｰｺﾝと枝豆の塩ﾊﾞﾀｰﾝﾄﾞﾚｯｻﾞﾀﾞ 味噌汁(かぼちゃ) マンゴー缶	チキンカレー 玉ねぎとツナのミニオムレツ ほうれん草と平天の白ごま和え	あじさい寿司 れんこんとちくわの金平 いんげんのｽﾛｰｻﾗﾀﾞ 味噌汁(大根・小松菜) 白味噌仕立て							
	エネ 536 kcal 蛋白 23.7 g 脂質 17.2 g 食塩 1.53 g	エネ 538 kcal 蛋白 23 g 脂質 16.4 g 食塩 2.48 g	エネ 459 kcal 蛋白 11 g 脂質 13 g 食塩 3.17 g							
お	手作り黒糖ソフトマフィン	いしやきいもと桃山	手作り酒まんじゅう							
	エネ 85 kcal 蛋白 1.6 g 脂質 3.8 g 食塩 0.09 g	エネ 86 kcal 蛋白 1.2 g 脂質 0.2 g 食塩 0.05 g	エネ 122 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 0.3 g 食塩 0.06 g							
夕	ごはん 豚肉と大根の利休煮 いかふくさ焼き 胡瓜の昆布和え すまし汁(キャベツ・しいたけ)	ごはん 白身魚の唐揚げ(甘酢あん) 冬瓜の煮物 白菜と大根葉の和え物 味噌汁(油揚げ・白ねぎ)	ごはん 回鍋肉 昆布大豆煮 中華ｽｰﾌﾟ(ザーサイ・ｺｰﾝ) 杏仁豆腐とフルーツ缶の盛合せ							
	エネ 523 kcal 蛋白 19.6 g 脂質 20.4 g 食塩 2.57 g	エネ 459 kcal 蛋白 20.6 g 脂質 9.8 g 食塩 2.1 g	エネ 570 kcal 蛋白 20.9 g 脂質 18.8 g 食塩 2.81 g							
計	エネ 1519 kcal 蛋白 58.9 g 脂質 49.2 g 食塩 5.85 g	エネ 1486 kcal 蛋白 54.5 g 脂質 37.2 g 食塩 6.43 g	エネ 1518 kcal 蛋白 46.1 g 脂質 39.3 g 食塩 7.49 g							

すこやか I 常食 献立だより 2026年6月

曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日付			11		12		13	
朝	6月21日(日)昼食 父の日				ごはん 照り焼き風肉団子 大根とコーンの和風ドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	ごはん 大豆ミートハンバーグ(野菜ソース) 味噌汁(じゃがいも・キャベツ)	ごはん 豚肉の筑前煮 ほうれん草とちりめんのピーナツ和え のり佃煮 味噌汁(あさり・白ねぎ)	ヨーグルト蒸しパン プレーンオムレツ(トマトソース) じゃがいもと豚肉のスープ
					エネ 363 kcal 蛋白 10.2 g 脂質 7.4 g 食塩 1.6 g	エネ 399 kcal 蛋白 11.2 g 脂質 9.5 g 食塩 1.39 g	エネ 428 kcal 蛋白 22.6 g 脂質 9.9 g 食塩 2.18 g	エネ 342 kcal 蛋白 12.4 g 脂質 12.9 g 食塩 1.95 g
昼					ごはん あじの山椒煮 しろなと鶏肉の炒め物 キャベツと平天の香味ドレサラダ 味噌汁(油揚げ・大根葉)	ぎつねうどん ひじきと豚肉の炒め煮 カリフラワーのマヨサラダ	ごはん さばの照り焼き 大根と鶏肉の炒め物 玉子豆腐 味噌汁(白菜・えのき)	ごはん 豚肉と里芋の煮込み キャベツとツナの炒め物 やっこ(醤油) 味噌汁(大根葉・かまぼこ)
お					エネ 500 kcal 蛋白 25.4 g 脂質 12.5 g 食塩 2.64 g	エネ 473 kcal 蛋白 13.7 g 脂質 17 g 食塩 3.77 g	エネ 523 kcal 蛋白 26.3 g 脂質 20.1 g 食塩 2.69 g	エネ 587 kcal 蛋白 25.2 g 脂質 22.5 g 食塩 2.58 g
お					手作り紅茶パウンドケーキ		手作り黒糖まんじゅう(白あん)	
