

|         | 令和4年6月1日(水) | 令和4年6月2日(木) | 令和4年6月3日(金)   | 令和4年6月4日(土) | 令和4年6月5日(日)   |
|---------|-------------|-------------|---------------|-------------|---------------|
| 朝       | ご飯          | ご飯          | ご飯            | ご飯          | ご飯            |
|         | いんげんの挽肉炒め   | 角麩の炒り煮      | 長芋のバター醤油炒め    | ご飯          | 茄子のそぼろあんかけ    |
|         | もずく酢        | 昆布の佃煮       | 冷奴            | いんげんの酢味噌和え  | スパゲティサラダ      |
|         | 味噌汁         | 味噌汁         | 味噌汁           | 味噌汁         | 味噌汁           |
| 昼       | 乳酸菌飲料       | ヨーグルト       | 乳酸菌飲料         | 牛乳          | 乳酸菌飲料         |
|         | 353kcal     | 396kcal     | 399kcal       | 474kcal     | 435kcal       |
|         | ご飯          | 三色丼         | ご飯            | ご飯          | 野菜とワカメのチャーハン  |
|         | 卵とじしめん      | 大根の煮付け      | ミックスフライ       | ハンバーグ       | 鶏肉のしそ焼き       |
| おやつ     | 豆腐のしんじょあんかけ | キムチ風和え物     | さつま芋の旨煮       | ぜんまいの煮つけ    | 南瓜サラダ         |
|         | 水菜と長芋のサラダ   | わかめスープ      | 白菜の磯和え        | 大根サラダ       | 中華スープ         |
|         | 444kcal     | 514kcal     | 583kcal       | 484kcal     | 634kcal       |
|         | パインゼリー      | どら焼き        | カカオケーキ        | もみじ饅頭       | 練り切り          |
| 夕       | 38kcal      | 136kcal     | 72kcal        | 98kcal      | 107kcal       |
|         | ご飯          | ご飯          | ご飯            | ご飯          | ご飯            |
|         | 青椒肉絲        | 鶏の利休焼き      | ホキのたらこマヨネーズ焼き | 豆腐のチリソース煮   | オムレツデミソースかけ   |
|         | 焼売          | がんもの煮付け     | れんごんの金平       | 鶏団子の煮物      | 生揚げの煮付け       |
| 《カレーの日》 | もやしと豆苗のサラダ  | 胡瓜とワカメの酢の物  | オニオンスライス      | 錦糸和え        | 小松菜としらすのおかか和え |
|         | 中華スープ       | 味噌汁         | すまし汁          | すまし汁        | 味噌汁           |
|         | 531kcal     | 569kcal     | 454kcal       | 491kcal     | 515kcal       |



|         | 令和4年6月6日(月)   | 令和4年6月7日(火)  | 令和4年6月8日(水)    | 令和4年6月9日(木)   | 令和4年6月10日(金) | 令和4年6月11日(土) | 令和4年6月12日(日)  |
|---------|---------------|--------------|----------------|---------------|--------------|--------------|---------------|
| 朝       | ご飯            | パン           | ご飯             | ご飯            | カニ雑炊         | ご飯           | ご飯            |
|         | 切干大根の煮付け      | スクランブルエッグ    | 白菜と厚揚げの煮物      | ブロッコリーとツナのソテー | もやし炒め        | だし巻き玉子       | はんぺんの煮付け      |
|         | 水菜のサラダ        | エビサラダ        | 昆布の佃煮          | 冷奴            | 中華サラダ        | 梅干           | 小松菜としらすのおかか和え |
|         | 味噌汁           | 味噌汁          | 味噌汁            | 味噌汁           | 味噌汁          | 味噌汁          | 味噌汁           |
| 昼       | 乳酸菌飲料         | 牛乳           | 乳酸菌飲料          | ヨーグルト         | 乳酸菌飲料        | 牛乳           | 乳酸菌飲料         |
|         | 380kcal       | 570kcal      | 349kcal        | 434kcal       | 389kcal      | 410kcal      | 355kcal       |
