

6月



		1	2	3	4	5	6	
		月	火	水	木	金	土	
朝食		ご飯 味噌汁 (なす) つくね中華煮 もやしの胡麻ドレ和え 鮭ふりかけ 467kcal	たまごパン ポトフ オレンジゼリー 585kcal	ご飯 味噌汁 (もやし) さつま芋と豚肉の炒め煮 菜の花の塩昆布和え たらこふりかけ 454kcal	ご飯 味噌汁 (かぼちゃ) いりどり団子の含め煮 なすの和え物 おかかふりかけ 391kcal	クロワッサン ジャム (りんご) コーンスープ ウインナースクランブルエッグ ほうれん草サラダ 510kcal	ご飯 味噌汁 (油揚げ) お魚ソーセージのソテー とろろいも 金時豆煮豆 384kcal	
昼食		赤飯 清汁 (庄内麩) 鶏肉の柚子胡椒焼き 付・白菜 菜の花の辛子和え パイン缶 387kcal	ご飯 清汁 (はんぺん) 豆腐ハンバーグきのこあん 春雨サラダ りんごムース 458kcal	鶏小間肉の焼き鳥丼 味噌汁 (いんげん) マカロニサラダ いちごゼリー 487kcal	ご飯 味噌汁 (青梗菜) アジフライ 付) ブロッコリー 根菜煮 ピーチムース 541kcal	ご飯 キーマカレー風 コンソメスープ (わかめ) 花野菜サラダ マンゴー缶 542kcal	ご飯 味噌汁 (おつゆ麩) 肉豆腐 春雨サラダ 青りんごゼリー 587kcal	
おやつ		蜂蜜かすてら	バナナクレープ	黒糖まんじゅう	ヨーグルトケーキ	人形焼き	和菓子 あじさい	
夕食		ご飯 味噌汁 (たまご) カレイの揚げ煮 付) いんげん 南瓜サラダ 胡瓜漬け 534kcal	ご飯 清汁 (春菊) 豚肉の炒め物 大根柚子風味和え あみ佃煮 413kcal	ご飯 清汁 (白玉麩) 五目卵焼き 付・小松菜 がんも含め煮 コールスローサラダ 486kcal	ご飯 中華スープ (春雨) 海老と厚揚げの中華風煮込み 肉焼売 うぐいす豆 541kcal	ご飯 味噌汁 (かぶ) 白身魚の胡麻味噌焼き 付・ピーマン もやしと蒸し鶏の和え物 しば漬け 376kcal	ご飯 けんちん汁 チキン南蛮 付) キャベツ ひじき五目煮 たくあん 507kcal	
		7	8	9	10	11	12	13
		日	月	火	水	木	金	土
朝食	ご飯 味噌汁 (菜の花) チーズオムレツ 青菜の胡麻ドレ和え 梅ふりかけ 388kcal	ご飯 味噌汁 (じゃが芋) 高野豆腐の含め煮 なすの生姜和え たいみそ 398kcal	食パン ジャム (はちみつ) ブラウンシチュー たまごサラダ ヤクルト 577kcal	ご飯 味噌汁 (里芋) はんぺんの卵とじ オクラなめ茸和え 玉子ふりかけ 407kcal	ご飯 味噌汁 (にら玉) さつまあげと大根の煮物 菜の花のゴマドレ和え 野菜ふりかけ 405kcal	黒糖ロール ジャム (ピーナツ) クリームシチュー ブロッコリーのサラダ ヤクルト 466kcal	ご飯 味噌汁 (豆腐) いりどり団子の煮物 うぐいす煮豆 たいみそ 433kcal	
昼食	ご飯 トマトスープ ハンバーグ照り焼きソース 付) ポテト ブロッコリーのサラダ いちごムース 527kcal	クリームスバゲティ コンソメスープ (わかめ) 南瓜サラダ コーヒーゼリー 502kcal	ご飯 コンソメスープ (玉子) チキンソテーレモンバターソース 付) ブロッコリー かぶのサラダ オレンジムース 441kcal	ご飯 味噌汁 (白玉麩) 肉じゃが ホウレン草と帆立和え りんご缶 531kcal	ご飯 清汁 (はんぺん) とん平焼き風玉子焼き 付・春菊 五目豆 バナナ 587kcal	ご飯 コンソメスープ (玉ねぎ) ロールキャベツ 茄子とオクラのサラダ パインムース 446kcal	ガーリックライス (誕生会) コンソメスープ (コーン) かぼちゃグラタン 大根サラダ ピーチゼリー 585kcal	
おやつ	プチクッキー	あんドーナツ	クリームコンフェ	やわらかおかき	ドームケーキ	たいやき	ダブルベリーケーキ	
夕食	ご飯 中華スープ (きくらげ) 麻婆豆腐 かに焼売 白花豆 553kcal	ご飯 清汁 (かまぼこ) サバの味噌煮 付・もやし 切干大根のサラダ きゅうり漬け 547kcal	ご飯 味噌汁 (とうみょう) 五目旨煮 小松菜の辛子和え 赤しその実漬け 459kcal	ご飯 清汁 (冬瓜) 鮭のカレー風味竜田揚げ 付・いんげん 焼きビーフン 金時豆煮 535kcal	ご飯 中華スープ (豆腐) 酢鶏 インゲンの生姜和え たくあん 437kcal	ご飯 味噌汁 (小町麩) バサの磯部揚げ 付・小松菜 ひじきの炒め煮 野沢菜漬け 490kcal	ご飯 味噌汁 (さつまいも) 豚肉と根菜の旨煮 厚焼き玉子 しそ昆布 517kcal	
		14	15	16	17	18	19	20
		日	月	火	水	木	金	土
朝食	ご飯 味噌汁 (じゃがいも) マカロニとひき肉炒め カリフラワーサラダ さけふりかけ 447kcal	ご飯 味噌汁 (玉ねぎ) つくねの煮物 温泉卵 おかかふりかけ 451kcal	レーズンロール ジャム (チョコ) コーンスープ ほうれん草のソテー 大根サラダ 399kcal	ご飯 味噌汁 (わかめ) イワシの甘露煮 納豆 白菜のおかか和え 370kcal	ご飯 味噌汁 (たまご) 高野豆腐の含め煮 ポテトサラダ たらこふりかけ 456kcal	食パン ジャム (いちご) ミネストローネ コールスロー ジョア 474kcal	ご飯 味噌汁 (小町麩) 魚河岸揚げ炒め煮 もやし梅和え たまごふりかけ 367kcal	
昼食	ソース焼きそば 中華スープ (きくらげ) もやしの青じそ和え 杏仁フルーツ 404kcal	ご飯 清汁 (かまぼこ) バサの唐揚げ 付・いんげん わかめの酢の物 マンゴー缶 505kcal	ご飯 シユクメルリ ブロッコリーサラダ オレンジ 515kcal	ご飯 (長野県) 味噌汁 (揚げなす) 山賊焼き 付・キャベツ もやし辛子和え メロンムース 554kcal	ほうとう風うどん 茄子の生姜和え ぶどうゼリー 441kcal	ご飯 わかめスープ かに玉 もやしの和え物 パイン缶 457kcal	ご飯 味噌汁 (なめこ) 豚肉の生姜焼き 付・いんげん 切干大根の炒め煮 バナナムース 488kcal	
おやつ	パイキング	ワッフル	さつまいも羊羹	黒ゴマプリン	もみじまんじゅう	バウムクーヘン	羊羹ロール	
夕食	ご飯 清汁 (庄内麩) ブリ大根 春菊の胡麻和え 昆布豆 502kcal	ご飯 中華スープ (かぶ) 豚肉とキャベツのみそ炒め オクラとイカの和えもの 青しその実漬け 438kcal	ご飯 味噌汁 (もやし) サバの塩焼き 付・甘酢生姜 切昆布の炒め煮 冷奴 536kcal	菜飯 味噌汁 (じゃがいも) 豆腐ハンバーグ 和風あん れんこんきんぴら うぐいす煮豆 485kcal	ご飯 味噌汁 (さつま芋) タラのたらこマヨ焼き 付・インゲン 焼きビーフン あみ佃煮 529kcal	ご飯 清汁 (とろろ昆布) 鶏肉の七味炒め ごぼうサラダ 温奴 457kcal	ご飯 たまごスープ 白身魚フライ 付・キャベツ マカロニサラダ さつまいもレモン煮 597kcal	

