

すこやか I 常食 献立だより 2026年6月



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	1	2	3	4	5	6	7
朝	ごはん 擬製豆腐 ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(しろな・ちくわ)	ごはん ハムチーズピカタ うまい菜となめこの白ごま和え 味噌汁(キャベツ・もやし)	ごはん かも団子 キャベツとえのきのナムル和え 味噌汁(小松菜・絹揚げ)	ごはん ほうれん草オムレツ いんげんとコーンの洋風お浸し 味噌汁(あさり・油揚げ)	ごはん ポロニアソーセージ 味噌汁(じゃがいも・人参)	ごはん 洋風だし巻き卵 もやしと平天の和風ドレサラダ 味噌汁(キャベツ・絹揚げ)	ごはん 白身魚のつみれ(柚子) ブロッコリーのピーナツ和え 味噌汁(白菜・油揚げ)
	エネ 356 kcal 蛋白 12.5 g 脂質 6.7 g 食塩 1.51 g	エネ 376 kcal 蛋白 11.3 g 脂質 9.9 g 食塩 1.57 g	エネ 410 kcal 蛋白 14 g 脂質 13.6 g 食塩 1.73 g	エネ 365 kcal 蛋白 14 g 脂質 6.6 g 食塩 1.43 g	エネ 376 kcal 蛋白 10.2 g 脂質 8.9 g 食塩 1.73 g	エネ 380 kcal 蛋白 15.3 g 脂質 9.3 g 食塩 1.57 g	エネ 374 kcal 蛋白 12.9 g 脂質 8.3 g 食塩 1.82 g
昼	ごはん ぶりの香味焼き 鶏ちゃん[岐阜県郷土料理] チンゲン菜と油揚げの塩ホソ和え すまし汁(大根葉・しめじ)	ごはん シロネダラのソテー(和風バターソース) れんこんと油揚げの煮物 ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(大根・あさり)	ごはん 鶏肉のマリネソース焼き 大豆と豚肉のカレー炒め ほうれん草とちくわの麦味噌和え 味噌汁(しいたけ・人参) いりこ風味	醤油ラーメン かにシューマイ ポテトサラダ	ごはん 鶏肉のマスタード焼き 卵の花 ブロッコリーのごまドレサラダ コンソメスープ(セロリ・ベーコン)	ごはん ホキの香草パン粉焼き(オーロラソース) 金平ごぼう 白菜と油揚げの豆乳和え 味噌汁(白ねぎ・わかめ)	ごはん 牛肉のオイスター炒め 高野豆腐の煮物 いんげんとちくわのわさび和え 味噌汁(里芋・大根葉) いりこ風味
	エネ 509 kcal 蛋白 29.1 g 脂質 16.6 g 食塩 1.73 g	エネ 478 kcal 蛋白 26.4 g 脂質 10.1 g 食塩 2.75 g	エネ 483 kcal 蛋白 23.7 g 脂質 15.1 g 食塩 1.99 g	エネ 471 kcal 蛋白 18.6 g 脂質 14.6 g 食塩 4.6 g	エネ 531 kcal 蛋白 19.6 g 脂質 21.3 g 食塩 2.11 g	エネ 526 kcal 蛋白 21.5 g 脂質 18.6 g 食塩 2.36 g	エネ 532 kcal 蛋白 21.6 g 脂質 19.4 g 食塩 2.46 g
お	シルベーク	ワッフル	手作りあんシュー(栗あん)	もっちりたい焼きクリーム 2F お茶会	手作りキャラメルマドレーヌ	水ようかん	手作りみるくまんじゅう(抹茶)
	エネ 97 kcal 蛋白 1.3 g 脂質 6.2 g 食塩 0.03 g	エネ 59 kcal 蛋白 0.3 g 脂質 1.6 g 食塩 0.26 g	エネ 90 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 3.5 g 食塩 0.09 g	エネ 105 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 4.3 g 食塩 0.12 g	エネ 161 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 9.9 g 食塩 0.13 g	エネ 154 kcal 蛋白 3.5 g 脂質 0.3 g 食塩 0.03 g	エネ 134 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 2.2 g 食塩 0.06 g
