

	日	月	火	水	木	金	土	
		6/1	6/2	6/3	6/4	6/5	6/6	
朝		ブレンオムレツ ほうれん草のお浸し ポイルソーセージ	揚げ出し豆腐 芋としめじの和風炒め もずく	スクランブルエッグ インゲンのバターコーン わかめサラダ	玉子焼き ピーマンとハムのソテー 黒豆	キャベツのクリーム煮 茄子の味噌炒め ふりかけ	田楽味噌 春雨炒め うぐいす豆	
		153Kcal	107Kcal	150Kcal	163Kcal	91Kcal	188Kcal	
	昼		鶏肉のピリ辛味噌焼き 大豆の五目炒め わかめ和え	ブリの粕漬け 春雨の塩炒め 薩摩芋のサラダ	三色丼 人参とコーンのサラダ	鯖のみりん漬け 竹の子とふきの炒めもの ポテトサラダ	赤魚の塩焼き じゃが芋の煮物 キャベツとツナサラダ	鶏肉のステーキ ナポリタン カリフラワーサラダ
		214Kcal	242Kcal	288Kcal	227Kcal	130Kcal	297Kcal	
夕			鱈の塩焼き 小松菜のごま油炒め 切干大根サラダ	ポークチャップ がんもの煮物 菜の花のお浸し	和風麻婆 大根と昆布煮 マカロニサラダ	豚肉の赤味噌焼き 白菜と麩の煮物 ほうれん草の胡麻和え	シーフードカレー フルーツ缶(もも)	サケの西京焼き ひじきの煮物 小松菜のお浸し
		117Kcal	274Kcal	246Kcal	216Kcal	203Kcal	153Kcal	
		6/7	6/8	6/9	6/10	6/11	6/12	6/13
朝		揚げ出し豆腐 竹の子土佐煮 菜の花の和え物	肉団子の甘酢あん 根菜煮 しその実昆布	生揚げの胡麻味噌煮 ブロッコリーの炒め物 納豆	玉子焼き ビーフン炒め ポテトサラダ	はんぺんのおろしソースがけ 薩摩芋炒め 海苔の佃煮	高野豆腐の玉子とし 茄子田楽 なめ茸和え	
		83Kcal	154Kcal	180Kcal	202Kcal	138Kcal	130Kcal	235Kcal
	昼		豚肉ネギ塩炒め 芋としめじのカレー煮 大根と胡瓜のサラダ	赤魚の煮つけ ほうれん草とひき肉の炒め物 マカロニサラダ	おろしソースチキン キャベツと人参の炒めもの カニカマの酢の物	豚肉カルビ炒め ポテトチーズ焼き もやしの和え物	鶏肉のはちみつ煮 なすの香風炒め ピーマンの和え物	カレーの粕漬け ごぼう煮 カニ風味サラダ
		363Kcal	212Kcal	228Kcal	346Kcal	228Kcal	145Kcal	338Kcal
夕			鯖の塩焼き いり鶏 ハムとブロッコリーのサラダ	豚肉の醤油焼き わかめの酢の物 南瓜のソテー	ホキの照り焼き 春雨の炒め物 小松菜のあさり和え	親子丼 ほうれん草の和え物	サケのパン粉焼き 大根の煮物 いんげんのごま和え	煮込みハンバーグ きのご塩炒め 胡瓜とコーンのサラダ
		270Kcal	230Kcal	267Kcal	167Kcal	297Kcal	210Kcal	150Kcal
		6/14	6/15	6/16	6/17	6/18	6/19	6/20
朝		肉団子の和風煮 白菜とハムの炒め物 かぼちゃサラダ	生揚げの生姜煮 青梗菜と竹輪炒め もずく	オムレツ ひじき炒め煮 金平れんこん	キャベツのクリーム煮 いんげんベーコンソテー 大根サラダ	タラの粕漬け じゃが芋炒め 納豆	とん平風玉子焼き もやしソテー ふりかけ	ハムステーキ ピーマン金平 しその実昆布
