

# 週 間 献 立 表

	5月23日(日)	5月24日(月)	5月25日(火)	5月26日(水)	5月27日(木)	5月28日(金)	5月29日(土)			
朝食	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (えのき茸・油揚げ) ○にらの卵とじ (にら・玉葱・人参・卵) ○酢の物 (春雨・黒木耳・菜の花・せり・えのき茸・人参) ○フルーツ (オレンジ) ○のり佃煮 ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (ちんげん菜・わかめ) ○納豆 (納豆・長葱) ○落炒め煮 (ふき・人参・白蒟蒻・さつま揚げ) ○フルーツ (パイン缶) ○漬物 (べつたら漬け) ○牛乳	○パン (黒コップ) ○南瓜スープ (南瓜・玉葱・生クリーム) ○プレーンオムレツ (卵・サラダ菜) ○コールスローサラダ (キャベツ・人参・コーン) ○ブルーベリージャム ○りんごジュース	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (茄子・玉葱) ○鮭の塩焼き (トラウトサーモン・しそ) ○炒め煮 (ぜんまい・油揚げ・赤ピーマン・白蒟蒻) ○フルーツ (りんご缶) ○漬物 (大根味噌漬け) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (大根・いんげん) ○つみれ煮 (白すりみ・豆腐・人参) ○煮物 (姫筍・鯉) ○のり和え (ほうれん草・のり) ○海老の佃煮 (あみ海老) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (キャベツ・油揚げ) ○温泉卵 (卵) ○蕪の煮物 (かぶ・人参・さつま揚げ) ○時雨煮 (あわび茸) ○フルーツ (キウイフルーツ) ○ヨーグルト	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (菜の花・玉葱) ○煮物 (彩信田・絹さや) ○梅羽衣 (白こんにゃく・梅干し・しその実) ○野菜サラダ (キャベツ・黄ピーマン・人参) ○のり佃煮 ○牛乳			
	昼食	○御飯 (精白米) ○清まし汁 (菜の花・豆麩) ○ホツケ山椒味噌焼き (ほっけ・さんしょう・はじかみ) ○野菜の土佐煮 (ごぼう・白蒟蒻・ぜんまい・人参・糸鯉・グリーンピース) ○辛子マヨネーズ和え (キャベツ・ピーマン・えび) ○漬物 (たくあん)	○ご飯 (精白米) ○味噌汁 (もやし・人参) ○豚肉和風おろしソテー (豚肩ロース・豚ばら・玉葱・大根・万能葱・ミニトマト) ○薩摩芋と昆布煮 (さつま芋・昆布・グリーンピース) ○わさび和え (ほうれん草・黄ピーマン) ○漬物 (赤かっぱ)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (白菜・油揚げ) ○鶏のレモン醤油かけ (鶏もも・レモン・トマト・サラダ菜) ○蕪とツナの煮物 (かぶ・人参・ツナ) ○辛子和え (ちんげん菜・菊) ○フルーツ (フルーツカクテル缶)	Bは麺禁の方 A: 山菜そばセット おにぎり 柚子味噌かけ 薩摩芋ミルク煮 B: 五目卵焼きセット ごま塩ご飯 清まし汁 柚子味噌かけ 薩摩芋ミルク煮		Bはパン禁の方 A: サンドイッチセット クラムチャウダー ひじきサラダ フルーツ2点盛り B: シーフードステーキセット ご飯 クラムチャウダー ひじきサラダ フルーツ2点盛り		○帆立と筍ご飯 (精白米・ほたて・筍・生姜・紅生姜・三つ葉) ○味噌汁 (玉葱・わかめ) ○炊き合わせ (高野豆腐・椎茸・南瓜・絹さや) ○お浸し (小松菜・糸鯉) ○なめ茸おろし (大根・なめ茸)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (にら・卵) ○スズキの照り焼き (すずき・はじかみ) ○茄子そば煮 (鶏挽肉・人参・いんげん・茄子) ○柚子和え (ちんげん菜・菊・柚子) ○フルーツ (甘夏柑)