夕	ごはん ハンバーグ(おろしソース) 白菜と糸昆布の煮物 味噌汁(豆腐)麦白味噌仕立て フルーツ(パイン缶・白桃缶)	ごはん 豚肉の生姜煮 松風焼き 胡瓜のレモン酢和え 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ) 白味噌仕立て	ごはん 銀ひらすの照り煮 大根と豚肉のとろみ炒め かフラワーの香味ドレサラダ 味噌かきたま汁	ごはん さばの西京焼き 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 白菜のレモン風味 すまし汁(玉ねぎ・大根葉)	ごはん 三色稲荷の炊き合わせ キャベツとツナの炒め物 味噌汁(大根・チンゲン菜) 白味噌仕立て みかん缶	ごはん 豚肉のピリ辛炒め 切干大根とちりめんの煮物 やっこ(梅ダレ) 味噌汁(うまい菜・しいたけ)	ごはん 白身魚の生姜煮 大根と豚肉の炒め物 かぼちゃのサラダ 赤だし(しめじ・人参)
	エネ 532 kcal 蛋白 15.8 g 脂質 15.9 g 食塩 2.64 g	エネ 535 kcal 蛋白 22.1 g 脂質 17.6 g 食塩 2.5 g	エネ 509 kcal 蛋白 24.7 g 脂質 15.2 g 食塩 2.47 g	エネ 569 kcal 蛋白 30 g 脂質 18.8 g 食塩 2.69 g	エネ 506 kcal 蛋白 14.8 g 脂質 14 g 食塩 2.45 g	エネ 514 kcal 蛋白 22 g 脂質 15.8 g 食塩 2.87 g	エネ 493 kcal 蛋白 24.4 g 脂質 12.6 g 食塩 2.03 g
計	エネ 1494 kcal 蛋白 58.7 g 脂質 45.3 g 食塩 5.91 g	エネ 1448 kcal 蛋白 60.2 g 脂質 39.2 g 食塩 7.08 g	エネ 1492 kcal 蛋白 64.3 g 脂質 47.4 g 食塩 6.28 g	エネ 1510 kcal 蛋白 64.5 g 脂質 44.3 g 食塩 8.84 g	エネ 1574 kcal 蛋白 46.4 g 脂質 54 g 食塩 6.42 g	エネ 1575 kcal 蛋白 62.2 g 脂質 44 g 食塩 6.82 g	エネ 1532 kcal 蛋白 62.1 g 脂質 42.6 g 食塩 6.37 g
日付	8	9	10				
朝	ごはん チキンナゲット(ケチャップ) もやしのナムル和え 味噌汁(ごぼう・小松菜)	ごはん お魚厚揚げの煮物 キャベツのアイランドドレサラダ 味噌汁(里芋・玉ねぎ)	ごはん 5品目具材の玉子焼き ブロッコリーと油揚げのおから和え 味噌汁(白菜・もやし)	<p style="text-align: center;"><b>6月1日(月)昼食</b> <b>鶏ちゃん</b> [岐阜県郷土料理]</p> 		<p style="text-align: center;"><b>6月10日(水)昼食</b> <b>あじさい寿司</b></p> 	
	エネ 375 kcal 蛋白 14 g 脂質 7.7 g 食塩 1.67 g	エネ 403 kcal 蛋白 9.7 g 脂質 10.8 g 食塩 1.8 g	エネ 367 kcal 蛋白 13.1 g 脂質 7.2 g 食塩 1.45 g				
昼	ごはん かれいのグリル(マスタードタルタルソース) ベーコンと枝豆の塩バターソテー 味噌汁(かぼちゃ) マンゴー缶	チキンカレー 玉ねぎとツナのミニオムレツ ほうれん草と平天の白ごま和え	あじさい寿司 れんこんとちくわの金平 いんげんのスローサラダ 味噌汁(大根・小松菜) 白味噌仕立て				