|         | ご飯            | 山菜ご飯         | ご飯             | 焼き鶏丼          | ご飯           | ご飯           | ドライカレー        |
|         | 豚肉とキャベツのとりみ炒め | さわらの薬味だれ焼き   | 醤油ラーメン         | 大根のうすくず煮      | えびフライ        | 肉団子の旨煮       | ジャーマンポテト      |
| おやつ     | じゃが芋のピリ辛炒め    | えび団子煮        | 蒸し餃子           | 彩り野菜の白和え      | 切干大根の煮付け     | こんにゃくの炒り煮    | もやしと貝割れのサラダ   |
|         | 玉葱と枝豆のサラダ     | 白菜の磯和え       | チンゲン菜のナムル      | 味噌汁           | 南瓜サラダ        | 焼き茄子         | 中華スープ         |
|         | 524kcal       | 477kcal      | 475kcal        | 339kcal       | 589kcal      | 494kcal      | 422kcal       |
|         | 抹茶ワッフル        | 新ドーム型ケーキ     | チーズケーキ         | 黒ごまプリン        | ロールケーキ       | 抹茶まんじゅう      | プチクレープ        |
| 夕       | 80kcal        | 116kcal      | 91kcal         | 74kcal        | 99kcal       | 107kcal      | 58kcal        |
|         | シーフードカレー      | ご飯           | ご飯             | ご飯            | ご飯           | ご飯           | ご飯            |
|         | ハンバーグ         | すき焼き風煮       | ひじき入り豆腐ハンバーグ   | ほっけ焼き         | 豚肉の五目炒め      | あじの梅煮        | 千種焼き          |
|         | 香の物           | ピーマンと竹輪の金平   | 長芋ときのこのバター醤油炒め | ビーフソテー        | 小松菜の信田煮      | れんごんの土佐炒め    | 和風スパゲティソテー    |
| 《カレーの日》 | みかん缶          | ブロッコリーと卵のサラダ | なすの胡麻和え        | 胡瓜の梅おかか和え     | トマトサラダ       | 大根サラダ        | 白菜の柚香和え       |
|         | 味噌汁           | 味噌汁          | すまし汁           | すまし汁          | 味噌汁          | 味噌汁          | 味噌汁           |
|         | 564kcal       | 529kcal      | 474kcal        | 537kcal       | 477kcal      | 435kcal      | 508kcal       |

|         | 令和4年6月13日(月)  | 令和4年6月14日(火) | 令和4年6月15日(水) | 令和4年6月16日(木)   | 令和4年6月17日(金) | 令和4年6月18日(土) | 令和4年6月19日(日)  |
|---------|---------------|--------------|--------------|----------------|--------------|--------------|---------------|
| 朝       | ご飯            | パン           | ご飯           | ご飯             | ご飯           | ご飯           | ご飯            |
|         | 大根の煮物         | ウインナーソテー     | ひじき豆煮        | もやし炒め          | 糸昆布煮         | いんげんの生姜炒め    | ちくわの炒め煮       |
|         | アスパラのボン酢和え    | パンキンサラダ      | 長芋の短冊        | 彩り野菜の白和え       | オクラのおかか和え    | なすの華風浸し      | 卵豆腐           |
|         | 味噌汁           | 味噌汁          | 味噌汁          | 味噌汁            | 味噌汁          | 味噌汁          | 味噌汁           |
| 昼       | 乳酸菌飲料         | 牛乳           | 乳酸菌飲料        | ヨーグルト          | 乳酸菌飲料        | 牛乳           | 乳酸菌飲料         |
|         | 344kcal       | 541kcal      | 387kcal      | 386kcal        | 365kcal      | 439kcal      | 371kcal       |
|         | ご飯            | 豆ご飯          | ご飯           | 挽肉と豆腐のカレーあんかけ丼 | ご飯           | ご飯           | エビピラフ         |
