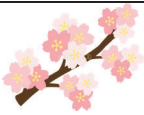


令和07年06月01日(日)		令和07年06月02日(月)		令和07年06月03日(火)		令和07年06月04日(水)		令和07年06月05日(木)		令和07年06月06日(金)		令和07年06月07日(土)		
朝	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	
	肉詰めいなりの煮物	一口がんもの煮物	オムレツ	納豆	鯖の塩焼き	厚揚げの治部煮	絹さやの卵とじ	小松菜の和え物	白菜と青梗菜のお浸し	白菜のゆかり和え	青梗菜の和え物	白菜のゆかり和え	白菜のゆかり和え	
	あみえび佃煮	香の物(きゅうり漬け)	カリフラワーのドレッシング 和え	しろなとさつま揚げの煮浸	大根のマヨネーズ和え	香の物(しば漬け)	のり佃煮	みそ汁(うずまき麩・大根葉)	みそ汁(玉葱・油揚げ)	みそ汁(えのき・さつま芋)	たいみそ	みそ汁(白菜・かぶ葉)	みそ汁(えのき・さつま芋)	
	みそ汁(うずまき麩・大根葉)	みそ汁(みそ汁)	みそ汁(うまい菜・えのき)	みそ汁(白菜・大根葉)	みそ汁(しろ菜・玉葱)	みそ汁(白菜・大根葉)	みそ汁(えのき・さつま芋)	みそ汁(うずまき麩・大根葉)	みそ汁(みそ汁)	みそ汁(うまい菜・えのき)	みそ汁(白菜・かぶ葉)	みそ汁(白菜・かぶ葉)	みそ汁(えのき・さつま芋)	
	牛乳	ヨーグルト	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
昼	<長寿御膳>	麦ご飯	御飯	菜飯	御飯	豚井	十五穀米	赤飯	豚肉の葱塩炒め	鶏肉のマスタード焼き	ほきの和風ムニエル	若鶏山賊揚げ	小松菜と高野豆腐の煮浸し	メヌケの煮付け
	天ぷら盛り合わせ	フレンチサラダ	ごぼうの旨煮	なすの含め煮	冬瓜のえびあんかけ	なすの含め煮	なすとピーマンの炒め物	炊き合わせ	フルーツ(オレンジ)	フルーツ缶(パイナップル)	フルーツ缶(みかん)	フルーツ缶(白桃)	フルーツ缶(マンゴー)	フルーツ缶(バナナ)
	フルーツ缶(黄桃)							お吸物(小花麩・葱)						
昼間食	おやつ(練り切り)	おやつ(蒸しパン)	おやつ(ゆずムース)	おやつ(芋ようかん)	おやつ(ピーチゼリー)	おやつ(おかき)	おやつ(黒糖饅頭)							
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	麦ご飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	鶏肉のケチャップ焼き	あじの生姜煮	白身魚のタルタル焼き	豚肉のごま味噌炒め	和風卵焼き	さわらの味噌漬け焼き	鶏肉のマヨネーズ焼き	キャベツのピーナッツ和え	大根の炒り煮	かぶのそぼろかけ	青梗菜のお浸し	ほうれん草の酢味噌和え	れんこんきんぴら	春雨の甘酢和え
	みそ汁(ナス・えのき)	みそ汁(わかめ・冬瓜)	中華スープ(しろ菜・椎茸)	お吸物(かまぼこ・葱)	お吸物(小花麩・みつ葉)	みそ汁(人参・畑菜)	お吸物(大根・大根葉)							
	エネルギー	1465kcal	エネルギー	1455kcal	エネルギー	1406kcal	エネルギー	1410kcal	エネルギー	1414kcal	エネルギー	1461kcal	エネルギー	1468kcal
	蛋白質	50.7g	蛋白質	53g	蛋白質	51.4g	蛋白質	51.7g	蛋白質	54.3g	蛋白質	57g	蛋白質	54.4g
	脂質	30.6g	脂質	42.6g	脂質	39.3g	脂質	32g	脂質	37.5g	脂質	38g	脂質	33.9g