	エネ 536 kcal 蛋白 23.7 g 脂質 17.2 g 食塩 1.53 g	エネ 538 kcal 蛋白 23 g 脂質 16.4 g 食塩 2.48 g	エネ 459 kcal 蛋白 11 g 脂質 13 g 食塩 3.17 g				
お	手作り黒糖ソフトマフィン	いしやきいもと桃山	手作り酒まんじゅう				
	エネ 85 kcal 蛋白 1.6 g 脂質 3.8 g 食塩 0.09 g	エネ 86 kcal 蛋白 1.2 g 脂質 0.2 g 食塩 0.05 g	エネ 122 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 0.3 g 食塩 0.06 g				
夕	ごはん 豚肉と大根の利休煮 いかふくさ焼き 胡瓜の昆布和え すまし汁(キャベツ・しいたけ)	ごはん 白身魚の唐揚げ(甘酢あん) 冬瓜の煮物 白菜と大根葉の和え物 味噌汁(油揚げ・白ねぎ)	ごはん 回鍋肉 昆布大豆煮 中華スープ(ザーサイ・コーン) 杏仁豆腐とフルーツ缶の盛合せ				
	エネ 523 kcal 蛋白 19.6 g 脂質 20.4 g 食塩 2.57 g	エネ 459 kcal 蛋白 20.6 g 脂質 9.8 g 食塩 2.1 g	エネ 570 kcal 蛋白 20.9 g 脂質 18.8 g 食塩 2.81 g				
計	エネ 1519 kcal 蛋白 58.9 g 脂質 49.2 g 食塩 5.85 g	エネ 1486 kcal 蛋白 54.5 g 脂質 37.2 g 食塩 6.43 g	エネ 1518 kcal 蛋白 46.1 g 脂質 39.3 g 食塩 7.49 g				






鶏ちゃんは、岐阜県で親しまれている郷土料理で、タレに付け込んだ鶏肉を野菜と一緒に焼いて食べます。家庭料理だけでなく、バーベキュー感覚でも楽しまれ、地域ごとに味付けや具材に違いがあるのも特徴です。鶏ちゃんは醤油ベースの味付けです。

あじさい寿司は、梅雨の時期に楽しむ季節感のある料理です。アジサイをイメージしてしば漬けを使用しています。味はさっぱりとして食べやすく、暑さや湿気で食欲が落ちやすい季節にもピッタリです。見た目も楽しみながらお召し上がりください。

すこやか I 常食 献立日より 2026年6月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付				11	12	13	14
朝	6月21日(日)昼食 父の日 			ごはん 照り焼き風肉団子 大根とコーンの和風ドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) エネ 363 kcal 蛋白 10.2 g 脂質 7.4 g 食塩 1.6 g	ごはん 大豆ミートハンバーグ(野菜ソース) 味噌汁(じゃがいも・キャベツ) エネ 399 kcal 蛋白 11.2 g 脂質 9.5 g 食塩 1.39 g	あさり雑炊 豚肉の筑前煮 ほうれん草とちりめんのピーナツ和え エネ 286 kcal 蛋白 17.5 g 脂質 9.1 g 食塩 1.69 g	ごはん プレーンオムレツ(トマトソース) 白菜の香味和え 味噌汁(じゃがいも・もやし) エネ 341 kcal 蛋白 10.6 g 脂質 4.1 g 食塩 1.83 g
				ごはん あじの山椒煮 しろなと鶏肉の炒め物 キャベツと平天の香味ドレサラダ 味噌汁(油揚げ・大根葉) エネ 500 kcal 蛋白 25.4 g 脂質 12.5 g 食塩 2.64 g	きつねうどん ひじきと豚肉の炒め煮 カリフラワーのマヨサラダ エネ 473 kcal 蛋白 13.7 g 脂質 17 g 食塩 3.77 g	ごはん・のり佃煮 さばの照り焼き 大根と鶏肉の炒め物 玉子豆腐 味噌汁(白菜・えのき) エネ 523 kcal 蛋白 26.3 g 脂質 20.1 g 食塩 2.69 g	ごはん 豚肉と里芋の煮込み キャベツとツナの炒め物 やっこ(醤油) 味噌汁(大根葉・かまぼこ) エネ 587 kcal 蛋白 25.2 g 脂質 22.5 g 食塩 2.58 g