計					エネ 161 kcal 蛋白 2.1 g 脂質 11.2 g 食塩 0.35 g	エネ 127 kcal 蛋白 0.8 g 脂質 0.3 g 食塩 0.09 g	エネ 88 kcal 蛋白 1.6 g 脂質 2.1 g 食塩 0.05 g	エネ 122 kcal 蛋白 4.7 g 脂質 0.4 g 食塩 0.06 g
夕					ごはん 蒸し鶏(ごまソース) 豚肉と絹揚げの炒め煮 とろろの梅かつお和え 味噌汁(ほうれん草・あさり) いろこ風味	ごはん ホキの揚げ浸し もやしと鶏肉の炒め物 白菜とニラの和え物 味噌汁(絹揚げ・しめじ) 白味噌仕立て	ごはん 鶏肉の塩焼き 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 キャベツと平天のバジルドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・人参) 麦白味噌仕立て	ごはん さわらの西京焼き マカロニサラダ すまし汁(チンゲン菜・白ねぎ) パイン缶のオレンジジュレ
計					エネ 543 kcal 蛋白 30.4 g 脂質 16.2 g 食塩 2.29 g	エネ 499 kcal 蛋白 24.6 g 脂質 14.8 g 食塩 2.34 g	エネ 596 kcal 蛋白 26.1 g 脂質 22.6 g 食塩 2.82 g	エネ 471 kcal 蛋白 18.8 g 脂質 11.8 g 食塩 1.3 g
計					エネ 1567 kcal 蛋白 68.1 g 脂質 47.4 g 食塩 6.88 g	エネ 1498 kcal 蛋白 50.3 g 脂質 41.6 g 食塩 7.58 g	エネ 1634 kcal 蛋白 76.5 g 脂質 54.7 g 食塩 7.73 g	エネ 1522 kcal 蛋白 61 g 脂質 47.7 g 食塩 5.9 g
日付	15		16		17		18	
朝	ごはん ポロニアソーセージ 味噌汁(キャベツ・人参)		ごはん だし巻き卵 うまい菜と油揚げの和え物 味噌汁(あさり・玉ねぎ)		ごはん 千草焼き チンゲン菜とコーンのおからサラダ 味噌汁(里芋・もやし)		ごはん メヌケの山椒煮 白菜とちくわのピーナツ和え 味噌汁(絹揚げ・わかめ)	
	エネ 365 kcal 蛋白 11 g 脂質 8.5 g 食塩 1.88 g		エネ 372 kcal 蛋白 16.3 g 脂質 7.4 g 食塩 1.67 g		エネ 339 kcal 蛋白 10 g 脂質 5.6 g 食塩 1.26 g		エネ 358 kcal 蛋白 18.8 g 脂質 6 g 食塩 1.61 g	
昼	木の葉丼 じゃがいもと豚肉の煮物 ほうれん草のハンパンドレサラダ 味噌汁(白菜・わかめ) 白味噌仕立て		ごはん 豚肉とキャベツの野菜炒め 肉シューマイ いんげんとパプリカのスローサラダ 赤だし(大根・大根葉)		炊き込みご飯 ホッケの塩麴焼き 大豆と小えびの煮物 ポテトサラダ 味噌汁(しろな・白ねぎ)		ごはん ハンバーグ(ドミソース) ひじきと油揚げの煮物 うまい菜とツナのごまドレサラダ 味噌汁(大根・しめじ)	
	エネ 518 kcal 蛋白 17.8 g 脂質 12.1 g 食塩 3.69 g		エネ 588 kcal 蛋白 19.7 g 脂質 26.1 g 食塩 2.86 g		エネ 494 kcal 蛋白 24.4 g 脂質 11.7 g 食塩 3 g		エネ 575 kcal 蛋白 19.1 g 脂質 23.7 g 食塩 3 g	
お	手作りあんシュー(いちごあん)		フィナンシェ(プレーン)		手作りココアファンカッパケーキ		手作り黒糖まんじゅう(こしあん)	
	エネ 99 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 3.6 g 食塩 0.09 g		エネ 78 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 4.8 g 食塩 0.05 g		エネ 76 kcal 蛋白 1.7 g 脂質 4.4 g 食塩 0.08 g		エネ 127 kcal 蛋白 0.8 g 脂質 0.3 g 食塩 0.09 g	
