

# 週間献立表

	5月31日(日)	6月1日(月)	6月2日(火)	6月3日(水)	6月4日(木)	6月5日(金)	6月6日(土)
朝食	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (しめじ・絹さや) ○南瓜焼売 (南瓜焼売・パセリ) ○ひじきの煮物 (ひじき・人参・油揚げ) ○胡桃和え (白菜・黄ピーマン・くるみ) ○フルーツ (黄桃缶) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (ほうれん草・油揚げ) ○納豆 (納豆・長葱) ○炒め煮 (茄子・いんげん・赤ピーマン) ○フルーツ (バナナ) ○漬物 (赤かつぱ) ○牛乳	○パン (野菜パン) ○ポトフ (じゃが芋・人参・玉葱・いんげん・ウインナー) ○卵サラダ (卵・玉葱) ○フルーツ (パイナップル・グアバ・赤パパイヤ・黄パパイヤ) ○マーガリン ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (えのき茸・玉葱) ○炊き合わせ (がんも・いんげん) ○筍と菜の花のお浸し (筍・菜の花・椎茸・人参) ○フルーツ (パン缶) ○漬物 (大根味噌漬け) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (キャベツ・玉葱) ○豆腐バーグ (白すりみ・豆腐・サラダ菜) ○切干大根煮 (切干大根・人参・油揚げ) ○ピーナッツ和え (ちんげん菜・人参・ピーナッツ) ○漬物 (桜大根) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (モロヘイヤ・油揚げ) ○めかぶ納豆 (納豆・めかぶ) ○野菜のパペロンチーノ (スナップエンドウ・ブロッコリー・グリーンアスパラ・赤パプリカ) ○青じそ和え (カリフラワー) ○漬物 (しば漬け) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (菜の花・もやし) ○照り焼きつくね (鶏挽肉・玉葱・しそ) ○桜海老の和え物 (キャベツ・ピーマン・桜海老) ○春雨中華サラダ (春雨・人参・筍・黒木耳) ○フルーツ (オレンジ) ○牛乳
	○お好み焼き (卵・長芋・揚げ玉・豚ばら・えび・キャベツ・紅生姜・糸鰹・青のり) ○ところてん (ところてん・チェリー缶) ○ウーロン茶 ○フルーツ (メロン)	○青菜ご飯 (精白米・青菜) ○味噌汁 (白菜・わかめ) ○炒り鶏 (鶏もも・ごぼう・人参・黒こんにゃく・筍・干し椎茸・絹さや) ○菜の花の昆布じめ (菜の花・昆布茶) ○トマトサラダ (トマト)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (なめこ・豆苗) ○赤魚の梅焼き (あかうお・梅干し・しそ・甘酢生姜) ○薩摩芋と昆布の煮物 (さつまいも・人参・昆布・グリーンピース) ○菊花和え (ほうれん草・菊) ○漬物 (べつたら漬け)	Bは麺禁の方 A: 冷麦セット (わかめおにぎり・貝柱フライ・あんみつ) B: ホッケ焼き魚セット (わかめご飯・清まし汁・貝柱フライ・あんみつ)	○御飯 (精白米) ○中華スープ (卵・わかめ) ○八宝菜 (豚ばら・えび・白菜・玉葱・人参・筍・黒木耳・干し椎茸・絹さや) ○蟹焼売 (かに入りしゅうまい・パセリ) ○中華和え (もやし・枝豆・しめじ) ○漬物 (梅ザーサイ)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (里芋・岩のり) ○ホッケ味噌焼き (ほっけ・甘酢生姜) ○香味炒め (茄子・長葱・豚ばら・生姜・絹さや) ○柚子浸し (白菜・赤ピーマン・柚子) ○昆布とたらこの佃煮 (たらこ・昆布)	○御飯 (精白米) ○清まし汁 (庄内麩・三つ葉) ○赤魚味噌煮 (あかうお・白胡麻・四季ごよみ) ○男爵コロッケ (じゃが芋・玉葱・サラダ菜) ○おかか和え (小松菜・人参・鰹節) ○漬物 (たくあん)
お昼	○ピーチムース (ピーチミックス・牛乳)	○あんどーナツ	○たこ焼き (柔らかたこ・青のり・糸鰹)	○苺ミルクサンド	○フルーツ2点盛り (みかん缶・りんご)	○洋梨クリームワッフル	○珈琲蒸しケーキ
夕食	○御飯 (精白米) ○清まし汁 (豆麩・三つ葉) ○鱒のホイル包み焼き (ます・グリーンアスパラ・茄子・玉葱・赤ピーマン) ○大根おかか煮 (大根・人参・糸鰹) ○わさび和え (菜の花・菊) ○しばわかめ (茎わかめ)	○御飯 (精白米) ○のっぺい汁 (豚ばら・里芋・人参・大根・玉葱) ○鰯の煮魚 (かれい・生姜・生麩) ○金平蓮根 (れんこん・青のり) ○胡麻味噌マヨ和え (いんげん・しめじ・當胡麻) ○昆布の佃煮 (しそ昆布)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (生揚げ・岩のり) ○豚の角煮 (豚ばら・昆布・卵・絹さや・生麩) ○カレー炒め (もやし・赤ピーマン・ピーマン) ○酢の物 (胡瓜・みょうが) ○漬物 (野沢菜)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (南瓜・モロヘイヤ) ○ホキの南蛮漬け (ほき・長葱・はじかみ) ○落の炒め煮 (ふき・人参・白滝・焼き竹輪) ○三杯酢 (カリフラワー・しそ・赤ピーマン) ○大豆の佃煮 (畑のポーク)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (大根・豆苗) ○鯖の生姜焼き (さば・甘酢生姜・しそ) ○里芋そばろ煮 (里芋・人参・いんげん・鶏挽肉) ○磯辺和え (菜の花・赤ピーマン・のり) ○三色煮豆 (うぐいす豆・白花豆・金時豆)	Bはカレー禁・お粥の方 A: 野菜カレーセット (コンソメスープ・シーフードサラダ・福神漬け・フルーツ) B: ハンバーグセット (コンソメスープ・シーフードサラダ・福神漬け・フルーツ)	Bは麺禁の方 A: 京風茶そばセット (青菜おにぎり・薩摩芋煮・蕪のレモン漬け) B: 鶏肉と大根煮 (青菜ご飯・清まし汁・薩摩芋煮・蕪のレモン漬け)
	【エネルギー】 1607kcal 【蛋白質】 53.6g 【脂質】 49.8g 【炭水化物】 214.0g 【塩分】 7.1g	【エネルギー】 1606kcal 【蛋白質】 58.0g 【脂質】 38.0g 【炭水化物】 255.1g 【塩分】 7.5g	【エネルギー】 1647kcal 【蛋白質】 56.5g 【脂質】 60.4g 【炭水化物】 210.6g 【塩分】 7.5g	【エネルギー】 A: 1607kcal B: 1647kcal 【蛋白質】 A: 56.7g B: 62.7g 【脂質】 A: 30.9g B: 31.4g 【炭水化物】 A: 268.2g B: 269.9g 【塩分】 A: 12.2g B: 9.7g	【エネルギー】 1622kcal 【蛋白質】 60.6g 【脂質】 40.6g 【炭水化物】 248.1g 【塩分】 8.1g	【エネルギー】 A: 1657kcal B: 1631kcal 【蛋白質】 A: 60.9g B: 64.1g 【脂質】 A: 45.7g B: 44.4g 【炭水化物】 A: 245.9g B: 238.3g 【塩分】 A: 8.2g B: 7.1g	【エネルギー】 A: 1616kcal B: 1647kcal 【蛋白質】 A: 54.6g B: 56.4g 【脂質】 A: 38.1g B: 36.9g 【炭水化物】 A: 257.0g B: 264.8g 【塩分】 A: 11.0g B: 8.8g