				紅茶ゼリー 3F お茶会 エネ 161 kcal 蛋白 2.1 g 脂質 11.2 g 食塩 0.35 g	おにぎりせんべい グリーンティー エネ 97 kcal 蛋白 0.9 g 脂質 2.4 g 食塩 0.23 g	ミニ羊甘ロール エネ 88 kcal 蛋白 1.6 g 脂質 2.1 g 食塩 0.05 g	水ようかん エネ 103 kcal 蛋白 3.5 g 脂質 0.3 g 食塩 0.06 g
				ごはん 蒸し鶏(ごまソース) 豚肉と絹揚げの炒め煮 とろろの梅かつお和え 味噌汁(ほうれん草・あさり)いりこ風味 エネ 543 kcal 蛋白 30.4 g 脂質 16.2 g 食塩 2.29 g	ごはん ホキの揚げ浸し もやしと鶏肉の炒め物 白菜とニラの和え物 味噌汁(絹揚げ・しめじ)白味噌仕立て エネ 499 kcal 蛋白 24.6 g 脂質 14.8 g 食塩 2.34 g	ごはん 鶏肉の塩焼き 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 キャベツと平天のバジルドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・人参)麦白味噌仕立て エネ 596 kcal 蛋白 26.1 g 脂質 22.6 g 食塩 2.82 g	ごはん さわらの西京焼き マカロニサラダ すまし汁(チンゲン菜・白ねぎ) パイン缶のオレンジジュレ エネ 471 kcal 蛋白 18.8 g 脂質 11.8 g 食塩 1.3 g
				エネ 1567 kcal 蛋白 68.1 g 脂質 47.4 g 食塩 6.88 g	エネ 1468 kcal 蛋白 50.5 g 脂質 43.7 g 食塩 7.72 g	エネ 1492 kcal 蛋白 71.5 g 脂質 53.9 g 食塩 7.25 g	エネ 1503 kcal 蛋白 58 g 脂質 38.8 g 食塩 5.77 g
日付	15	16	17	18	19	20	21
朝	ごはん ポロニアソーセージ 味噌汁(キャベツ・人参) エネ 365 kcal 蛋白 11 g 脂質 8.5 g 食塩 1.88 g	ごはん だし巻き卵 うまい菜と油揚げの和え物 味噌汁(あさり・玉ねぎ) エネ 372 kcal 蛋白 16.3 g 脂質 7.4 g 食塩 1.67 g	ごはん 干草焼き チンゲン菜とコーンのおからサラダ 味噌汁(里芋・もやし) エネ 339 kcal 蛋白 10 g 脂質 5.6 g 食塩 1.26 g	ごはん メヌケの山椒煮 白菜とちくわのピーナツ和え 味噌汁(絹揚げ・わかめ) エネ 358 kcal 蛋白 18.8 g 脂質 6 g 食塩 1.61 g	ごはん チキンピカタ ほうれん草と平天のお浸し 味噌汁(えのき・人参) エネ 355 kcal 蛋白 12.7 g 脂質 5.4 g 食塩 1.89 g	ごはん かに玉 納豆 味噌汁(玉ねぎ・うまい菜) エネ 365 kcal 蛋白 12.6 g 脂質 7.7 g 食塩 1.56 g	ごはん 鶏つみれの煮物 カリフラワーのアイントドレサラダ 味噌汁(大根・人参) エネ 408 kcal 蛋白 13.1 g 脂質 10.7 g 食塩 1.5 g