夕	ごはん 焼き肉風 一口がんと煮物 大根の大葉ドレサラダ 味噌汁(ごぼう・しいたけ)		ごはん 白身魚の味噌煮 いかふくさ焼き もやしと平天のりんごドレサラダ すまし汁(ソーメン・花麩)		ごはん 鶏の唐揚げ 大根の金平 味噌汁(おくら・おつゆ麩)いろこ風味 ヨーグルトのはちみつソースかけ		ごはん 豚肉の生姜煮 れんこんの炒め生酢 味噌汁(玉ねぎ・チンゲン菜) 胡瓜の浅漬け	
	エネ 519 kcal 蛋白 17.1 g 脂質 19.5 g 食塩 2.34 g		エネ 479 kcal 蛋白 25.5 g 脂質 13.3 g 食塩 1.82 g		エネ 592 kcal 蛋白 17.9 g 脂質 22.6 g 食塩 2.24 g		エネ 495 kcal 蛋白 16.5 g 脂質 15.3 g 食塩 2.17 g	
計	エネ 1502 kcal 蛋白 48.2 g 脂質 43.6 g 食塩 8.01 g		エネ 1517 kcal 蛋白 62.6 g 脂質 51.6 g 食塩 6.41 g		エネ 1501 kcal 蛋白 53.9 g 脂質 44.3 g 食塩 6.59 g		エネ 1556 kcal 蛋白 55.1 g 脂質 45.2 g 食塩 6.87 g	
日付	19		20		21		21	
朝	ごはん チキンピカタ ほうれん草と平天のお浸し 味噌汁(えのき・人参)		ごはん かに玉 納豆 味噌汁(玉ねぎ・うまい菜)		ごはん 鶏肉の煮物 カリフラワーのアイランドドレサラダ コーヒー牛乳		ごはん 鶏つみれの煮物 高野豆腐のサイコロ煮 茶碗蒸し(ぎんなん・なると) マンゴー缶	
	エネ 355 kcal 蛋白 12.7 g 脂質 5.4 g 食塩 1.89 g		エネ 365 kcal 蛋白 12.6 g 脂質 7.7 g 食塩 1.56 g		エネ 415 kcal 蛋白 15.4 g 脂質 16.4 g 食塩 1.46 g		エネ 472 kcal 蛋白 24.8 g 脂質 8.1 g 食塩 2.88 g	
昼	ごはん えびマカロニグラタンフライ(中濃ソース) 切干大根の煮物 ブロッコリーのたらこマヨサラダ 味噌汁(キャベツ・油揚げ)		鶏南蛮そば ごぼうと豚肉の炒り煮 大根とツナの香味ドレサラダ					
	エネ 549 kcal 蛋白 17.4 g 脂質 17.8 g 食塩 2.65 g		エネ 503 kcal 蛋白 26.1 g 脂質 15.9 g 食塩 4.67 g					
お	フルーツムース		手作りマドレーヌ(バナナ風味)		手作り福まんじゅう(白あん)			
	エネ 58 kcal 蛋白 0.9 g 脂質 2.4 g 食塩 0.04 g		エネ 164 kcal 蛋白 1.8 g 脂質 9.5 g 食塩 0.15 g		エネ 120 kcal 蛋白 3 g 脂質 0.3 g 食塩 0.06 g			
夕	ごはん 肉じゃが(豚肉) やっこ(醤油) もやしの土佐酢和え 味噌汁(白菜・大根葉)		ごはん 赤魚の焼き浸し 絹揚げのそぼろ煮 キャベツといんげんの白ごま和え 味噌汁(じゃがいも・しいたけ) 白味噌仕立て		ごはん 豚肉の和風炒め かぼちゃの含め煮 しろなとちくわのからし和え 昆布佃煮			
	エネ 545 kcal 蛋白 22.7 g 脂質 15.3 g 食塩 2.96 g		エネ 549 kcal 蛋白 28.7 g 脂質 18.5 g 食塩 2.15 g		エネ 557 kcal 蛋白 22.3 g 脂質 19 g 食塩 2.28 g			
計	エネ 1507 kcal 蛋白 53.6 g 脂質 40.9 g 食塩 7.54 g		エネ 1582 kcal 蛋白 69.2 g 脂質 51.5 g 食塩 8.53 g		エネ 1564 kcal 蛋白 65.4 g 脂質 43.8 g 食塩 6.69 g			

すこやか I 常食 献立だより 2026年6月

曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日付	22	23	24	25	26	27	28	