※都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承ください。

季節の変わり目の風邪をひきやすい季節です。沢山食べて、ウイルスに負けない身体を作しましょう！



食中毒が起こりやすい季節です！手洗い・うがいをこまめに行い、食べ残したものはとっておかないで下さい！**配膳後2時間以内にお召し上がり下さい！**

菜の花の栄養をたっぷり吸収した『菜の花のめぐみ米』を使用しております。

作成者：森下公恵

# 週 間 献 立 表

	6月7日(日)	6月8日(月)	6月9日(火)	6月10日(水)	6月11日(木)	6月12日(金)	6月13日(土)
朝食	<ul style="list-style-type: none"> <li>○御飯 (精白米)</li> <li>○味噌汁 (ほうれん草・油揚げ)</li> <li>○煮物 (ごぼう巻き・人参)</li> <li>○卵の花炒り (おから・人参・長葱・黒木耳)</li> <li>○柚子胡椒風味 (エリンギ・おくら)</li> <li>○しば漬け木耳 (木耳・胡瓜)</li> <li>○牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○御飯 (精白米)</li> <li>○味噌汁 (わらび・玉葱)</li> <li>○煮物 (五目巾着・生麩)</li> <li>○ひじきと野菜の煮物 (ひじき・人参・枝豆・大豆・レッドキニー)</li> <li>○辛子和え (菜の花・えのき茸)</li> <li>○漬物 (大根味噌漬け)</li> <li>○牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○パン (バターロール)</li> <li>○コーンスープ (コーン・牛乳)</li> <li>○アスパラソテー (グリーンアスパラ・ソーセージ・玉葱・人参)</li> <li>○サラダ (南瓜)</li> <li>○はちみつ</li> <li>○豆乳ドリンク</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○御飯 (精白米)</li> <li>○味噌汁 (白菜・わかめ)</li> <li>○納豆 (納豆・長葱)</li> <li>○オイスター炒め (もやし・いんげん・赤ピーマン)</li> <li>○生姜醤油和え (ほうれん草・人参)</li> <li>○フルーツ (みかん缶)</li> <li>○牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○御飯 (精白米)</li> <li>○味噌汁 (菜の花・玉葱)</li> <li>○花型豆腐のあんかけ (花型豆腐・赤ピーマン)</li> <li>○レモン和え (豆苗・人参・レモン)</li> <li>○フルーツ (黄桃缶)</li> <li>○昆布とたらこの佃煮 (たらこ昆布)</li> <li>○牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○御飯 (精白米)</li> <li>○味噌汁 (いんげん・油揚げ)</li> <li>○梅奴 (木綿豆腐・梅干し・万能葱)</li> <li>○ツナ炒め煮 (キャベツ・赤ピーマン・ツナ)</li> <li>○サラダ (スパゲティ・人参)</li> <li>○フルーツ (バナナ)</li> <li>○ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○御飯 (精白米)</li> <li>○味噌汁 (大根・豆苗)</li> <li>○ミートボール甘酢あん (鶏挽肉・玉葱・サラダ菜)</li> <li>○磯和え (ほうれん草・人参・のり)</li> <li>○フルーツ (キウイフルーツ)</li> <li>○漬物 (桜大根)</li> <li>○牛乳</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>○御飯 (精白米)</li> <li>○味噌汁 (もやし・菜の花)</li> <li>○焼き鮭おろしソース (トラウトサーモン・大根・万能葱)</li> <li>○野菜の土佐煮 (姫筍・ぜんまい・人参・絹さや)</li> <li>○蟹たっぷりサラダ (キャベツ・黄ピーマン・いんげん・ずわいガニ)</li> <li>○漬物 (しその実)</li> </ul>	<p>Bは麺禁の方</p> <p>A: 冷やし中華セット ゆかりおにぎり じゃがバター茶巾 フルーツポンチ</p> <p>B: 鶏肉のパプリカ焼き 味噌汁 お浸し フルーツポンチ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○御飯 (精白米)</li> <li>○味噌汁 (しめじ・絹さや)</li> <li>○豚とレタス胡麻しゃぶだれ (豚肩ロース・玉葱・レタス・白胡麻・白胡椒・トマト)</li> <li>○山芋の炒め煮 (山芋・人参・のり)</li> <li>○お浸し (ほうれん草・糸鰹)</li> <li>○海老の佃煮 (あみえび)</li> </ul>	<p>Bは麺禁の方</p> <p>A: ミートスパゲティセット ミモザサラダ ヨーグルト苺ソース ウーロン茶</p> <p>B: 銀鯉味醂焼きセット 御飯 清まし汁 ミモザサラダ ヨーグルト苺ソース 卵ソース</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○海老かつ丼 (精白米・えび・玉葱・干し椎茸・なると・卵・三つ葉・のり)</li> <li>○味噌汁 (じゃが芋・生揚げ)</li> <li>○胡麻酢醤油かけ (茄子・白胡麻)</li> <li>○柚香和え (白菜・胡瓜・人参・柚子)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○御飯 (精白米)</li> <li>○味噌汁 (さつま芋・絹さや)</li> <li>○銀鯉香味焼き (ぎんがれい・長葱・レモン・赤ピーマン・大根)</li> <li>○肉入り野菜炒め煮 (豚ばら・ふき・人参・生姜)</li> <li>○わさび和え (小松菜・菊)</li> <li>○柚子造りえのき昆布 (昆布・白胡麻・えのき茸・なめこ・柚子・赤ピーマン)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○行楽弁当</li> </ul>