		○桃のクラフィティー (卵・牛乳・黄桃缶・食パン)	○バウムクーヘン	○オレンジゼリー (オレンジかんてん)	○苺ヨーグルト (いちご・ヨーグルト)	○南瓜プリンタルト	○大納言黒ようかん	○乳菓饅頭		
		○御飯 (精白米) ○味噌汁 (豆苗・玉葱) ○鶏と大根煮 (鶏もも・大根・人参・枝豆) ○茄子の炒め物 (茄子・人参) ○ピーナッツ和え (小松菜・赤ピーマン・ピーナッツ) ○しば漬け木耳 (木耳・胡瓜)	○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) ○鯖の味噌漬け焼き (さば・しそ・はじかみ) ○胡麻味噌炒め煮 (キャベツ・焼き竹輪・赤ピーマン・白胡麻) ○ポン酢かけ (菜の花・菊) ○漬物 (しその実漬け)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (ふき・豆麩) ○天ぷら (えび・きす・さつま芋・南瓜・グリーンアスパラ・大根・生姜) ○天つゆ ○お浸し (小松菜・糸鯉) ○柚子造りえのき昆布 (昆布・白蒟蒻・えのき茸・なめこ・柚子・赤ピーマン)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (白菜・なめこ) ○変わりつくね焼き (鶏挽肉・福神漬け・玉葱・ししとう) ○あさり入りうの花 (あさり・干し椎茸・人参・おから・絹さや) ○酢の物 (胡瓜・菊) ○しばわかめ (茎わかめ)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (小松菜・庄内麩) ○赤魚野菜あんかけ (あかうお・もやし・赤ピーマン・玉葱・干し椎茸・グリーンピース) ○蓮根炒り煮 (れんこん・白滝・絹さや) ○胡麻和え (グリーンアスパラ・人参・白胡麻) ○漬物 (桜大根)	○御飯 (精白米) ○白菜とベーコンのスープ (白菜・ベーコン) ○豆とおからローフ (合挽肉・玉葱・おから・ビーンズミックス・トマト・パセリ) ○スパゲティナポリタン&ピクルス (スパゲティ・玉葱・胡瓜) ○ガーリックソテー (もやし・ピーマン・黄ピーマン) ○フルーツ (洋梨缶)	Bは麺禁の方 A: 鶏めんセット おにぎり じゃが芋のかき揚げ アスパラ酢味噌和え B: 鶏の生姜焼きセット ゆかりご飯 清まし汁 じゃが芋のかき揚げ アスパラ酢味噌和え		
【エネルギー】 1602kcal 【蛋白質】 59.4g 【脂質】 42.1g 【炭水化物】 239.2g 【塩分】 8.3g		【エネルギー】 1633kcal 【蛋白質】 58.3g 【脂質】 40.7g 【炭水化物】 251.5g 【塩分】 7.1g	【エネルギー】 1669kcal 【蛋白質】 58.8g 【脂質】 42.8g 【炭水化物】 255.8g 【塩分】 6.8g	【エネルギー】 A:1626kcal B:1641kcal 【蛋白質】 A:60.7g B:57.6g 【脂質】 A:35.4g B:36.7g 【炭水化物】 A:261.4g B:263.8g 【塩分】 A:12.1g B:8.4g	【エネルギー】 A:1671kcal B:1696kcal 【蛋白質】 A:56.6g B:59.9g 【脂質】 A:55.1g B:45.4g 【炭水化物】 A:234.7g B:257.8g 【塩分】 A:8.5g B:8.3g	【エネルギー】 1647kcal 【蛋白質】 57.8g 【脂質】 28.3g 【炭水化物】 284.1g 【塩分】 6.7g	【エネルギー】 A:1600kcal B:1638kcal 【蛋白質】 A:58.7g B:61.5g 【脂質】 A:40.0g B:40.8g 【炭水化物】 A:242.6g B:248.4g 【塩分】 A:11.3g B:8.3g			