朝	ごはん スクランブルエッグ(ケチャップ) 白菜とちりめんの豆乳和え 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	ごはん オレンジチキン アスパラと玉ねぎの塩ごま和え 味噌汁(大根葉・里芋)	ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ しろなのナムル和え 味噌汁(大根・あさり)	ごはん ミートオムレツ 白菜と人参の白ごま和え 味噌汁(油揚げ・しいたけ)	ごはん カニカマ入りだし巻き卵 ほうれん草のピーナツ和え 味噌汁(大根・白ねぎ)	ごはん いんげんとウインナーのソテー さつまいものサラダ 金時豆煮 味噌汁(しろな・ちくわ)	黒糖クリームパン チキンナゲット(野菜ソース) キャベツと豚肉のスープ	
	エネ 372 kcal 蛋白 14.2 g 脂質 7.4 g 食塩 2.04 g	エネ 358 kcal 蛋白 12.6 g 脂質 6.9 g 食塩 1.22 g	エネ 349 kcal 蛋白 12 g 脂質 7.1 g 食塩 1.65 g	エネ 373 kcal 蛋白 12.3 g 脂質 8.7 g 食塩 1.37 g	エネ 347 kcal 蛋白 13.1 g 脂質 6.9 g 食塩 1.52 g	エネ 443 kcal 蛋白 11.7 g 脂質 8.9 g 食塩 1.57 g	エネ 389 kcal 蛋白 15.3 g 脂質 16.7 g 食塩 1.94 g	
昼	ごはん 蒸し鶏(油淋ソース) 大根と豚肉の煮物 チンゲン菜とえのきの和え物 味噌汁(あさり・油揚げ)	さげフレーク丼 キャベツと豚肉の炒め煮 味噌汁(絹揚げ・人参) フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	ごはん 豚肉とニラのオイスター炒め カニつみれの煮物 キャベツの和風ドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・しめじ) 白味噌仕立て	ごはん ホキのソテー(オニオンソース) 大根と豚肉のとろみ炒め カリフラワーといんげんのマヨサラダ 味噌汁(キャベツ・チンゲン菜)	キーマカレー 玉ねぎとツナのマリネ 手作りすいかゼリー	ごはん 白身魚の山椒煮 キャベツと豚肉の炒め物 ねぎとあさりの酢味噌和え すまし汁(しいたけ・わかめ)	ごはん 擬製豆腐 白菜といかの塩煮 味噌汁(大根・玉ねぎ) いろこ風味 フルーツ(洋なし缶・パイナップル)	
	エネ 488 kcal 蛋白 28.1 g 脂質 9 g 食塩 2.48 g	エネ 503 kcal 蛋白 21 g 脂質 13 g 食塩 2.41 g	エネ 539 kcal 蛋白 21.6 g 脂質 16.3 g 食塩 2.33 g	エネ 499 kcal 蛋白 21.6 g 脂質 14.8 g 食塩 2.03 g	エネ 525 kcal 蛋白 16.2 g 脂質 16.6 g 食塩 1.94 g	エネ 471 kcal 蛋白 27.2 g 脂質 9.4 g 食塩 2.37 g	エネ 499 kcal 蛋白 19 g 脂質 10.5 g 食塩 2.94 g	
お	豆乳かすてら	手作りみるくまんじゅう(白あん)	もみじまんじゅう	手作りパウンドケーキ	シヨコラブッセ	手作りあんシュー(よもぎあん)	手作りオレンジシフォンカップケーキ	
	エネ 115 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 4.9 g 食塩 0.18 g	エネ 134 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 2.2 g 食塩 0.05 g	エネ 121 kcal 蛋白 2.2 g 脂質 2.9 g 食塩 0.08 g	エネ 163 kcal 蛋白 2.1 g 脂質 11.3 g 食塩 0.35 g	エネ 84 kcal 蛋白 1.5 g 脂質 4.5 g 食塩 0.04 g	エネ 99 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 3.6 g 食塩 0.09 g	エネ 73 kcal 蛋白 1.5 g 脂質 4.1 g 食塩 0.08 g	
