



1日当りの成分 (1ヶ月平均)
 エネルギー 1565kcal
 たん白質 57.3g
 脂 質 45.0g
 塩 分 6.5g

		1 (土)													
		朝食		昼食		夕食									
		ご飯 味噌汁 ふりかけ アスパラとベーコンのサラダ	ご飯 味噌汁 ふりかけ アスパラとベーコンのサラダ												
		野沢菜ご飯 醤油ラーメン ほうれん草のお浸し フルーツ	野沢菜ご飯 醤油ラーメン ほうれん草のお浸し フルーツ												
		バームクーヘン 牛乳	バームクーヘン 牛乳												
		ご飯 牛肉のソース焼き 人参の塩だれ和え 味噌汁 漬物	ご飯 牛肉のソース焼き 人参の塩だれ和え 味噌汁 漬物												
2 (日)		3 (月)		4 (火)		5 (水)		6 (木)		7 (金)		8 (土)			
朝食	パン フルーツ 牛乳 ウインナーとじゃが芋のスープ煮	菜めし 味噌汁 薩摩芋のくず煮	パン フルーツ コーヒー牛乳 マカロンソテー	ご飯 味噌汁 のり佃煮 青菜と薩摩揚げの炒め物	ご飯 味噌汁 のり佃煮 青菜と薩摩揚げの炒め物	パン フルーツ 牛乳 コールスローサラダ	ご飯 味噌汁 ふりかけ わかめとひじきの海鮮天	ご飯 味噌汁 ふりかけ わかめとひじきの海鮮天	パン フルーツ 牛乳 野菜のトマト煮	朝食	パン フルーツ 牛乳 野菜のトマト煮	朝食	パン フルーツ 牛乳 野菜のトマト煮		
昼食	ご飯 ほっけの胡麻焼き 小松菜のおかか和え 味噌汁 漬物	ご飯 牛肉の山椒焼き 茄子の香味和え 味噌汁 漬物	ご飯 散し寿司 豆腐のそぼろあんかけ いんげんの和え物 とろろ昆布の清汁 散し寿司	ご飯 八宝菜 大根の梅肉和え 漬物 フルーツ	ご飯 八宝菜 大根の梅肉和え 漬物 フルーツ	ご飯 コロッケ 人参とアスパラの和え物 味噌汁 漬物	ご飯 鶏肉の味噌煮込み もやしと胡瓜の和え物 茶碗蒸し 漬物	ご飯 鶏肉の味噌煮込み もやしと胡瓜の和え物 茶碗蒸し 漬物	ご飯 鮭のムニエル キャベツのゆかり和え 味噌汁 漬物	昼食	ご飯 鮭のムニエル キャベツのゆかり和え 味噌汁 漬物	昼食	ご飯 鮭のムニエル キャベツのゆかり和え 味噌汁 漬物		
夕食	南瓜饅頭	カントリーマアム 牛乳	紫芋饅頭	ショコラブッセ 牛乳	鯛饅頭	カスタードケーキ 牛乳	やわらかおかき	やわらかおかき		夕食	松風焼き 白菜の大葉和え もずくの清汁 漬物	夕食	松風焼き 白菜の大葉和え もずくの清汁 漬物		
朝食	ご飯 鶏肉のクリームソースかけ 白菜とかにかまの和え物 味噌汁 漬物	ご飯 鶏肉のクリームソースかけ 白菜とかにかまの和え物 味噌汁 漬物	ご飯 鶏肉のクリームソースかけ 白菜とかにかまの和え物 味噌汁 漬物	ご飯 鶏肉のクリームソースかけ 白菜とかにかまの和え物 味噌汁 漬物	ご飯 鶏肉のクリームソースかけ 白菜とかにかまの和え物 味噌汁 漬物	ご飯 鶏肉のクリームソースかけ 白菜とかにかまの和え物 味噌汁 漬物	ご飯 鶏肉のクリームソースかけ 白菜とかにかまの和え物 味噌汁 漬物	ご飯 鶏肉のクリームソースかけ 白菜とかにかまの和え物 味噌汁 漬物	ご飯 鶏肉のクリームソースかけ 白菜とかにかまの和え物 味噌汁 漬物	夕食	ご飯 鶏肉のクリームソースかけ 白菜とかにかまの和え物 味噌汁 漬物	夕食	ご飯 鶏肉のクリームソースかけ 白菜とかにかまの和え物 味噌汁 漬物		
9 (日)		10 (月)		11 (火)		12 (水)		13 (木)		14 (金)		15 (土)			