お昼	○フルーツヨーグルト (フルーツカクテル・マンゴー・バナナ・ヨーグルト)	○焼き抹茶ドーナツ	○フルーツ2点盛り (キウイフルーツ・バナナ)	○黒胡麻プリン (黒胡麻ミックス・牛乳)	○きんつば	○おから抹茶ケーキ	○メロン
夕食	<ul style="list-style-type: none"> <li>○御飯 (精白米)</li> <li>○味噌汁 (南瓜・絹さや)</li> <li>○和風根菜バーグ (木綿豆腐・蓮根・長芋・長葱・チーズ・鶏挽肉・万能葱・トマト)</li> <li>○蕨の炒め煮 (わらび・人参・白滝・さつま揚げ)</li> <li>○アスパラ三杯酢 (グリーンアスパラ・赤ピーマン・黄ピーマン)</li> <li>○磯わかめ (茎わかめ・白胡麻)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○御飯 (精白米)</li> <li>○味噌汁 (小松菜・なめこ)</li> <li>○ホッケの塩焼き (ほっけ・甘酢生姜)</li> <li>○揚げ出し豆腐 (木綿豆腐・ピーマン・茄子・大根・生姜)</li> <li>○梅肉和え (もやし・かいわれ大根・梅干し)</li> <li>○昆布とあさりの佃煮 (昆布・あさり)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○御飯 (精白米)</li> <li>○清まし汁 (あさり・三つ葉)</li> <li>○鯖の味噌煮 (さば・生麩)</li> <li>○カレー炒め (キャベツ・赤ピーマン・ベーコン)</li> <li>○みぞれ和え (大根・胡瓜)</li> <li>○大豆の佃煮 (畑のポーク)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○御飯 (精白米)</li> <li>○味噌汁 (さつま芋・にら)</li> <li>○はんぺんフライ (はんぺん・豚挽肉・玉葱・トマト・サラダ菜)</li> <li>○ささげの炒め煮 (ささげ・人参・焼き竹輪)</li> <li>○青じそドレッシング和え (おくら・えのき茸)</li> <li>○漬物 (赤かつば)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○御飯 (精白米)</li> <li>○味噌汁 (ふき・豆麩)</li> <li>○鱸のムニエル風照り焼き (すずき・ミニトマト・ブロッコリー)</li> <li>○切干大根とあさり煮 (切干大根・あさり・人参・万能葱)</li> <li>○オニオンスライス (玉葱・三つ葉・糸鰹)</li> <li>○漬物 (しば漬け)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○御飯 (精白米)</li> <li>○清まし汁 (ほうれん草・四季ごよみ)</li> <li>○鶏肉の味噌煮 (鶏もも・ごぼう・人参・枝豆)</li> <li>○ブロッコリーの蟹あんかけ (ブロッコリー・ずわいかに)</li> <li>○辛子醤油和え (かぶ・わかめ)</li> <li>○昆布の佃煮 (しそ昆布)</li> </ul>	<p>Bは麺禁の方</p> <p>A: じゃこ天うどんセット 青しそおにぎり 夏野菜サラダ 南瓜のミルク煮</p> <p>B: ホキの塩焼き定食 青しそ飯 清まし汁 夏野菜サラダ 南瓜のミルク煮</p>
	<p>【エネルギー】 1607kcal</p> <p>【蛋白質】 63.2g</p> <p>【脂質】 37.0g</p> <p>【炭水化物】 249.8g</p> <p>【塩分】 9.4g</p>	<p>【エネルギー】 A: 1655kcal B: 1609kcal</p> <p>【蛋白質】 A: 59.9g B: 59.2g</p> <p>【脂質】 A: 38.3g B: 37.0g</p> <p>【炭水化物】 A: 263.8g B: 255.5g</p> <p>【塩分】 A: 9.2g B: 8.5g</p>	<p>【エネルギー】 1682kcal</p> <p>【蛋白質】 62.5g</p> <p>【脂質】 47.3g</p> <p>【炭水化物】 246.2g</p> <p>【塩分】 10.1g</p>	<p>【エネルギー】 A: 1639kcal B: 1670kcal</p> <p>【蛋白質】 A: 59.9g B: 56.2g</p> <p>【脂質】 A: 43.3g B: 46.5g</p> <p>【炭水化物】 A: 245.7g B: 249.1g</p> <p>【塩分】 A: 6.4g B: 6.6g</p>	<p>【エネルギー】 1606kcal</p> <p>【蛋白質】 56.6g</p> <p>【脂質】 32.5g</p> <p>【炭水化物】 268.7g</p> <p>【塩分】 7.8g</p>	<p>【エネルギー】 1601kcal</p> <p>【蛋白質】 54.5g</p> <p>【脂質】 38.0g</p> <p>【炭水化物】 252.1g</p> <p>【塩分】 7.9g</p>	<p>【エネルギー】 A: 1641kcal B: 1620kcal</p> <p>【蛋白質】 A: 58.8g B: 57.0g</p> <p>【脂質】 A: 43.7g B: 30.9g</p> <p>【炭水化物】 A: 243.5g B: 248.6g</p> <p>【塩分】 A: 11.9g B: 8.2g</p>