夕	ごはん さばの照り煮 れんこんと平天の金平 コールスローサラダ 味噌汁(豆腐)	ごはん 肉団子の野菜あんかけ 大豆とこんにゃくの煮物 ブロッコリーとパプリカのバジルドレサラダ 味噌汁(ごぼう・しいたけ)	ごはん いわしの生姜煮 もやしと鶏肉の炒め物 スパゲティサラダ 味噌汁(白菜・平天)	ごはん 鶏肉の塩麹蒸し 茎わかめと絹揚げの炒め煮 味噌汁(もやし・大根葉) いろこ風味 ミルク寒天のマングーツかけ	ごはん 白身魚の煮付け 高野豆腐のそぼろ煮 豚汁(豚肉・里芋・玉ねぎ) かつおねり梅	ごはん 豚カツの卵とじ チンゲン菜と鶏肉の炒め物 白菜のレモン風味 味噌汁(大根葉・人参)	ごはん 赤魚の西京焼き ひじきと豚肉の炒め煮 カリフラワーとコーンの香味ドレサラダ すまし汁(チンゲン菜・白ねぎ)	
	エネ 564 kcal 蛋白 24.3 g 脂質 22.3 g 食塩 2.56 g	エネ 551 kcal 蛋白 19.6 g 脂質 18.7 g 食塩 2.68 g	エネ 530 kcal 蛋白 21.7 g 脂質 17 g 食塩 2.6 g	エネ 520 kcal 蛋白 21.9 g 脂質 16.3 g 食塩 2.91 g	エネ 556 kcal 蛋白 29.7 g 脂質 18.1 g 食塩 3.15 g	エネ 632 kcal 蛋白 21.9 g 脂質 20.6 g 食塩 3.02 g	エネ 487 kcal 蛋白 24.7 g 脂質 12.7 g 食塩 2.16 g	
計	エネ 1539 kcal 蛋白 69 g 脂質 43.6 g 食塩 7.26 g	エネ 1546 kcal 蛋白 56.4 g 脂質 40.9 g 食塩 6.36 g	エネ 1539 kcal 蛋白 57.6 g 脂質 43.4 g 食塩 6.66 g	エネ 1555 kcal 蛋白 58 g 脂質 51.1 g 食塩 6.66 g	エネ 1512 kcal 蛋白 60.4 g 脂質 46 g 食塩 6.64 g	エネ 1645 kcal 蛋白 63.2 g 脂質 42.4 g 食塩 7.04 g	エネ 1447 kcal 蛋白 60.5 g 脂質 44.1 g 食塩 7.12 g	
日付	29	30						
朝	ごはん だし巻き卵 うまい菜とえのきの豆乳和え 味噌汁(白菜・わかめ)	ごはん 白身魚揚げの煮物 大根のパンパンドレサラダ 味噌汁(あさり・玉ねぎ)					<p>6月26日(金)昼食 手作りすいかゼリー</p>  <p>すいかゼリーは、すいかの風味を感じる夏にぴったりの爽やかなデザートで、汗で水分が失われやすいこの時期に、水分や糖분을補給してくれます。のど越しもよく、食事の後にさっぱりとさせてくれます。ぜひお楽しみに。</p>	
	エネ 341 kcal 蛋白 13.1 g 脂質 6.4 g 食塩 1.74 g	エネ 408 kcal 蛋白 12.3 g 脂質 11 g 食塩 1.9 g						
昼	ちらし寿司 豚肉と絹揚げの炒め煮 キャベツとちくわの和え物 味噌汁(じゃがいも・人参) 白味噌仕立て	ごはん 合鴨スモークスライス キャベツと平天の煮浸し おくらのとろろ和え 味噌汁(油揚げ・大根葉)						
	エネ 531 kcal 蛋白 21 g 脂質 14.1 g 食塩 3.26 g	エネ 505 kcal 蛋白 20 g 脂質 16.6 g 食塩 2.42 g						
お	パウムクーヘン	もっちりたい焼きあん						
	エネ 87 kcal 蛋白 1.2 g 脂質 3.7 g 食塩 0.12 g	エネ 103 kcal 蛋白 2 g 脂質 2.4 g 食塩 0.1 g						
夕	ごはん タンドリーチキン なすの味噌炒め かぼちゃのサラダ すまし汁(ソーメン・花麩)	ごはん 豚肉のごま醤油炒め 高野豆腐の煮物 胡瓜の酢の物 味噌汁(なす・巻麩)いろこ風味						
	エネ 541 kcal 蛋白 16.7 g 脂質 21.9 g 食塩 1.49 g	エネ 545 kcal 蛋白 24.8 g 脂質 22.3 g 食塩 2.05 g						
計	エネ 1500 kcal 蛋白 52 g 脂質 46.1 g 食塩 6.61 g	エネ 1561 kcal 蛋白 59.2 g 脂質 52.2 g 食塩 6.46 g						