朝食	ご飯 味噌汁 ふりかけ 茄子とベーコンのソテー	パン フルーツ 牛乳 レタスとハムのサラダ	ご飯 味噌汁 ふりかけ いんげんとツナのソテー	パン フルーツ コーヒー牛乳 ジャーマンポテト	ご飯 味噌汁 梅びしお 青菜とえのきの煮びたし	ご飯 味噌汁 梅びしお 青菜とえのきの煮びたし	パン フルーツ 牛乳 オムレツ	ご飯 味噌汁 梅びしお 青菜とえのきの煮びたし	パン フルーツ 牛乳 オムレツ	朝食	ご飯 味噌汁 ふりかけ 白菜の玉子とじ	朝食	ご飯 味噌汁 ふりかけ 白菜の玉子とじ		
昼食	ご飯 牛肉と春雨の炒め物 ツナサラダ 漬物 フルーツ	ご飯 ミートローフ 青菜の胡麻和え コンソメスープ 漬物	ご飯 新生姜ご飯 鯖の照焼き アスパラサラダ 味噌汁 季節のご飯	ご飯 鶏肉の中華煮 大豆サラダ 漬物 チョコレート	ご飯 鶏肉の中華煮 大豆サラダ 漬物 チョコレート	ご飯 鶏肉の中華煮 大豆サラダ 漬物 チョコレート	ご飯 鶏肉の中華煮 大豆サラダ 漬物 チョコレート	ご飯 鶏肉の中華煮 大豆サラダ 漬物 チョコレート	ご飯 鶏肉の中華煮 大豆サラダ 漬物 チョコレート	ご飯 鶏肉の中華煮 大豆サラダ 漬物 チョコレート	昼食	ご飯 天ぷら盛合わせ しろ菜のお浸し 味噌汁 漬物 季節の天ぷら	昼食	ご飯 天ぷら盛合わせ しろ菜のお浸し 味噌汁 漬物 季節の天ぷら	
夕食	レモンケーキ 牛乳	フルーチェ	スイートポテト 牛乳	みたらし団子	マドレーヌ 牛乳	マドレーヌ 牛乳	黄身あん饅頭	黄身あん饅頭	エッグタルト 牛乳	夕食	ご飯 鶏肉の黒胡椒焼き 筍のおかか和え 味噌汁 漬物	夕食	ご飯 鶏肉の黒胡椒焼き 筍のおかか和え 味噌汁 漬物		
6 月 の 献 立															
16 (日)		17 (月)		18 (火)		19 (水)		20 (木)		21 (金)		22 (土)			
朝食	パン フルーツ 牛乳 小松菜とハムのソテー	ご飯 味噌汁 ふりかけ ミートボール	パン フルーツ コーヒー牛乳 きのこソテー	ご飯 味噌汁 ふりかけ 茄子の煮物	パン フルーツ 牛乳 ほうれん草のサラダ	ご飯 味噌汁 ふりかけ 茄子の煮物	パン フルーツ 牛乳 ほうれん草のサラダ	ご飯 味噌汁 ふりかけ 茄子の煮物	パン フルーツ 牛乳 ほうれん草のサラダ	ご飯 味噌汁 ふりかけ 茄子の煮物	朝食	パン フルーツ 牛乳 ポテトサラダ	朝食	パン フルーツ 牛乳 ポテトサラダ	
昼食	ご飯 鶏肉のしそ風味焼き ひじきサラダ 味噌汁 漬物	ご飯 お好み焼き 胡瓜ともやしの酢の物 味噌汁 漬物	ご飯 菜めし 冷やしうどん キャベツとハムの生姜炒め フルーツ 季節の麺	ご飯 赤魚のもろみ焼き カリフラワーの胡麻和え はんぺんの清汁 漬物	ご飯 赤魚のもろみ焼き カリフラワーの胡麻和え はんぺんの清汁 漬物	ご飯 赤魚のもろみ焼き カリフラワーの胡麻和え はんぺんの清汁 漬物	ご飯 赤魚のもろみ焼き カリフラワーの胡麻和え はんぺんの清汁 漬物	ご飯 赤魚のもろみ焼き カリフラワーの胡麻和え はんぺんの清汁 漬物	ご飯 赤魚のもろみ焼き カリフラワーの胡麻和え はんぺんの清汁 漬物	ご飯 赤魚のもろみ焼き カリフラワーの胡麻和え はんぺんの清汁 漬物	昼食	ご飯 海老フライの玉子とじ 青菜のソテー 漬物 フルーツ	昼食	ご飯 海老フライの玉子とじ 青菜のソテー 漬物 フルーツ	
夕食	ご飯 牛肉の旨煮 人参のナムル 味噌汁 漬物	ご飯 鰯の甘酢あんかけ ほうれん草のおかか炒め 牛蒡サラダ 漬物	チヂミ	ご飯 鶏肉のチーズ焼き 小松菜の煮びたし アスパラの辛子と和え 漬物	ご飯 千草焼き ビーマンの金平 大根の山葵和え 漬物	ご飯 千草焼き ビーマンの金平 大根の山葵和え 漬物	ご飯 千草焼き ビーマンの金平 大根の山葵和え 漬物	ご飯 千草焼き ビーマンの金平 大根の山葵和え 漬物	ご飯 千草焼き ビーマンの金平 大根の山葵和え 漬物	ご飯 千草焼き ビーマンの金平 大根の山葵和え 漬物	夕食	ご飯 鰯の生姜焼き 春雨の酢の物 味噌汁 漬物	夕食	ご飯 鰯の生姜焼き 春雨の酢の物 味噌汁 漬物	