	木の葉丼 じゃがいもと豚肉の煮物 ほうれん草のハンパンドレサラダ 味噌汁(白菜・わかめ)白味噌仕立て エネ 518 kcal 蛋白 17.8 g 脂質 12.1 g 食塩 3.69 g	ごはん 豚肉とキャベツの野菜炒め 肉シューマイ いんげんとパプリカのスローサラダ 赤だし(大根・大根葉) エネ 588 kcal 蛋白 19.7 g 脂質 26.1 g 食塩 2.86 g	炊き込みご飯 ホッケの塩麹焼き 大豆と小えびの煮物 ポテトサラダ 味噌汁(しろな・白ねぎ) エネ 494 kcal 蛋白 24.4 g 脂質 11.7 g 食塩 3 g	ごはん ハンバーグ(ドミソース) ひじきと油揚げの煮物 うまい菜とツナのごまドレサラダ 味噌汁(大根・しめじ) エネ 575 kcal 蛋白 19.1 g 脂質 23.7 g 食塩 3 g	ごはん えびマカロニグラタンフライ(中濃ソース) 切干大根の煮物 ブロッコリーのたらこマヨサラダ 味噌汁(キャベツ・油揚げ) エネ 549 kcal 蛋白 17.4 g 脂質 17.8 g 食塩 2.65 g	鶏南蛮そば ごぼうと豚肉の炒り煮 大根とツナの香味ドレサラダ エネ 503 kcal 蛋白 26.1 g 脂質 15.9 g 食塩 4.67 g	赤飯 刺身盛り 高野豆腐のサイコロ煮 茶碗蒸し(ぎんなん・なると) マンゴー缶 エネ 472 kcal 蛋白 24.8 g 脂質 8.1 g 食塩 2.88 g
手作りあんシュー(いちごあん) エネ 99 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 3.6 g 食塩 0.09 g	フィナンシェ(プレーン) エネ 78 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 4.8 g 食塩 0.05 g	手作りココアシフォンカップケーキ エネ 76 kcal 蛋白 1.7 g 脂質 4.4 g 食塩 0.08 g	手作り黒糖まんじゅう(こしあん) 4階 お茶会 エネ 127 kcal 蛋白 0.8 g 脂質 0.3 g 食塩 0.09 g	フルーツムース エネ 58 kcal 蛋白 0.9 g 脂質 2.4 g 食塩 0.04 g	ビスコ(メープル) りんごジュース エネ 156 kcal 蛋白 1.2 g 脂質 4.9 g 食塩 0.11 g	手作り福まんじゅう(白あん) エネ 120 kcal 蛋白 3 g 脂質 0.3 g 食塩 0.06 g	
夕	ごはん 焼き肉風 一口がんもの煮物 大根の大葉ドレサラダ 味噌汁(ごぼう・しいたけ) エネ 519 kcal 蛋白 17.1 g 脂質 19.5 g 食塩 2.34 g	ごはん 白身魚の味噌煮 いかふくさ焼き もやしと平天のりんごドレサラダ すまし汁(ソーメン・花麴) エネ 479 kcal 蛋白 25.5 g 脂質 13.3 g 食塩 1.82 g	ごはん 鶏の唐揚げ 大根の金平 味噌汁(おくら・おつゆ麴)いりこ風味 ヨーグルトのはちみつソースかけ エネ 592 kcal 蛋白 17.9 g 脂質 22.6 g 食塩 2.24 g	ごはん 枝豆がんもの炊き合わせ れんこんの炒め生酢 味噌汁(玉ねぎ・チンゲン菜) 洋なし缶 エネ 537 kcal 蛋白 16.6 g 脂質 16.5 g 食塩 2.01 g	ごはん 肉じゃが(豚肉) やっこ(醤油) もやしの土佐酢和え 味噌汁(白菜・大根葉) エネ 545 kcal 蛋白 22.7 g 脂質 15.3 g 食塩 2.96 g	ごはん 赤魚の焼き浸し 絹揚げのそぼろ煮 キャベツといんげんの白ごま和え 味噌汁(じゃがいも・しいたけ)白味噌仕立て エネ 549 kcal 蛋白 28.7 g 脂質 18.5 g 食塩 2.15 g	ごはん 豚肉の和風炒め かぼちゃの含め煮 しろなとちくわのからし和え 昆布佃煮 エネ 557 kcal 蛋白 22.3 g 脂質 19 g 食塩 2.28 g
	エネ 1502 kcal 蛋白 48.2 g 脂質 43.6 g 食塩 8.01 g	エネ 1517 kcal 蛋白 62.6 g 脂質 51.6 g 食塩 6.41 g	エネ 1501 kcal 蛋白 53.9 g 脂質 44.3 g 食塩 6.59 g	エネ 1598 kcal 蛋白 55.3 g 脂質 46.5 g 食塩 6.7 g	エネ 1507 kcal 蛋白 53.6 g 脂質 40.9 g 食塩 7.54 g	エネ 1574 kcal 蛋白 68.6 g 脂質 47 g 食塩 8.49 g	エネ 1557 kcal 蛋白 63.2 g 脂質 38 g 食塩 6.73 g