	21 日	22 月	23 火	24 水	25 木	26 金	27 土
朝食	ご飯 味噌汁（大根） ポークビーンズ ブロッコリーのサラダ 梅ふりかけ 444kcal	ご飯 味噌汁（かぶ） 豆腐の炒り煮 納豆（小粒） なめたけおろし 426kcal	クリームパン ポトフ キャベツのサラダ ヤクルト 445kcal	ご飯 味噌汁（菜の花） おつゆ麩の卵とじ 小松菜のなめ茸和え 野菜ふりかけ 396kcal	ご飯 味噌汁（ほうれん草） さんまのみぞれ煮 もやしと胡瓜の和え物 おかかふりかけ 419kcal	コッペパン ジャム（りんご） ソーセージのクリーム煮 マカロニサラダ ヤクルト 509kcal	ご飯 味噌汁（じゃがいも） 車麩の煮物 冷奴 たらこふりかけ 377kcal
昼食	ご飯 味噌汁（白菜） サーモンのマスタードマヨ焼き 付・菜の花 キャベツと蒸し鶏のサラダ みかん缶 455kcal	オムライス コンソメスープ（水菜） カリフラワーサラダ りんごムース 485kcal	ご飯 味噌汁（なす） A: たららの野菜あんかけ B: 豚キムチ もやしの柚子和え 抹茶ゼリー 527kcal	さつま芋御飯 清汁（白玉麩） ひじきの豆腐寄せおろしあん 付）ブロッコリー 白菜とさつま揚げの炒め煮 パイン缶 505kcal	ご飯 ポークカレー コンソメスープ（わかめ） ごぼうサラダ マンゴー缶 542kcal	塩タンメン ナムル オレンジムース 415kcal	ご飯 清汁（なると） 豚肉と野菜の和風炒め かぼちゃのそぼろあんかけ マスカットゼリー 597kcal
おやつ	和菓子 黄色のバラ	スイスロール	どら焼き	シフォンケーキ	水まんじゅう	コーヒーケーキ	黒糖カステラ
夕食	ご飯 清汁（はんぺん） きのこハンバーグ 付・パプリカ 小松菜の中華和え あみ佃煮 457kcal	ご飯 味噌汁（わかめ） 豚皿 大根と胡瓜の酢の物 うぐいす豆甘煮 480kcal	ご飯 清汁（とうみょう） 厚揚げの根菜煮込み 白菜の青じそ和え たくあん 431kcal	ご飯 味噌汁（わかめ） 鰯の利休焼 付）甘酢生姜 春菊の辛子マヨ和え 金時豆煮豆 517kcal	ご飯 味噌汁（白菜） カニクリームコロッケ 付・キャベツ 冬瓜サラダ たらこ 521kcal	ご飯 味噌汁（にら） 鶏のから揚げおろしポン酢 付・ブロッコリー ひじきの煮物 きゅうり漬 476kcal	ご飯 味噌汁（かぶ） 赤魚の煮付け 付・ほうれん草 酢の物 うぐいす豆 416kcal