	炭水化物	254g	炭水化物	221.4g	炭水化物	217.1g	炭水化物	232.1g	炭水化物	222.8g	炭水化物	228.6g	炭水化物	240.2g
	食塩相当	7.1g	食塩相当	6.8g	食塩相当	5.6g	食塩相当	5.5g	食塩相当	5.7g	食塩相当	7.3g	食塩相当	5.7g
	カルシウム	659mg	カルシウム	402mg	カルシウム	624mg	カルシウム	908mg	カルシウム	631mg	カルシウム	694mg	カルシウム	598mg
	鉄	9.7mg	鉄	5.4mg	鉄	8.3mg	鉄	4.9mg	鉄	9.2mg	鉄	10.4mg	鉄	8.7mg
令和07年06月08日(日)		令和07年06月09日(月)		令和07年06月10日(火)		令和07年06月11日(水)		令和07年06月12日(木)		令和07年06月13日(金)		令和07年06月14日(土)		
朝	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	さつま揚げとピーマンの炒	里芋のそぼろ煮	納豆	ウィンナーと白菜のコンソメ煮	とりつくね	ねぎあんかけ卵焼き	大根と鶏肉の煮物	小松菜のお浸し	オクラのおかか和え	畑菜の和え物	ほうれん草の和え物	香の物(赤しその実)	もろみみそ	大根と鶏肉の煮物
	ふりかけ(さけ)	うめびしお	ベーコンといんげんの炒め	かつおおかか	あみえび佃煮	ほうれん草の酢味噌和え	もろみみそ	みそ汁(小花麩・しろ菜)	みそ汁(じゃが芋・葱)	みそ汁(冬瓜・かぶ葉)	みそ汁(わかめ・チンゲン菜)	みそ汁(いんげん・うずまき)	みそ汁(里芋・油揚げ)	みそ汁(しろ菜・しめじ)
	みそ汁(小花麩・しろ菜)	みそ汁(みそ汁)	みそ汁(うまい菜・えのき)	みそ汁(白菜・大根葉)	みそ汁(しろ菜・玉葱)	みそ汁(白菜・大根葉)	みそ汁(えのき・さつま芋)	みそ汁(うずまき麩・大根葉)	みそ汁(みそ汁)	みそ汁(うまい菜・えのき)	みそ汁(白菜・かぶ葉)	みそ汁(白菜・かぶ葉)	みそ汁(えのき・さつま芋)	みそ汁(えのき・さつま芋)
	牛乳	ヨーグルト	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼	御飯	御飯	食パン・クリームパン	じゃじゃ麺	御飯	菜飯	麦ご飯	夏野菜キーマカレー	鶏肉の塩麴焼き	クリームシチュー	豆腐チャンプル	さばの味噌煮	チキンステーキ	たらの香り揚げ
	コールスローサラダ	ごぼうの甘辛炒め	オニオンサラダ	バナナムース	ちくわと小松菜の和え物	もやしのソテー	いんげんの炒め煮	フルーツゼリー	フルーツ缶(黄桃)	フルーツ缶(みかん)		フルーツ缶(白桃)	フルーツ缶(マンゴー)	フルーツ缶(カクテル)
昼間食	おやつ(ドームケーキ)	おやつ(ロールケーキ)	おやつ(味噌饅頭)	おやつ(水まんじゅう)	おやつ(ヨーグルトババロア)	おやつ(おかき)	おやつ(いちごムース)							
夕	御飯	御飯	麦ご飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	めめけの漬け焼き	ぶりの照り焼き	豚肉の味噌炒め	めばるのみりん焼き	肉豆腐	かれの煮付け	ハンバーグマトリスカケ	鶏肉とじゃが芋の煮物	切干大根の煮物	大根サラダ	ほうれん草のボン酢和え	れんこんの塩麴炒め	オクラの生姜醤油和え	フレンチサラダ
	みそ汁(白菜・椎茸)	みそ汁(さつま芋・油揚げ)	お吸物(小花麩・畑菜)	みそ汁(大根・大根葉)	みそ汁(かぶ・かぶ葉)	みそ汁(かぼちゃ・葱)	コンソメスープ(マッシュルーム・じゃがいも)							