※都合によりメニューを変更する場合があります。

ご了承お願い致します。

南瓜の栄養成分と働き

南瓜はβ-カロチンを豊富に含みますので、体内でビタミンAに変わります。ビタミンAは粘膜の働きを正常に保ち、風邪などのウイルスが粘膜に付いた時にも抑えてくれます。またビタミンC・Eも含まれますので、β-カロチンと共に活性酸素の働きを抑えてくれます。食物繊維も豊富です！



菜の花の栄養をたっぷり吸収した『菜の花のめぐみ米』を使用しております♥

作成者：森下公恵

# 週 間 献 立 表

	6月14日(日)	6月15日(月)	6月16日(火)	6月17日(水)	6月18日(木)	6月19日(金)	6月20日(土)
朝食	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (モロヘイヤ・油揚げ) ○炊き合わせ (はんぺん・人参) ○子持ち蒟蒻 (こんにやく・ホキの卵) ○フルーツ (みかん缶) ○しば漬け木耳 (木耳・胡瓜) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (もやし・にら) ○納豆 (納豆・万能葱) ○野菜のパペロンチーノ (スナップエンドウ・ブロッコリー・グリーンアスパラ・赤パプリカ) ○しその実和え (ちんげん菜・しその実) ○フルーツ (黄桃缶) ○牛乳	○パン (黒コッペ) ○人参ポタージュ (精白米・玉葱・人参・生クリーム) ○ミートオムレツ (卵・鶏挽肉・サラダ菜) ○コールスローサラダ (キャベツ・赤ピーマン・コーン) ○ブルーベリージャム ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (ふき・油揚げ) ○鰯の梅煮 (いわし・梅干し・パセリ) ○だしとろろ (長芋・青のり) ○おほかか和え (ちんげん菜・黄ピーマン・糸鰹) ○漬物 (しば漬け) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (玉葱・茄子) ○炊き合わせ (野菜巾着・生麩) ○お浸し (小松菜・糸鰹) ○フルーツ (キウイフルーツ) ○ふりかけ (瀬戸風味) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (えのき茸・豆苗) ○海苔だれ納豆 (納豆・のり) ○彩り煮 (ひじき・人参・枝豆・大豆・レッドキニーニョ・油揚げ・椎茸) ○胡麻和え (キャベツ・赤ピーマン・白胡麻) ○フルーツ (オレンジ) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (もやし・おくら) ○高野豆腐の卵とじ (高野豆腐・いんげん・人参・卵) ○なめ茸和え (モロヘイヤ・なめ茸) ○フルーツ (フルーツカクテル) ○たいみそ ○牛乳
	昼食	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (キャベツ・玉葱) ○鶏肉おろしソース (鶏もも・大根・ししとう) ○じゃこ炒め煮 (ごぼう・人参・ちりめんじゃこ) ○トマトの三杯酢 (トマト・玉葱) ○磯わかめ (茎わかめ・白胡麻)	○五目散らし寿司 (精白米・かんぴょう・人参・干し椎茸・卵・桜でんぶ・絹さや・かにかま) ○清まし汁 (みょうが・えび・生麩) ○お好み豆腐 (生揚げ・キャベツ・紅生姜・糸鰹・青のり) ○フルーツ2点盛り (マンゴー・ブルーベリー)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (えのき茸・ほうれん草) ○鶏肉の野菜あんかけ (鶏もも・玉葱・人参・グリーンピース) ○冷奴 (絹ごし豆腐・長葱・糸鰹) ○ピーナッツだれかけ (ブロッコリー・ピーナッツ) ○海老の佃煮 (あみえび)	Bは麺禁の方 A: そうめんセット (青菜おにぎり・胡麻醤油和え・カラフル寒天) B: 煮魚定食 (青菜ご飯・清まし汁・胡麻醤油和え・カラフル寒天)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (大根・いんげん) ○鯖の煮魚 (さば・生姜・人参) ○南瓜のムニエル (南瓜) ○ひじきサラダ (キャベツ・ピーマン・トマト・ひじき) ○漬物 (青かつぱ)	Bはお粥の方 A: 三色丼セット (味噌汁・茄子のおほかか煮・おくらとわかめの柚子風味) B: のし鶏定食 (御飯・味噌汁・茄子のおほかか煮・おくらとわかめの柚子風味)
おやつ		○和風パンケーキ (ミックス粉・牛乳・生クリーム・小豆・抹茶)	○苺クレープ	○フルーツ (西瓜)	○抹茶ババロア (抹茶ミックス・牛乳・小豆)	○どら焼き	○エクレア
夕食	○御飯 (精白米) ○清まし汁 (庄内麩・三つ葉) ○秋刀魚の味噌漬け焼き (さんま・甘酢生姜・しそ) ○ピーマンの金平 (ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマン・白滝) ○山吹和え (ほうれん草・卵) ○漬物 (べつたら漬け)	○生姜ご飯 (精白米・生姜・油揚げ) ○味噌汁 (小松菜・わかめ) ○肉じゃが (豚肩ロース・人参・玉葱・じゃが芋・白滝・グリーンピース) ○温野菜 (南瓜・大根・ブロッコリー) ○お浸し (白菜・糸鰹)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (花麩・絹さや) ○天ぷら (えび・きす・茄子・南瓜・グリーンアスパラ・大根・生姜) ○天つゆ ○ところてん (ところてん・チェリー缶) ○昆布の佃煮 (しそ昆布)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (モロヘイヤ・あさり) ○豚肉重ね焼き (キャベツ・豚挽肉・玉葱・トマト・カリフラワー) ○洋風金平蓮根 (ベーコン・れんこん) ○ツナマヨ和え (胡瓜・ビーンズミックス・ツナ) ○漬物 (桜大根)	○御飯 (精白米) ○中華スープ (しめじ・卵) ○海老のチリソース (えび・長葱・グリーンピース) ○オイスター炒め (ターサイ・玉葱・赤ピーマン) ○中華和え (もやし・胡瓜・人参・黒木耳) ○漬物 (梅ザーサイ)	○御飯 (精白米) ○コンソメスープ (ちんげん菜・椎茸・えび) ○鱈バター焼きパジリコ風味 (すずき・パジリコ・スパゲティー) ○野菜サラダ (レタス・グリーンアスパラ・ミニトマト) ○カレージャーマンポテト (じゃが芋・ベーコン・人参・玉葱) ○ピクルス (胡瓜)	Bは麺禁の方 A: 海老たぬきそばセット (ゆかりおにぎり・梅味噌田楽・香り漬け) B: 鯖の照り焼き定食 (ゆかりご飯・清まし汁・梅味噌田楽・香り漬け)
	栄養目安	【エネルギー】 1614kcal 【蛋白質】 54.1g 【脂質】 36.4g 【炭水化物】 262.1g 【塩分】 7.3g	【エネルギー】 1614kcal 【蛋白質】 54.1g 【脂質】 36.4g 【炭水化物】 262.1g 【塩分】 A: 7.3g	【エネルギー】 1662kcal 【蛋白質】 62.9g 【脂質】 46.5g 【炭水化物】 241.7g 【塩分】 9.1g	【エネルギー】 A: 1626kcal B: 1680kcal 【蛋白質】 A: 56.5g B: 59.2g 【脂質】 A: 40.9g B: 40.5g 【炭水化物】 A: 250.2g B: 262.0g 【塩分】 A: 10.5g B: 8.1g	【エネルギー】 1658kcal 【蛋白質】 52.9g 【脂質】 44.7g 【炭水化物】 255.2g 【塩分】 7.1g	【エネルギー】 A: 1617kcal B: 1635kcal 【蛋白質】 A: 61.5g B: 64.7g 【脂質】 A: 42.2g B: 43.2g 【炭水化物】 A: 244.7g B: 243.5g 【塩分】 A: 7.3g B: 7.1g