	28 日	29 月	30 火
朝食	ご飯 味噌汁（たまねぎ） ブロッコリーのソテー ちくわときゅうりのサラダ たいみそ 495kcal	ご飯 味噌汁（わかめ） 春雨と挽肉の炒め煮 ほうれん草のごまあえ うめふりかけ 405kcal	クロワッサン りんごジャム コンソメスープ ジャーマンポテト 大根サラダ 399kcal
昼食	ご飯 コンソメスープ（人参） ポテトのチーズ焼き 玉子サラダ フルーツカクテル缶 514kcal	バターライス ビーフシチュー 野菜サラダ いちごゼリー 568kcal	ご飯 味噌汁（じゃがいも） 豚肉の生姜焼き 付・小松菜 がんもの含め煮 りんごムース 509kcal
おやつ	バイキング	かつぱえびせん	ロールケーキ
夕食	ご飯 味噌汁（大根） 肉豆腐 スナップエンドウとシラス和え物 赤しその実漬 435kcal	ご飯 味噌汁（かぼちゃ） 焼きサワラの南蛮漬け なすのそぼろ炒め しば漬け 508kcal	ご飯 味噌汁（庄内麩） プリの照り焼き 付・白菜 ひじきの煮物 たくあん 476kcal

特別献立

13日（土）誕生会
17日（水）ご当地料理
～長野県～
21日（日）父の日
23日（火）選択食

ご当地料理～長野県～ 【山賊焼き】

鶏もも肉を豪快に調理するご当地グルメです。発祥は主に長野県中信地方（松本・塩尻）と山口県岩国市の2つ。長野の山賊焼き にんにく醤油ダレに漬け込んだ鶏もも肉を、片栗粉をまぶして揚げるスタイルです。大きな唐揚げのようなジューシーさが特徴です。



長野県の山賊焼き



山口県の山賊焼き

食中毒に注意!!

梅雨の時期は気温と湿度が上がり、細菌が増えやすくなります。