	エネルギー	1555kcal	エネルギー	1451kcal	エネルギー	1493kcal	エネルギー	1440kcal	エネルギー	1510kcal	エネルギー	1403kcal	エネルギー	1416kcal
	蛋白質	53.6g	蛋白質	52.1g	蛋白質	53.6g	蛋白質	53.3g	蛋白質	57.8g	蛋白質	50.8g	蛋白質	50.3g
	脂質	41.4g	脂質	33.1g	脂質	40.9g	脂質	45.7g	脂質	38.1g	脂質	38.7g	脂質	38.5g
	炭水化物	248.9g	炭水化物	245.3g	炭水化物	232.7g	炭水化物	213.9g	炭水化物	243.7g	炭水化物	214.9g	炭水化物	226.6g
	食塩相当	6.2g	食塩相当	6.7g	食塩相当	6.1g	食塩相当	7.5g	食塩相当	6.2g	食塩相当	7.2g	食塩相当	6.2g
	カルシウム	669mg	カルシウム	367mg	カルシウム	634mg	カルシウム	1009mg	カルシウム	728mg	カルシウム	615mg	カルシウム	641mg
	鉄	9.7mg	鉄	5.9mg	鉄	9mg	鉄	5.3mg	鉄	9.9mg	鉄	8.6mg	鉄	8.5mg
令和07年06月15日(日)		令和07年06月16日(月)		令和07年06月17日(火)		令和07年06月18日(水)		令和07年06月19日(木)		令和07年06月20日(金)		令和07年06月21日(土)		
朝	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	厚揚げの煮物	納豆	卵とじ	さばの塩焼き	絹厚揚げの含め煮	カニカマの卵とじ	ウインナーソテー	カリフラワーのドレッシング	豚肉と大根の炒り煮	青梗菜のお浸し	野菜炒め	白菜のおかか和え	カリフラワーのマヨネーズ	小松菜のお浸し
	たいみそ	香の物(つば漬け)	のり佃煮	香の物(しば漬け)	香の物(しば漬け)	あみえび佃煮	香の物(つば漬け)	みそ汁(おつゆ麩・ねぎ)	みそ汁(畑菜・うずまき麩)	みそ汁(みそ汁)	みそ汁(うまい菜・しめじ)	みそ汁(うまい菜・しめじ)	みそ汁(大根・大根葉)	みそ汁(大根・大根葉)
	みそ汁(おつゆ麩・ねぎ)	みそ汁(みそ汁)	みそ汁(うまい菜・えのき)	みそ汁(白菜・大根葉)	みそ汁(しろ菜・玉葱)	みそ汁(白菜・大根葉)	みそ汁(えのき・さつま芋)	牛乳	ヨーグルト	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼	<父の日>	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	あなごとし井	鶏肉のゆず胡椒炒め	豚肉と野菜の中華炒め	鶏肉の照り焼き	和風ハンバーグ	かれののおろし煮	豚肉の生姜焼き	ミニかき揚げ	ほうれん草の煮浸し	里芋の煮物	なすの炒め物	蓮根のみそ炒め	さつま芋の煮物	さつま芋の煮物
	メロンゼリー	フルーツ缶(洋梨)	フルーツゼリー	フルーツ缶(みかん)	フルーツ缶(キウイ)	フルーツ缶(マンゴー)	フルーツ缶(カクテル)	お吸物(かぶ葉・蒲鉾)						
昼間食	おやつ(和風パンケーキ)	おやつ(どら焼き)	おやつ(ドームケーキ)	おやつ(ようかん)	おやつ(グレープゼリー)	おやつ(おかき)	おやつ(杏仁豆腐)							
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	擬製豆腐	あじの照りだれ焼き	たらの煮つけ	牛肉のしぐれ煮	めめけの漬け焼き	鶏肉のチーズ焼き	メバルの香味焼き	ひじきの五目煮	金平ごぼう	ポテトサラダ	ブロッコリーの炒め物	鶏肉とじゃが芋の煮物	二色和え	オクラのおかか和え