※都合によりメニューを変更する場合があります。  
ご了承ください。

6月15日は神宮例大祭です！昼食に五目散らし寿司を予定致しております！



菜の花の栄養をたっぷり吸収した『菜の花のめぐみ米』を使用しております

作成者：森下公恵

# 週間献立表

	6月21日(日)	6月22日(月)	6月23日(火)	6月24日(水)	6月25日(木)	6月26日(金)	6月27日(土)
朝食	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (もやし・椎茸) ○蟹焼売のあんかけ (かにしゅうまい・グリーンピース) ○煮物 (ひじき・人参・油揚げ) ○サラダ (トマト) ○大豆の佃煮 (畑のポーク味) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (ぜんまい・油揚げ) ○鯖の塩焼き (さば・しそ) ○南瓜の煮物 (南瓜) ○辛子和え (ほうれん草・菊) ○フルーツ (キウイフルーツ) ○牛乳	○パン (レーズンパンズ) ○さつま芋スープ (さつま芋・玉葱・牛乳・生クリーム) ○バイクドエッグ (卵・じゃが芋・玉葱・赤ピーマン・ほうれん草・ベーコン・サラダ菜) ○サラダ (グリーンアスパラ・キャベツ・赤ピーマン) ○りんごジャム ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (ほうれん草・人参) ○秋刀魚の蒲焼 (さんま) ○カレー炒め (キャベツ・赤ピーマン・ピーマン) ○サラダ (カリフラワー) ○漬物 (べつたら漬け) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (卵・玉葱) ○煮物 (肉詰めしのだ・人参) ○紅あずまの甘露煮 (ほうれん草・菊) ○なめ茸おろし (大根・なめ茸) ○フルーツ (オレンジ) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (モロヘイヤ・しめじ) ○ひじき納豆 (納豆・ひじき) ○味噌 (ふき・糸鰹) ○わさび和え (白菜・赤蒲鉾) ○フルーツ (フルーツカクテル缶) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (白菜・小松菜) ○赤魚塩焼き (あかうお・しそ) ○胡麻和え (茄子・いんげん・白胡麻) ○菜の花きのこ (なめこ・菜の花・しめじ) ○梅干し ○牛乳
	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (いんげん・油揚げ) ○鮭有馬焼き (さけ・さんしょう・しそ・はじかみ) ○じゃが芋と昆布煮 (じゃが芋・昆布・万能葱) ○生姜醤油和え (ちんげん菜・人参・生姜) ○漬物 (たくあん)	○枝豆ご飯 (精白米・枝豆) ○味噌汁 (花麩・三つ葉) ○ハンバーグのおろし煮 (豚挽肉・牛挽肉・玉葱・大根・なめこ・万能葱・赤ピーマン) ○焼き茄子ポン酢かけ (茄子・糸鰹) ○胡桃和え (キャベツ・人参・胡桃)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (大根・いんげん) ○ソイの煮魚 (そい・おくら) ○ピリ辛炒め (白滝・人参・椎茸) ○小松菜ナムル (小松菜・黄ピーマン・白胡麻) ○しば漬け木耳 (木耳・胡瓜)	Bは麺禁の方 A: 五目冷やしうどんセット (青しそおにぎり・竹輪磯辺揚げ・フルーツ) B: ぎせい豆腐セット (青しそご飯・清まし汁・竹輪磯辺揚げ・フルーツ)	○御飯 (精白米) ○清まし汁 (はんぺん・三つ葉) ○豚肉シャリアピンソース (豚肩ロース・玉葱・柚子・しそ・トマト) ○おくらとろろ芋 (長芋・おくら) ○酢味噌和え (白菜・あさり・わかめ) ○昆布佃煮 (しそ昆布)	Bはカレー禁・全粥の方 A: ビーンズカレーセット (グレープジュース・温野菜・福神漬け・フルーツ) B: 銀鯉味噌焼き定食 (味噌汁・じゃが芋バター煮・温野菜・福神漬け・フルーツ)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (ふき・豆麩) ○豚肉薬味焼き (豚肩ロース・長葱・にら・白胡麻・トマト) ○桜海老入り炒め煮 (桜海老・キャベツ) ○おかか和え (ほうれん草・黄ピーマン・糸鰹) ○しばわかめ (茎わかめ)
