



	1 (日)	2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)	7 (土)	
朝食	パン フルーツ 牛乳 白菜のコンソメ煮	ご飯 味噌汁 ふりかけ 小松菜の炒め煮	パン フルーツ コーヒー牛乳 アスパラとハムのソテー	ご飯 味噌汁 ふりかけ 厚揚げの炒め煮	パン フルーツ 牛乳 カリフラワーのサラダ	ご飯 味噌汁 梅びしお わかめとひじきの海鮮ステーキ	パン フルーツ 牛乳 マカロニサラダ	朝食
昼食	ご飯 鰯のマヨネーズ焼き 筍のオイスターソース炒め 漬物 フルーツ	ご飯 かに玉 おくらのお和え物 味噌汁 漬物	ナポリタン ほうれん草と玉子のソテー レタスサラダ 	ご飯 豚肉と南瓜の煮物 白菜の塩昆布和え 味噌汁 漬物	ご飯 鮭の利休焼き いんげんの磯和え 味噌汁 漬物	ご飯 牛肉の焼肉ダレ炒め キャベツと錦糸卵のお和え物 漬物 チョコレート	ご飯 ハンバーグ ほうれん草のお和え物 味噌汁 ふりかけ	昼食
間食	白こしあん饅頭	苺のロールケーキ 牛乳	バナナカステラ	クリームコンフェ 牛乳	黒糖饅頭	りんごのタルト 牛乳	鯛饅頭	間食
夕食	ご飯 豚肉と茄子の味噌炒め もやしの土佐酢和え 巻麩の清汁 漬物	ご飯 赤魚の西京焼き ブロッコリーのサラダ いんげんの辛子和え 漬物	ご飯 チキンロール 長芋の酢の物 味噌汁 漬物	ご飯 牛肉の山椒焼き 青梗菜とかにかまのお和え物 胡瓜のお和え物 ふりかけ	ご飯 豆腐の中華きのこあんかけ もやしの炒め物 水菜のお和え物 漬物	ご飯 豚じゃが 大根の柚子和え 味噌汁 漬物	ご飯 鯖の照り焼き 人参サラダ 味噌汁 漬物	夕食
	8 (日)	9 (月)	10 (火)	11 (水)	12 (木)	13 (金)	14 (土)	
朝食	ゆかりご飯 味噌汁 里芋の煮物	パン フルーツ 牛乳 大豆のトマト煮	ご飯 味噌汁 ふりかけ 金平ごぼう	パン フルーツ コーヒー牛乳 シーザーサラダ	ご飯 味噌汁 柚子みそ 白菜の煮物	パン フルーツ 牛乳 ポテトサラダ	ご飯 味噌汁 ふりかけ 厚揚げの煮物	朝食
昼食	ご飯 鶏肉のレモン醤油焼き 茄子の大葉和え 味噌汁 漬物	味噌カツ丼 なます 手毬麩の清汁 フルーツ	ご飯 カレイのにんにく醤油焼き 小松菜の胡麻和え 味噌汁 漬物	ご飯 鶏肉のコーンマヨ焼き ぜんまいのナムル 味噌汁 チョコレート	ご飯 カレーライス 海藻サラダ 漬物 フルーツ	ご飯 天ぷら盛り合わせ もやしのおかか和え 赤だし 漬物	ほっけの混ぜ寿司 きのこの炒め煮 キャベツと貝割れの和え物 花麩の清汁 混ぜ寿司	昼食
間食	パンケーキ 牛乳	ミニおはぎ	とと焼き 牛乳	ぼたぼた焼き	バームクーヘン 牛乳	黒胡麻饅頭	クッキー 牛乳	間食
夕食	ご飯 海老マヨネーズ ブロッコリーのサラダ もやしの海苔和え 漬物	ご飯 千草焼き 白菜の中華煮 味噌汁 漬物	ご飯 牛肉と春雨の炒め物 人参しりしり ピーマンとじゃこの和え物 漬物	ご飯 鰹の葱味噌焼き 蓮根の酢の物 はんぺんの清汁 漬物	ご飯 豚肉のボン酢炒め 大根の山葵和え しる菜のお和え物 漬物	ご飯 鰯の和風あんかけ もずく酢 味噌汁 漬物	ご飯 鶏肉の梅焼き 筍の山椒煮 おくらのお和え物 漬物	夕食