		210Kcal	134Kcal	114Kcal	78Kcal	156Kcal	153Kcal	123Kcal
	昼		アジの油淋鶏風 ジャーマンポテト おくらの和え物	豚肉の味噌炒め 竹の子おかか炒め もやしの和え物	鯖の味噌煮 茄子とひき肉の炒め物 ごぼうとツナのサラダ	焼き鳥丼 人参しりしり	肉豆腐 ふろふき大根 菜の花の和え物	さごしの竜田揚げ 切干大根 ほうれん草のお浸し
		276Kcal	312Kcal	322Kcal	257Kcal	219Kcal	215Kcal	206Kcal
夕			鶏肉梅焼き 五目煮豆 菜の花の辛子和え	白身魚フライ 小松菜煮びたし 明太ポテトサラダ	麻婆豆腐 白菜甘酢炒め ほうれん草とハムの和え物	豚肉のオイスター炒め 野菜炒め わかめサラダ	さわらの甘酢野菜あん 鶏とごぼうの味噌炒め ブロッコリー胡麻和え	山菜うどん 二色なます
		216Kcal	217Kcal	270Kcal	292Kcal	238Kcal	290Kcal	144Kcal
		6/21	6/22	6/23	6/24	6/25	6/26	6/27
朝		高野豆腐の治部煮風 小松菜のソテー マカロニサラダ	五目巾着煮 肉団子 オクラの胡麻和え	はんぺんのおろしソースがけ 大豆の五目炒め めかぶ	野菜と玉子の炒め物 ピーマン胡麻油炒め 南瓜サラダ	炒り豆腐 里芋の煮物 黒豆	肉じゃが きのご塩炒め もずく	生揚げすき焼き風 小松菜の胡麻炒め 納豆
		154Kcal	140Kcal	132Kcal	231Kcal	167Kcal	179Kcal	155Kcal
	昼		アジの照り焼き もやしの炒め物 ポテトサラダ	豚肉甘辛煮 ジャーマンポテト 菜の花の酢味噌和え	ホキの西京焼き 春雨のソテー ほうれん草の和え物	チキンカレー 大根と胡瓜のサラダ	メバルのムニエル ポトフ 薩摩芋とレーズンのサラダ	ハンバーグ 白菜のクリーム煮 インゲンの胡麻和え
		206Kcal	343Kcal	181Kcal	239Kcal	211Kcal	301Kcal	273Kcal
夕			チキンステーキ いんげんとハムのソテー キャベツとコーンのサラダ	さばのおろし煮 ウイナー野菜炒め 白菜のお浸し	鶏肉のトマト煮 卵の花 青菜のあさり和え	サケのソテー なすの香風炒め ブロッコリーサラダ	豚肉ネギ塩炒め 焼売 根菜煮	カレーの照り焼き 金平ごぼう キャベツとツナサラダ
		177Kcal	234Kcal	230Kcal	168Kcal	407Kcal	172Kcal	220Kcal
		6/28	6/29	6/30				
朝		アジの塩焼き もやしとベーコンソテー うぐいす豆	はんぺん肉みそあんかけ 青梗菜とツナ炒め マカロニサラダ	カレーの煮付け 白菜のお浸し 金平れんこん				
		138Kcal	178Kcal	94Kcal				
	昼		豚肉醤油麴焼き ビーフン炒め カリフラワーと枝豆サラダ	赤魚の塩焼き 竹の子おかか炒め ポテトサラダ	鶏肉の生姜焼き キャベツ炒め パンプキンサラダ			
		269Kcal	182Kcal	233Kcal				
夕			さばの粕漬け 薩摩芋と昆布煮 白菜と春菊の和え物	鶏肉のごま味噌焼き ふき炒め いんげん辛子和え	白身魚のムニエル なすの煮びたし ブロッコリーサラダ			
		242Kcal	209Kcal	201Kcal				