	みそ汁(いんげん・冬瓜)	みそ汁(かぼちゃ・玉葱)	お吸物(はんぺん・しめじ)	みそ汁(小花麩・しろ菜)	お吸物(蒲鉾・チンゲン菜)	コンソメスープ(マッシュルーム・玉葱)	みそ汁(さつま芋・しろ菜)							
	エネルギー	1562kcal	エネルギー	1443kcal	エネルギー	1514kcal	エネルギー	1436kcal	エネルギー	1410kcal	エネルギー	1456kcal	エネルギー	1413kcal
	蛋白質	51.7g	蛋白質	57.8g	蛋白質	54.5g	蛋白質	51.1g	蛋白質	53g	蛋白質	51.6g	蛋白質	50g
	脂質	37.3g	脂質	32.3g	脂質	41.6g	脂質	36.2g	脂質	31.1g	脂質	43.6g	脂質	35g
	炭水化物	260g	炭水化物	239.6g	炭水化物	235.4g	炭水化物	235.7g	炭水化物	232.9g	炭水化物	217.3g	炭水化物	232.2g
	食塩相当	7.1g	食塩相当	6.9g	食塩相当	6.3g	食塩相当	6.2g	食塩相当	5.9g	食塩相当	5.8g	食塩相当	5.6g
	カルシウム	755mg	カルシウム	436mg	カルシウム	645mg	カルシウム	360mg	カルシウム	601mg	カルシウム	659mg	カルシウム	714mg
	鉄	11.2mg	鉄	6.7mg	鉄	8.7mg	鉄	6.2mg	鉄	9.7mg	鉄	8.5mg	鉄	8.9mg



6月 献立表

さくらほうむ



令和07年06月22日(日)				令和07年06月23日(月)				令和07年06月24日(火)				令和07年06月25日(水)				令和07年06月26日(木)				令和07年06月27日(金)				令和07年06月28日(土)							
朝	雑炊 松風焼き みそ汁(そうめん・ねぎ) 牛乳			御飯 さつま揚げと里芋の煮物 ほうれん草のなめたけ和え のり佃煮 みそ汁(玉葱・絹さや) ヨーグルト			御飯 かぶのそぼろ煮 ほうれん草のお浸し 梅干し みそ汁(畑菜・椎茸) 牛乳			御飯 はんぺんチーズのせ焼き 大根のゆかり和え ふりかけ(かつお) みそ汁(さつま芋・玉葱) ジョア			御飯 炒り豆腐 青菜の和え物 あみえび佃煮 みそ汁(大根・大根葉) 牛乳			御飯 がんと冬瓜の煮物 長芋とろろ ふりかけ(さけ) みそ汁(畑菜・おつゆ麩) 牛乳			御飯 ちくわの甘辛煮 小松菜のなめたけ和え 香の物(きゅうり漬) みそ汁(南瓜・かぶ葉) 牛乳												
	<みんなの日曜日> 吉野家特製牛丼 青菜と大豆の白和え みそ汁(さといも・オクラ) 			冷やしそば 夏野菜のかき揚げ 鶏肉と大根の煮物 フルーツ缶(黄桃)			御飯 さわらの味噌マネズ 焼き 春雨の中華和え フルーツ缶(パイン)			<夏越御膳> 十五穀米 豚肉と野菜のぼん酢炒め オクラと長いもの生姜和え いちごプリン お吸物(うずまき麩・葱)			御飯 鶏肉のバターソテー 白菜のおかか煮 フルーツ缶(洋梨)			三色丼 じゃが芋の含め煮 フルーツ缶(白桃) みそ汁(玉葱・大根葉)			麦ご飯 豚肉の梅みそ炒め ブロッコリーサラダ フルーツ缶(カクテル)												
昼間食				おやつ(ゆずムース)				おやつ(酒饅頭)				おやつ(シュークリーム)				おやつ(抹茶ムース)				おやつ(焼きドーナツ)				おやつ(おかき)				おやつ(吹雪饅頭)			