おやつ	○あんみつ (フルーツみつ豆・バナナ・こしあん・黒蜜・チェリー缶)	○ようかんロール	○フルーツ2点盛り (バナナ・オレンジ)	○南瓜プリンタルト	○苺グラタン (卵・牛乳・苺)	○クールゼリー (かんてんクール)	○レモンケーキ
夕食	○御飯 (精白米) ○梅若布汁 (梅干し・わかめ・しそ・豆麩) ○鶏のけずり鰹焼き (鶏もも・糸鰹・ししとう) ○胡麻味噌炒め煮 (キャベツ・赤ピーマン・黄ピーマン・焼き竹輪・白胡麻) ○蟹入り酢の物 (胡瓜・ずわい蟹) ○海老の佃煮 (浅炊き白じゃこ)	○御飯 (精白米) ○清まし汁 (とろろ昆布・おくら) ○野菜さつま揚げ (たら・長芋・紅生姜・グリーンピース・コーン・ごぼう・黒木耳・サラダ菜・トマト) ○落の煮物 (ふき・白滝) ○レモン和え (白菜・黄ピーマン・人参・レモン) ○漬物 (野沢菜)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (木綿豆腐・岩のり) ○豚肉牛蒡巻き煮 (豚肩ロース・ごぼう・生麩・しそ) ○バターソテー (もやし・きのこミックス) ○お浸し (ちんげん菜・糸鰹) ○漬物 (桜大根)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (いんげん・あさり) ○鶏肉と大根煮 (鶏もも・大根・枝豆) ○冷製茄子の梅だれかけ (茄子・梅干し・みょうが・しそ) ○ピーナッツ和え (小松菜・人参・ピーナッツ) ○柚子造りえのき昆布 (昆布・白芍薬・えのき茸・なめこ・柚子・赤ピーマン)	○御飯 (精白米) ○中華スープ (春雨・コーン・万能葱) ○鯿の中華酢浸し (あじ・人参・ピーマン・黄ピーマン) ○青菜ソテーマヨ添え (ちんげん菜・ミニトマト) ○もやし和え (もやし・小松菜・赤ピーマン・白胡麻) ○漬物 (梅ザーサイ)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (小松菜・生揚げ) ○鶏竜田揚げ (鶏もも・サニーレタス・トマト) ○人参たらこ炒め (人参・たらこ) ○土佐酢和え (玉葱・海藻・菊) ○漬物 (赤かつば)	Bは麺禁の方 A: 塩ラーメンセット (わかめおにぎり・飲茶・フルーツ) B: 鯖の煮魚定食 (わかめご飯・味噌汁・飲茶・フルーツ)
	【エネルギー】 1601kcal 【蛋白質】 63.6g 【脂質】 29.5g 【炭水化物】 260.8g 【塩分】 7.2g	【エネルギー】 1638kcal 【蛋白質】 62.3g 【脂質】 37.0g 【炭水化物】 258.0g 【塩分】 A: 7.6g	【エネルギー】 1636kcal 【蛋白質】 61.3g 【脂質】 46.2g 【炭水化物】 238.1g 【塩分】 7.1g	【エネルギー】 A: 1606kcal B: 1630kcal 【蛋白質】 A: 53.6g B: 56.9g 【脂質】 A: 42.7g B: 42.6g 【炭水化物】 A: 245.5g B: 248.8g 【塩分】 A: 10.5g B: 7.8g	【エネルギー】 1683kcal 【蛋白質】 57.7g 【脂質】 43.7g 【炭水化物】 256.7g 【塩分】 7.2g	【エネルギー】 A: 1671kcal B: 1630kcal 【蛋白質】 A: 56.2g B: 57.8g 【脂質】 A: 40.0g B: 38.4g 【炭水化物】 A: 265.2g B: 255.7g 【塩分】 A: 6.9g B: 6.3g	【エネルギー】 A: 1607kcal B: 1636kcal 【蛋白質】 A: 58.6g B: 63.0g 【脂質】 A: 48.4g B: 47.0g 【炭水化物】 A: 227.9g B: 233.3g 【塩分】 A: 11.3g B: 8.9g