※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。

さやえんどう(絹さや)

β-カロチン、ビタミンCを多く含みます。ビタミンCは免疫力を高めたり、メラニン色素の生成を抑制して、シミやそばかすを防ぐ働きがあります。

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

	5月30日(日)	5月31日(月)	6月1日(火)	6月2日(水)	6月3日(木)	6月4日(金)	6月5日(土)		
朝食	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (しめじ・絹さや) ○南瓜焼売 (南瓜しゅうまい・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) ○フルーツ (みかん缶) ○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 (パイン缶) ○漬物 (大根味噌漬け) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (キャベツ・玉葱) ○豆腐とすり身焼き (豆腐・白すり身・サラダ菜) ○切干大根炒め煮 (切干大根・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・長葱・しそ) ○桜海老の和え物 (キャベツ・ピーマン・桜海老) ○サラダ (春雨・人参・筍・黒木耳) ○フルーツ (オレンジ) ○牛乳		
	昼食	○お好み焼き (長芋・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 (プリンスメロン)	○青菜ご飯 (精白米・菜めし) ○味噌汁 (白菜・わかめ) ○炒り鶏 (鶏もも・こぼろ・人参・黒蒟蒻・筍・干し椎茸・絹さや) ○菜の花昆布じめ (菜の花・のり) ○サラダ (トマト)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (なめこ・豆苗) ○赤魚梅焼き (あかうお・梅干し・しそ・がり) ○薩摩芋と昆布煮 (さつま芋・人参・昆布・グリーンピース) ○菊花和え (ほうれん草・菊) ○漬物 (ミックス漬け)	Bは麺禁の方 A:冷麦セット (おにぎり・柱フライ・あんみつ) B:ホッケの塩焼き定食 (わかめご飯・清まし汁・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) ○蟹しゅうまい (蟹しゅうまい・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・がり) ○茄子香味炒め (茄子・長葱・豚ばら・生姜・絹さや・山椒) ○柚子浸し (白菜・赤ピーマン・柚子) ○たらこ昆布 (たらこ・昆布)	○御飯 (精白米) ○清まし汁 (庄内麩・三つ葉) ○赤魚の胡麻味噌煮 (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・糸鰹) ○漬物 (たくあん)	
		おやつ	○ピーチムース (ピーチベース・牛乳)	○あんどーナツ	○たご焼き (たご・青のり・糸鰹)	○苺ミルクサンド	○フルーツ2点盛り (みかん缶・りんごシロップ漬け)	○ペアクリームワッフル	○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 (豚もも・里芋・人参・大根・玉葱) ○鰯の煮魚 (かれい・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 (高菜漬け)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (南瓜・モロヘイヤ) ○ホキ南蛮漬け (ほき・長葱・白胡麻・はじかみ) ○落炒め煮 (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 (畑のポーク味)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (大根・豆苗) ○鯖の生姜焼き (さば・がり・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) ○煮豆 (三色豆)	Bはお粥・カレー禁の方 ○夏野菜カレーセット (コンソメスープ・シーフードサラダ・福神漬け・フルーツ) ○ハンバーグセット (ご飯・コンソメスープ・シーフードサラダ・福神漬け・フルーツ)
栄養目安				【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】 1617kcal 【蛋白質】 55.8g 【脂質】 41.2g 【炭水化物】 251.8g 【塩分】 7.5g	【エネルギー】 1647kcal 【蛋白質】 56.7g 【脂質】 60.4g 【炭水化物】 209.9g 【塩分】 7.6g	【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