6 月 の 献 立

	15 (日)	16 (月)	17 (火)	18 (水)	19 (木)	20 (金)	21 (土)	
朝食	パン フルーツ 牛乳 ブロッコリーのソテー	ご飯 味噌汁 ふりかけ ピーマンの甘辛炒め	パン フルーツ コーヒー牛乳 オムレツ	ご飯 味噌汁 あまのり佃煮 アスパラのソテー	パン フルーツ 牛乳 キャベツのピーナッツ和え	ご飯 味噌汁 ふりかけ 大根の煮物	パン フルーツ 牛乳 カリフラワーのスープ煮	朝食
昼食	ご飯 鮭の焼き浸し 里芋のおかかマヨ和え 味噌汁 漬物	ご飯 お好み焼き ほうれん草の辛子和え 味噌汁 漬物	ご飯 鶏肉のチーズ焼き 牛蒡サラダ コンソメスープ 漬物	ご飯 赤魚の照り焼き 長芋の山葵和え 茶碗蒸し 漬物	散らし寿司 ひじきの煮物 白菜の生姜和え 赤だし	新生姜ご飯 季節のご飯 豚肉の柚庵焼き 青梗菜のお和え物 はんぺんの清汁	ご飯 牛肉のすき煮 レタスの塩だれ和え 味噌汁 チョコレート	昼食
間食	抹茶饅頭	マドレーヌ 牛乳	やわらかおかき	スイートポテト 牛乳	ざびえる ご当地おやつ大分県	バームロール 牛乳	水ようかん	間食
夕食	ご飯 牛肉のトマト煮 白菜とかにかまのお和え物 水菜のサラダ 漬物	ご飯 鰹の七味焼き 炒り豆腐 いんげんのボン酢和え 漬物	ご飯 海老団子と野菜の中華煮 茄子の味噌炒め 胡瓜と茗荷のお和え物 漬物	ご飯 肉味噌豆腐 小松菜の中華和え 味噌汁 漬物	ご飯 ほっけの磯辺焼き 南瓜サラダ 味噌汁 漬物	ご飯 スパニッシュオムレツ いんげんと海老のにんにく炒め こんにゃくのピリ辛和え 漬物	ご飯 鯖の胡麻焼き 茄子と貝割れの和え物 味噌汁 漬物	夕食
	22 (日)	23 (月)	24 (火)	25 (水)	26 (木)	27 (金)	28 (土)	
朝食	ご飯 味噌汁 ふりかけ もやしの炒め物	パン フルーツ コーヒー牛乳 ほうれん草のソテー	わかめご飯 味噌汁 出し巻き卵	パン フルーツ 牛乳 キャベツとウインナーのソテー	ご飯 味噌汁 梅びしお 白菜の煮浸し	パン フルーツ 牛乳 ブロッコリーのサラダ	ご飯 味噌汁 ふりかけ 肉団子の旨煮	朝食
昼食	ご飯 ボークチャップ コールスローサラダ 味噌汁 漬物	ご飯 鰹の南蛮漬け 冬瓜の煮物 漬物 フルーツ	夏野菜カレー 大豆サラダ 漬物 フルーツ	冷やし豆乳担々麺 厚揚げの炒め煮 大根の酢の物 季節の麺	ご飯 鶏肉のくわ焼き 胡瓜としらすのお和え物 かき玉汁 チョコレート	ご飯 ほっけの塩焼き いんげんの柚子和え 味噌汁 漬物	ご飯 エビフライ ピーマンのお和え物 漬物 フルーツ	昼食
間食	ワッフル 牛乳	豆乳饅頭	エクレア 牛乳	紫芋饅頭	コーヒーゼリー 牛乳	チヂミ	クレープ 牛乳	間食
夕食	ご飯 治部煮 アスパラの胡麻マヨ和え 胡瓜の梅和え 漬物	ご飯 牛肉の甘辛炒め 海藻サラダ 味噌汁 漬物	ご飯 蒸し鶏の葱塩グレ 白菜とツナのお和え物 味噌汁 漬物	ご飯 鰹の柚庵焼き 南瓜の煮物 人参サラダ 漬物	ご飯 揚げ出し豆腐 青梗菜の中華煮 水菜の海苔和え 漬物	ご飯 豚肉のブルコギ風 さわさわ キャベツの塩昆布和え ふりかけ	ご飯 松風焼き 春雨サラダ 味噌汁 漬物	夕食

	29 (日)	30 (月)
朝食	パン フルーツ 牛乳 アスパラとベーコンのソテー	ご飯 味噌汁 ふりかけ 切干大根の煮物
昼食	ご飯 チキンピカタ 小松菜の辛子和え 味噌汁 漬物	ご飯 チンジャオロース 人参しりしり 味噌汁 金時豆甘煮
間食	苺どら焼き	たまごボーロ 牛乳
夕食	ご飯 赤魚の生姜煮 里芋のあんかけ 胡瓜のもろみ和え 漬物	ご飯 豚肉のカレー風味焼き キャベツの中華炒め 茄子のお和え物 漬物

1 日 当 り の 成 分 (1 ヶ 月 平 均)

エ ネ ル ギ ー	1561kcal
たん 白 質	59.6 g
脂 質	45.6 g
塩 分	6.3 g