※都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承ください。

こんにやくと白滝の栄養成分と働き

こんにやくにはグルコマンナンという食物繊維が豊富に入っています。グルコマンナンは消化されず腸内を移動、余分な脂肪や老廃物を吸着し排泄する働きがあります。他にも血糖値を抑える効果もありますので、糖尿病予防も期待できます。便秘気味の方、大腸がん予防・高脂血症予防・肥満予防におすすめです！



菜の花の栄養をたっぷり吸収した『菜の花のめくみ米』を使用しております。

作成者：森下公恵

# 週間献立表

	6月28日(日)	6月29日(月)	6月30日(火)	7月1日(水)	7月2日(木)	7月3日(金)	7月4日(土)		
朝食	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (キャベツ・いんげん) ○炊き合わせ (京風がんも・人参) ○梅羽衣 (白蒟蒻・梅干し・しその実・鰹節) ○ガーリックマリネ (おくら) ○たまごソース ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (茄子・絹さや) ○納豆 (納豆・長葱) ○ごぼうサラダ (ごぼう) ○しその実和え (ほうれん草・赤ピーマン・赤しその実) ○フルーツ (バナナ) ○牛乳	○パン (バターロール) ○コーンスープ (牛乳・コーン) ○チーズオムレツ (卵・チーズ・サニーレタス) ○ガーリックソテー (もやし・赤ピーマン・いんげん) ○マーマレード ○りんごジュース	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (わらび・油揚げ) ○ホッケ味噌焼き (ほっけ・しそ) ○姫筍とかつお煮 (姫筍・鰹節) ○ピーナッツ和え (小松菜・黄ピーマン・ピーナッツ) ○漬物 (桜大根) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (大根・豆苗) ○冷奴 (木綿豆腐・長葱) ○茄子の胡麻煮 (茄子・人参・白胡麻) ○おかか和え (おくら・鰹節) ○のり佃煮 ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (ほうれん草・玉葱) ○おろし納豆 (納豆・大根) ○じゃが芋のりまぶし (じゃが芋・のり) ○春雨サラダ (春雨・人参・筍・木耳) ○漬物 (しば漬け) ○ヨーグルト	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (えのき茸・おくら) ○煮物 (油揚げ・いんげん・人参・生麩) ○子持ち蒟蒻 (白蒟蒻・木耳・ほき卵) ○二色サラダ (ブロッコリー・カリフラワー) ○海老の佃煮 (あみえび) ○牛乳		
	昼食	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (ちんげん菜・玉葱) ○鰹の煮魚 (かれい・生麩) ○ピーマン金平 (ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマン・白滝) ○枝豆おろし和え (おくら・みかん缶・大根) ○大豆佃煮 (畑のポーク味)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (とろろ昆布・おくら) ○鶏肉の生姜焼き (鶏もも・生姜・キャベツ・ミニトマト・ブロッコリー) ○山芋の炒め煮 (長芋・のり) ○胡瓜の三杯酢 (胡瓜・菊) ○漬物 (大根味噌漬け)	○御飯 (精白米) ○清まし汁 (花麩・三つ葉) ○鮭の味噌漬け焼き (さけ・甘酢生姜) ○ひじき煮 (ひじき・生揚げ・いんげん・人参) ○レモン和え (ちんげん菜・かにかま・レモン) ○フルーツ (キウイフルーツ)	Bは麺禁の方 A: スタミナそばセット 稲荷寿司 チーズはんぺんフライ フルーツ B: 鰹塩焼きセット 稲荷寿司 清まし汁 チーズはんぺんフライ フルーツ	Bはパン禁の方 A: パン シーフードシチュー ひじきの7品目サラダ フルーツ2点盛り ブルーベリージャム B: 目玉焼きセット ご飯 シーフードシチュー ひじきの7品目サラダ フルーツ2点盛り	○山菜おこわ (精白米・もち米・山菜・油揚げ・人参・紅生姜) ○味噌汁 (白菜・いんげん) ○鶏のレモン醤油かけ (鶏もも・レモン・トマト・カリフラワー) ○胡麻和え (グリーンアスパラ・人参・白胡麻) ○フルーツ (西瓜)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (生揚げ・キャベツ) ○鯖の山椒焼き (さば・山椒・しそ・はじかみ) ○炒め煮 (豚挽肉・ピーマン・人参・長葱) ○柚子和え (小松菜・菊・柚子) ○フルーツ (黄桃缶)	