※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。

季節の変わり目で、風邪をひきやすい季節です。沢山食べて、風邪に負けない体を作りましょう！



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6日(日)	6月7日(月)	6月8日(火)	6月9日(水)	6月10日(木)	6月11日(金)	6月12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 (卵の花)</li> <li>○柚子胡椒風味和え (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>○炊き合わせ (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 (献上漬け)</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 (牛乳・コーン)</li> <li>○アスパラソテー (ソーセージ・玉葱・人参・グリーンアスパラ)</li> <li>○南瓜サラダ (南瓜・玉葱・カッテージチーズ)</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・ピーマン・赤ピーマン)</li> <li>○ごぼうサラダ (ごぼう・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>○豆腐入り真丈のあんかけ (花型豆腐・赤ピーマン)</li> <li>○レモン和え (ちんげん菜・豆苗・人参・レモン)</li> <li>○フルーツ (黄桃缶)</li> <li>○たらこ昆布 (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・万能葱)</li> <li>○ツナ炒め煮 (キャベツ・赤ピーマン・ツナ)</li> <li>○スパゲティサラダ (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 (鶏挽肉・豚挽肉・牛挽肉・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>
	昼食	<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・糸鰹・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・ずわい蟹)</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 おにぎり じゃがバター茶巾 フルーツポンチ</p> <p>B: 鶏パプリカ焼きセット ゆかりご飯 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 (豚肩ロース・玉葱・レタス・白胡麻・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 ミモザサラダ ヨーグルト苺ソース ウーロン茶</p> <p>B: 鱈味酥焼き ご飯 清まし汁 ミモザサラダ ヨーグルト苺ソース たまごソース</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○えびかつ丼 (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 (なす・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 (銀がれい・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>
おやつ	○フルーツヨーグルト (フルーツカクテル缶・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 (胡麻ミックス・牛乳)	○きんつば	○おから抹茶ケーキ	○フルーツ (プリンスメロン)
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・れんこん・長芋・長葱・チーズ・鶏挽肉・万能葱・トマト)</li> <li>○蕨炒め煮 (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>○ホッケ塩焼き (ほっけ・甘酢生姜)</li> <li>○揚げだし豆腐 (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 (わらび・あさり)</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 (畑のポーク味)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○御飯 (精白米)</li> <li>○味噌汁 (小松菜・油揚げ)</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>○鱈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>○オニオンライス (玉葱・三つ葉・糸鰹)</li> <li>○漬物 (高菜漬け)</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>○ブロッコリー蟹あんかけ (ブロッコリー・ずわい蟹)</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 おにぎり 夏野菜サラダ 南瓜ミルク煮</p> <p>B: ほきの塩焼き定食 香りご飯 清まし汁 ホキの塩焼き 夏野菜サラダ 南瓜ミルク煮</p>
	栄養目安	<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:1662kcal B:1608kcal</p> <p>【蛋白質】 A:60.5g B:59.2g</p> <p>【脂質】 A:38.6g B:37.0g</p> <p>【炭水化物】 A:264.7g B:255.5g</p> <p>【塩分】 A:9.0g B:8.3g</p>	<p>【エネルギー】 1681kcal</p> <p>【蛋白質】 62.1g</p> <p>【脂質】 47.3g</p> <p>【炭水化物】 246.5g</p> <p>【塩分】 9.9g</p>	<p>【エネルギー】 A:1681kcal B:1619kcal</p> <p>【蛋白質】 A:60.3g B:59.2g</p> <p>【脂質】 A:48.3g B:41.1g</p> <p>【炭水化物】 A:244.0g B:245.8g</p> <p>【塩分】 A:6.7g B:6.9g</p>	<p>【エネルギー】 1613kcal</p> <p>【蛋白質】 55.3g</p> <p>【脂質】 33.8g</p> <p>【炭水化物】 268.2g</p> <p>【塩分】 7.6g</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>