|         | 焼肉風炒め         | さわらの山椒煮      | 天ぷらつきつねしめん   | 南瓜のいとこ煮        | とんかつ         | オムレツの挽肉ソース   | 茄子のそぼろあんかけ    |
| おやつ     | チンゲン菜と厚揚げの旨煮  | 根菜の炊き合わせ     | 杏仁豆腐         | ブロッコリーとコーンのサラダ | 冬瓜の煮付け       | ポトフ風煮        | グリーンサラダ       |
|         | いんげんのドレッシング和え | 胡瓜の酢の物       | 味噌汁          | すまし汁           | ほうれん草のごま和え   | アスパラと玉葱のサラダ  | コンソメスープ       |
|         | 523kcal       | 490kcal      | 533kcal      | 491kcal        | 536kcal      | 524kcal      | 549kcal       |
|         | スイーツポテト       | みかんゼリー       | 栗入り田舎饅頭      | マドレーヌ          | パインゼリー       | なごやん         | 大島饅頭          |
| 夕       | 78kcal        | 47kcal       | 109kcal      | 92kcal         | 38kcal       | 139kcal      | 107kcal       |
|         | ご飯            | ご飯           | ご飯           | ご飯             | ご飯           | ご飯           | ご飯            |
|         | 豆腐のチリソース煮     | 麻婆茄子         | ふくさ焼き        | 鶏肉のレモン焼き       | 海鮮八宝菜        | 牛肉の甘辛煮       | ホキのたらこマヨネーズ焼き |
|         | 蒸し餃子          | 焼売           | がんもの煮付け      | 白菜とベーコン煮       | 生揚げの煮付け      | 金平ごぼう        | キャベツとベーコン炒め   |
| 《カレーの日》 | ブロッコリーのピーナツ和え | チンゲン菜のナムル    | グリーンサラダ      | マカロニサラダ        | 中華和え         | 小松菜の錦糸和え     | いんげんのドレッシング和え |
|         | コンソメスープ       | 中華スープ        | 味噌汁          | コンソメスープ        | わかめスープ       | 味噌汁          | かき玉汁          |
|         | 458kcal       | 474kcal      | 502kcal      | 556kcal        | 478kcal      | 492kcal      | 488kcal       |

|         | 令和4年6月20日(月) | 令和4年6月21日(火)   | 令和4年6月22日(水) | 令和4年6月23日(木)  | 令和4年6月24日(金) | 令和4年6月25日(土)  | 令和4年6月26日(日) |
|---------|--------------|----------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|
| 朝       | ご飯           | パン             | ご飯           | ご飯            | 雑炊           | ご飯            | ご飯           |
|         | 南瓜のそぼろ煮      | ソーセージソテー       | 目玉焼き         | ブロッコリーとエビのソテー | さつま揚げ炒め      | ほうれん草とベーコンソテー | アスパラのソテー     |
|         | 豆と根菜の胡麻だれサラダ | ポテトサラダ         | 中華サラダ        | 豆腐のサラダ        | ささげのごま和え     | もやしのごま和え      | 水菜のサラダ       |
|         | 味噌汁          | 味噌汁            | 味噌汁          | 味噌汁           | 味噌汁          | 味噌汁           | 味噌汁          |
| 昼       | 乳酸菌飲料        | 牛乳             | 乳酸菌飲料        | ヨーグルト         | 乳酸菌飲料        | 牛乳            | 乳酸菌飲料        |
|         | 423kcal      | 559kcal        | 388kcal      | 401kcal       | 390kcal      | 434kcal       | 361kcal      |
|         | ご飯           | 炊き込みご飯         | いなり寿司        | ポークカレー        | ご飯           | ご飯            | チキンライス       |
|         | 回鍋肉          | 白身魚のマスタードパン粉焼き | 五目うどん        | ハンバーグ         | えびフライ        | さばのおろし煮       | 白菜とベーコン煮     |
| おやつ     | 蒸し餃子         | えび団子煮          | いんげんの味噌和え    | ツナサラダ         | ナポリタン風スパソテー  | れんごんの金平       | もやしのツナ和え     |