23 (日)		24 (月)		25 (火)		26 (水)		27 (木)		28 (金)		29 (土)			
朝食	ご飯 味噌汁 ふりかけ 小松菜とベーコンのソテー	パン フルーツ コーヒー牛乳 いんげんのオイスター炒め	ご飯 味噌汁 かつお味噌バター 花野菜のビーナツ和え	パン フルーツ 牛乳 人参とアスパラのサラダ	ご飯 味噌汁 ふりかけ 切干大根の煮物	パン フルーツ 牛乳 切干大根の煮物	ご飯 味噌汁 ふりかけ 切干大根の煮物	パン フルーツ 牛乳 切干大根の煮物	ご飯 味噌汁 ふりかけ 切干大根の煮物	パン フルーツ 牛乳 切干大根の煮物	朝食	ご飯 味噌汁 ふりかけ きのこの醤油炒め	朝食	ご飯 味噌汁 ふりかけ きのこの醤油炒め	
昼食	ご飯 豚肉の塩だれ炒め 胡瓜の酢の物 味噌汁 漬物	ご飯 鱈のトマト煮 ほうれん草サラダ 漬物 フルーツ	ご飯 鶏肉のスタミナ焼き 卵豆腐 中華スープ 漬物	ご飯 牛肉と野菜のすき焼き風 いんげんの磯和え 漬物 フルーツ	ご飯 牛肉と野菜のすき焼き風 いんげんの磯和え 漬物 フルーツ	ご飯 牛肉と野菜のすき焼き風 いんげんの磯和え 漬物 フルーツ	ご飯 牛肉と野菜のすき焼き風 いんげんの磯和え 漬物 フルーツ	ご飯 牛肉と野菜のすき焼き風 いんげんの磯和え 漬物 フルーツ	ご飯 牛肉と野菜のすき焼き風 いんげんの磯和え 漬物 フルーツ	ご飯 牛肉と野菜のすき焼き風 いんげんの磯和え 漬物 フルーツ	ご飯 牛肉と野菜のすき焼き風 いんげんの磯和え 漬物 フルーツ	昼食	ご飯 夏野菜カレー トマトサラダ 漬物 フルーツ トッピングカレー	昼食	ご飯 夏野菜カレー トマトサラダ 漬物 フルーツ トッピングカレー
夕食	クリームコンフェ 牛乳	抹茶饅頭	マフィン 牛乳	ままだおる ご当地おやつ	苺ロールケーキ 牛乳	苺ロールケーキ 牛乳	水ようかん	水ようかん	ドーナツ 牛乳	夕食	ご飯 鶏肉のオイスター炒め 大根と水菜のサラダ 味噌汁 漬物	夕食	ご飯 鶏肉のオイスター炒め 大根と水菜のサラダ 味噌汁 漬物		
朝食	ご飯 鶏肉と薩摩芋の煮物 大豆とひじきの煮物 キャベツの山葵和え 漬物	ご飯 肉味噌豆腐 白菜の生姜醤油和え わかめの清汁 漬物	ご飯 豚しゃぶ 若竹煮 味噌汁 漬物	ご飯 ほっけの七味焼き 小松菜の和え物 味噌汁 漬物	ご飯 水餃子のスープ煮 キャベツの塩だれ炒め ほうれん草の胡麻和え 漬物	ご飯 水餃子のスープ煮 キャベツの塩だれ炒め ほうれん草の胡麻和え 漬物	ご飯 水餃子のスープ煮 キャベツの塩だれ炒め ほうれん草の胡麻和え 漬物	ご飯 水餃子のスープ煮 キャベツの塩だれ炒め ほうれん草の胡麻和え 漬物	ご飯 水餃子のスープ煮 キャベツの塩だれ炒め ほうれん草の胡麻和え 漬物	ご飯 水餃子のスープ煮 キャベツの塩だれ炒め ほうれん草の胡麻和え 漬物	夕食	ご飯 豆腐の柚子みそかけ 白菜の中華和え はんぺんの清汁 漬物 ご当地メニュー香川県	夕食	ご飯 豆腐の柚子みそかけ 白菜の中華和え はんぺんの清汁 漬物 ご当地メニュー香川県	
30 (日)															
朝食	パン フルーツ コーヒー牛乳 蓮根サラダ														
昼食	ご飯 鱈の煮付 小松菜の山葵和え 漬物 フルーツ														
夕食	田舎饅頭														
朝食	ご飯 回鍋肉 大根の和風サラダ 中華スープ 漬物														

今月のご当地おやつ
 福島県
 【ままだおる】