※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-カロテ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-カロテ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13日(日)	6月14日(月)	6月15日(火)	6月16日(水)	6月17日(木)	6月18日(金)	6月19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) ○子持ちこんにゃく (白蒟蒻・木耳・ほき卵・万能葱) ○フルーツ (みかん缶) ○しば漬け木耳 (胡瓜・木耳) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (もやし・にら) ○納豆 (納豆・万能葱) ○野菜のペパロンチーノ (スナップエンドウ・ブロッコリー・グリーンアスパラ・赤ピーマン) ○しその実和え (ちんげん菜・しその実漬け) ○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・玉葱・人参・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・玉葱) ○鰯の梅煮 (いわし・梅干し・パセリ) ○だしとろろ (長芋・青のり) ○おかか和え (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 (茄子・絹さや) ○炊き合わせ (枝豆がんも・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) ○ひじきと野菜の煮物 (ひじき・人参・枝豆・大豆・レッドキニー・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
	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (キャベツ・玉葱) ○鶏のおろしソース (鶏もも・大根・生姜・ししとう) ○牛蒡と人参じゃこ炒め (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)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (えのき茸・ほうれん草) ○鶏の野菜あんかけ (鶏もも・玉葱・人参・グリーンピース) ○マヨ炒め (きのこミックス・いんげん・黄ピーマン) ○ピーナッツだれかけ (グリーンアスパラ・ピーナッツ) ○海老の佃煮 (あみえび)	○五目散らし寿司 (精白米・干鰯・人参・干し椎茸・菊・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 (アップルマンゴー・ブルーベリー) ○お粥の方は 千草焼き	Bは麺禁の方 A: 冷やしそうめんセット (おにぎり・青菜胡麻醤油和え・カラフル寒天) B: ほき煮魚セット (菜めし・清まし汁・青菜胡麻醤油和え・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・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・茄子のおかか煮・おくらとわかめ柚子和え) B: のし鶏定食 (ご飯・味噌汁・茄子のおかか煮・おくらとわかめ柚子和え)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (玉葱・わかめ) ○豚と大根のこつてり煮 (豚ばら・大根・人参・枝豆) ○長芋ステーキ (長芋・万能葱) ○ピリ辛酢醤油和え (小松菜・しめじ・黄ピーマン) ○漬物 (赤かつぱ)
お昼	○和風パンケーキ (ミックス粉・生クリーム・小豆・抹茶)	○キャラメルクリームどら焼き	○苺クレープ	○抹茶ババロア (ババロア抹茶・牛乳・小豆)	○西瓜	○エクレア	○杏仁豆腐 (ミックス粉・牛乳・ココの実)
夕食	○御飯 (精白米) ○清まし汁 (庄内麩・三つ葉) ○秋刀魚味噌漬け焼き (さんま・がり・しそ) ○カラフルピーマン金平 (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 (べったら漬け)	○生姜ご飯 (精白米・生姜・油揚げ・のり) ○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 (ぜんまい・油揚げ) ○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) ○豚挽肉重ね焼き (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・ツナ) ○漬物 (桜大根)	○御飯 (精白米) ○中華スープ (しめじ・卵) ○海老チリソース (えび・長葱・グリーンピース) ○オイスター炒め (ちんげん菜・玉葱・赤ピーマン) ○中華和え (もやし・胡瓜・人参・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) ○鱈バター焼きバジリコ風味 (すずき・バジル・スパゲティ・レタス・グリーンアスパラ・ミニトマト・ピクルス) ○カレージャーマンポテト (じゃが芋・ベーコン・人参・玉葱)	Bは麺禁の方 A: 海老たぬきそばセット (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)
	【エネルギー】 1650kcal 【蛋白質】 58.4g 【脂質】 39.1g 【炭水化物】 256.9g 【塩分】 9.4g	【エネルギー】 1621kcal 【蛋白質】 60.4g 【脂質】 35.9g 【炭水化物】 258.5g 【塩分】 9.0g	【エネルギー】 1777kcal 【蛋白質】 57.0g 【脂質】 56.1g 【炭水化物】 253.8g 【塩分】 8.1g	【エネルギー】 A:1618kcal B:1672kcal 【蛋白質】 A:56.1g B:58.8g 【脂質】 A:40.0g B:39.6g 【炭水化物】 A:250.9g B:262.7g 【塩分】 A:10.5g B:8.1g	【エネルギー】 1635kcal 【蛋白質】 53.1g 【脂質】 46.4g 【炭水化物】 246.2g 【塩分】 6.9g	【エネルギー】 A:1617kcal B:1635kcal 【蛋白質】 A:61.5g B:64.7g 【脂質】 A:41.3g B:43.2g 【炭水化物】 A:244.7g B:243.5g 【塩分】 A:7.3g B:7.1g	【エネルギー】 A:1623kcal B:1657kcal 【蛋白質】 A:54.9g B:60.5g 【脂質】 A:44.9g B:45.3g 【炭水化物】 A:244.8g B:244.2g 【塩分】 A:9.8g B:8.2g