|         | カリフラワーのマリネ   | もやしのナムル        | フルーツ         | 野菜ジュース        | パンキンサラダ      | 胡瓜のかに風味和え     | コンソメスープ      |
|         | 606kcal      | 551kcal        | 678kcal      | 654kcal       | 614kcal      | 532kcal       | 383kcal      |
|         | ワッフル         | カカオケーキ         | シュークリーム      | マンゴープリン       | たい焼き         | ショコラブッセ       | グレープゼリー      |
| 夕       | 76kcal       | 72kcal         | 141kcal      | 37kcal        | 94kcal       | 84kcal        | 51kcal       |
|         | ご飯           | ご飯             | ご飯           | ご飯            | ご飯           | ご飯            | ご飯           |
|         | かに玉          | 肉団子の野菜あんかけ     | たららの磯辺焼き     | 豆腐の柚子味噌かけ     | 鶏の照焼き        | 豚肉はるさめ        | スパニッシュオムレツ   |
|         | さつま芋の旨煮      | きのごソテー         | ツナじゃが        | もやしの煮浸し       | 冬瓜の煮付け       | ごぼうの炒り煮       | スパゲティソテー     |
| 《カレーの日》 | オクラのおかか和え    | 豆腐のサラダ         | チンゲン菜の中華和え   | ワカメの酢の物       | 大根サラダ        | 長芋の梅和え        | コールスロー       |
|         | 味噌汁          | すまし汁           | 味噌汁          | すまし汁          | 味噌汁          | すまし汁          | 味噌汁          |
|         | 442kcal      | 544kcal        | 509kcal      | 405kcal       | 495kcal      | 548kcal       | 511kcal      |

|         | 令和4年6月27日(月) | 令和4年6月28日(火) | 令和4年6月29日(水) | 令和4年6月30日(木)   |
|---------|--------------|--------------|--------------|----------------|
| 朝       | ご飯           | パン           | ご飯           | ご飯             |
|         | ちくわの炒め煮      | スクランブルエッグ    | 白菜のとりみ煮      | さつま揚げ炒め        |
|         | 卵の花          | パンキンサラダ      | カリフラワーサラダ    | ポテトサラダ         |
|         | 味噌汁          | 味噌汁          | 味噌汁          | 味噌汁            |
| 昼       | 乳酸菌飲料        | 牛乳           | 乳酸菌飲料        | ヨーグルト          |
|         | 417kcal      | 597kcal      | 351kcal      | 425kcal        |
|         | ご飯           | 炊き込みご飯       | ご飯           | ビビンバ           |
|         | 牛肉の柳川煮       | 赤魚の粕漬け焼き     | 焼きそば         | 茄子のツナ煮         |
| おやつ     | がんもの煮付け      | じゃが芋煮付け      | 豆腐のしんじょあんかけ  | いんげんのオーロラソースかけ |
|         | さつま芋サラダ      | いんげんの黒胡麻和え   | 味噌汁          | 味噌汁            |
|         | 594kcal      | 491kcal      | 725kcal      | 690kcal        |
|         | 今川焼き         | カスタードプリン     | おはぎ          | バームクーヘン        |
| 夕       | 91kcal       | 74kcal       | 100kcal      | 102kcal        |
|         | ご飯           | ご飯           | ご飯           | ご飯             |
|         | 麻婆茄子         | 煮込みハンバーグ     | 鶏肉のピカタ       | 鮭の焼き南蛮漬け       |
|         | 蒸し餃子         | 小松菜のソテー      | ジャーマンポテト     | ぜんまいの煮付け       |
| 《カレーの日》 | もやし中華和え      | カラフルサラダ      | ごぼうサラダ       | ブロッコリーとコーンのサラダ |
|         | 中華スープ        | コンソメスープ      | すまし汁         | すまし汁           |
|         | 558kcal      | 457kcal      | 537kcal      | 448kcal        |