夕	バターライス たいめいけんグラタン(SF) ほうれん草とたまごの炒め コンソメスープ(大根・大根葉)			御飯 ぶりの生姜煮 もやしのソテー みそ汁(いんげん・人参)			御飯 千草焼き ひじきの煮物 みそ汁(じゃが芋・葱)			御飯 鶏肉のハニーマスタード焼 ごぼうの甘辛炒め みそ汁(大根・油揚げ)			麦ご飯 さわらの漬け焼き なすとえのきの和え物 お吸物(小花麩・椎茸)			御飯 八宝菜 海鮮しゅうまい 中華スープ(春雨・葱)			御飯 赤魚の照り焼き なすの揚げ浸し みそ汁(しめじ・うまい菜)												
	1人1杯 -		1576kcal	1人1杯 -		1425kcal	1人1杯 -		1402kcal	1人1杯 -		1409kcal	1人1杯 -		1409kcal	1人1杯 -		1491kcal	1人1杯 -		1471kcal										
	蛋白質		60.2g	蛋白質		52.2g	蛋白質		53.2g	蛋白質		50.2g	蛋白質		55g	蛋白質		57.9g	蛋白質		54.4g										
	脂質		43.8g	脂質		31.3g	脂質		39.8g	脂質		34.4g	脂質		37.3g	脂質		38.4g	脂質		34g										
	炭水化物		238.8g	炭水化物		242.1g	炭水化物		215.5g	炭水化物		233.2g	炭水化物		218.3g	炭水化物		233.8g	炭水化物		243.5g										
	食塩相当		8.2g	食塩相当		7.6g	食塩相当		5.8g	食塩相当		6.3g	食塩相当		5.7g	食塩相当		7.7g	食塩相当		5.6g										
	カルシウム		1120mg	カルシウム		399mg	カルシウム		654mg	カルシウム		500mg	カルシウム		651mg	カルシウム		589mg	カルシウム		629mg										
	鉄		9.7mg	鉄		6.2mg	鉄		9.5mg	鉄		11.4mg	鉄		9.2mg	鉄		9.6mg	鉄		10.1mg										
					令和07年06月29日(日)				令和07年06月30日(月)																						
	朝	御飯 豆腐のそぼろがけ オクラのお浸し ふりかけ(のりたま) みそ汁(白菜・油揚げ) 牛乳			御飯 和風スクランブルエッグ カマボコと青梗菜の和え物 あみえび佃煮 みそ汁(豆腐・葱) ヨーグルト																										
御飯 鶏肉の竜田揚げ かぶの煮物 フルーツ缶(みかん)			菜飯 たらのチーズ焼き フレンチサラダ フルーツ缶(黄桃)																												
昼間食				おやつ(クレープ)				おやつ(ピーチゼリー)																							
夕	御飯 かれいの煮付け しろなのお浸し お吸物(小花麩・かぶ)			御飯 海老と厚揚げの旨煮 小松菜の中華和え 中華スープ(冬瓜・わかめ)																											
	1人1杯 -		1424kcal	1人1杯 -		1405kcal																									
	蛋白質		50.3g	蛋白質		52.1g																									
	脂質		42.7g	脂質		38.8g																									
	炭水化物		212.5g	炭水化物		217.7g																									
	食塩相当		5.4g	食塩相当		6.6g																									
	カルシウム		645mg	カルシウム		545mg																									
	鉄		8.1mg	鉄		7.2mg																									