※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。



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20日(日)	6月21日(月)	6月22日(火)	6月23日(水)	6月24日(木)	6月25日(金)	6月26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) ○湯葉と昆布の和え物 (ゆば・おくら・昆布・人参) ○フルーツ (キウイフルーツ) ○牛乳	○パン (ほうれん草ロール・ミルクパン) ○さつま芋スープ (さつま芋・玉葱・牛乳・生クリーム) ○ベイクドエッグ (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 (さつま芋) ○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		
	昼食	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (いんげん・油揚げ) ○鮭有馬焼き (トラウドサーモン・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 おにぎり さつま芋青のり揚げ フルーツ B: ぎせい豆腐セット かおりご飯 清まし汁 さつま芋青のり揚げ フルーツ	○御飯 (精白米) ○清まし汁 (はんぺん・三つ葉) ○豚肉シヤリアピンソース (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・お粥禁の方 A: ビーンズカレーセット 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) ○落炒め煮 (ふき・白滝) ○レモン和え (白菜・黄ピーマン・人参・レモン) ○漬物 (高菜漬け)	○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・白蒟蒻・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) ○鯨の中華酢浸し (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 (赤かつぱ)
【エネルギー】 1601kcal				【エネルギー】 1669kcal	【エネルギー】 1629kcal	【エネルギー】 A: 1606kcal B: 1630kcal	【エネルギー】 1682kcal	【エネルギー】 A: 1671kcal B: 1630kcal	【エネルギー】 A: 1607kcal B: 1636kcal
【蛋白質】 64.0g	【蛋白質】 63.2g			【蛋白質】 61.0g	【蛋白質】 A: 53.6g B: 56.9g	【蛋白質】 57.6g	【蛋白質】 A: 56.2g B: 57.8g	【蛋白質】 A: 58.6g B: 63.0g	
【脂質】 29.2g	【脂質】 38.6g	【脂質】 46.2g		【脂質】 A: 42.7g B: 42.6g	【脂質】 43.6g	【脂質】 A: 40.0g B: 38.4g	【脂質】 A: 48.4g B: 47.0g		
【炭水化物】 261.0g	【炭水化物】 261.3g	【炭水化物】 236.3g	【炭水化物】 A: 245.5g B: 248.8g	【炭水化物】 256.7g	【炭水化物】 A: 265.2g B: 255.7g	【炭水化物】 A: 227.9g B: 233.3g			
【塩分】 7.1g	【塩分】 8.0g	【塩分】 7.2g	【塩分】 A: 10.5g B: 7.8g	【塩分】 7.2g	【塩分】 A: 6.9g B: 6.3g	【塩分】 A: 11.3g B: 8.9g			

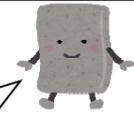
※都合によりメニューを変更する場合があります。

ご了承お願い致します。



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『菜の花のめぐみ米』を使用しております♡

作成者：森下公恵