		おやつ	○カラフル寒天 (寒天・みかん缶・黄桃缶・キウイフルーツ・チェリー缶)	○レモンパウンドケーキ	○苺ミルクムース (苺ミックス・牛乳)	○フルーツヨーグルト (フルーツカクテル缶・カクテルゼリー・バナナ・レーズン・ヨーグルト)	○柚子ソルベ	○抹茶小豆サンド	○ようかん
			夕食	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (庄内麩・わかめ) ○豚肉としめじの柳川風 (豚肩ロース・玉葱・人参・なると・しめじ・卵・万能葱) ○南瓜胡麻揚げ (南瓜・白胡麻) ○辛子和え (白菜・胡瓜) ○漬物 (しその実)	○御飯 (精白米) ○すいとん汁 (木綿豆腐・ごぼう・干し椎茸・大根・人参・豚もも・長葱) ○鱸の柚庵焼き (すずき・柚子・はじかみ) ○筍梅おかか煮 (筍・人参・梅干し・糸鰹・グリーンピース) ○香り漬け (白菜・黄ピーマン・しそ) ○磯わかめ (茎わかめ・生姜・白胡麻)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (小松菜・人参) ○天ぷら (えび・きす・茄子・南瓜・ピーマン・大根・生姜) ○天つゆ ○胡麻醤油和え (鶏ささみ・キャベツ・黄ピーマン) ○しば漬け木耳 (木耳・胡瓜)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (モロヘイヤ・あさり) ○豚肉ソテー和風ソース (豚肩ロース・玉葱・いんげん・トマト) ○ジャン辛炒め煮 (キャベツ・ピーマン・赤ピーマン) ○梅肉和え (もやし・三つ葉・梅干し) ○漬物 (たくあん)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (しめじ・わかめ) ○赤魚の煮魚 (あかうお・生麩) ○肉入り金平牛蒡 (ごぼう・人参・豚挽肉) ○胡桃和え (小松菜・菊・くるみ) ○漬物 (赤かつば)	○御飯 (精白米) ○清まし汁 (四季ごよみ・三つ葉) ○ホッケの味噌竜田揚げ (ほっけ・ピーマン・赤ピーマン) ○炊き合わせ (高野豆腐・南瓜・絹さや) ○黄金和え (もやし・卵・わかめ) ○漬物 (野沢菜)
栄養目安				【エネルギー】 1621kcal 【蛋白質】 58.3g 【脂質】 39.4g 【炭水化物】 252.1g 【塩分】 8.9g	【エネルギー】 1635kcal 【蛋白質】 62.6g 【脂質】 37.7g 【炭水化物】 255.0g 【塩分】 A: 7.5g	【エネルギー】 1623kcal 【蛋白質】 59.6g 【脂質】 45.2g 【炭水化物】 236.0g 【塩分】 8.6g	【エネルギー】 A: 1621kcal B: 1622kcal 【蛋白質】 A: 65.1g B: 67.1g 【脂質】 A: 43.0g B: 45.4g 【炭水化物】 A: 239.5g B: 229.4g 【塩分】 A: 9.8g B: 9.4g	【エネルギー】 A: 1610kcal B: 1664kcal 【蛋白質】 A: 62.6g B: 63.7g 【脂質】 A: 37.6g B: 31.7g 【炭水化物】 A: 252.1g B: 277.7g 【塩分】 A: 9.4g B: 9.6g	【エネルギー】 1635kcal 【蛋白質】 60.3g 【脂質】 33.3g 【炭水化物】 265.5g 【塩分】 8.1g

※都合によりメニューを変更する場合があります。

ご了承お願い致します。



すいかはほとんどが水分で、カリウム、シトリン、アルギニンが含まれています。カリウムはナトリウムによる血圧上昇を防ぎ、高血圧予防、動脈硬化予防に効果があります。更にシトリンの働きで、毛細血管を強化します。アルギニンは脂肪を代謝させて、筋肉を強くする作用がある他、尿の合成にかかわり、強力な利尿効果があります。水分代謝を促進し、むくみ改善、腎炎、膀胱炎の予防にも効果を発揮！

菜の花の栄養をたっぷり吸収した『菜の花のめぐみ米』を使用しております♥

作成者：森下公恵