計							

すこやか I 常食 献立だより 2026年6月

曜日	月	火	水	木	金	土	日			
日付	22	23	24	25	26	27	28			
朝	ごはん スクランブルエッグ(ケチャップ) 白菜とちりめんの豆乳和え 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) エネ 372 kcal 蛋白 14.2 g 脂質 7.4 g 食塩 2.04 g	ごはん オレンジチキン アスパラと玉ねぎの塩ごま和え 味噌汁(大根葉・里芋) エネ 358 kcal 蛋白 12.6 g 脂質 6.9 g 食塩 1.22 g	ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ しろなのナムル和え 味噌汁(大根・あさり) エネ 349 kcal 蛋白 12 g 脂質 7.1 g 食塩 1.65 g	ごはん ミートオムレツ 白菜と人参の白ごま和え 味噌汁(油揚げ・しいたけ) エネ 373 kcal 蛋白 12.3 g 脂質 8.7 g 食塩 1.37 g	ごはん カニカマ入りだし巻き卵 ほうれん草のピーナツ和え 味噌汁(大根・白ねぎ) エネ 347 kcal 蛋白 13.1 g 脂質 6.9 g 食塩 1.52 g	しろな雑炊 いんげんとウインナーのソテー さつまいものサラダ 金時豆煮 エネ 307 kcal 蛋白 8 g 脂質 8.1 g 食塩 1.24 g	ごはん チキンナゲット(野菜ソース) ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(キャベツ・もやし) エネ 406 kcal 蛋白 13 g 脂質 10.6 g 食塩 1.84 g			
	ごはん 蒸し鶏(油淋ソース) 大根と豚肉の煮物 チンゲン菜とえのきの和え物 味噌汁(あさり・油揚げ) エネ 488 kcal 蛋白 28.1 g 脂質 9 g 食塩 2.48 g	朴葉寿司 キャベツと豚肉の炒め煮 味噌汁(絹揚げ・人参) フルーツ(黄桃缶・白桃缶) エネ 503 kcal 蛋白 21 g 脂質 13 g 食塩 2.41 g	ごはん 豚肉とニラのオイスター炒め カニつみれの煮物 キャベツの和風ドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・しめじ) 白味噌仕立て エネ 539 kcal 蛋白 21.6 g 脂質 16.3 g 食塩 2.33 g	ごはん ホキのソテー(オニオンソース) 大根と豚肉のとろみ炒め カリフラワーといんげんのマヨサラダ 味噌汁(キャベツ・チンゲン菜) エネ 499 kcal 蛋白 21.6 g 脂質 14.8 g 食塩 2.03 g	キーマカレー 玉ねぎとツナのマリネ 手作りすいかゼリー エネ 525 kcal 蛋白 16.2 g 脂質 16.6 g 食塩 1.94 g	ごはん・かつおねり梅 白身魚の山椒煮 キャベツと豚肉の炒め物 ねぎとあさりの酢味噌和え すまし汁(しいたけ・わかめ) エネ 471 kcal 蛋白 27.2 g 脂質 9.4 g 食塩 2.37 g	ごはん 擬製豆腐 白菜といかの塩煮 味噌汁(大根・玉ねぎ) いろこ風味 フルーツ(洋なし缶・パイン缶) エネ 499 kcal 蛋白 19 g 脂質 10.5 g 食塩 2.94 g			
お	誕生日会 エネ 115 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 4.9 g 食塩 0.18 g	手作りみるくまんじゅう(白あん) エネ 134 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 2.2 g 食塩 0.05 g	もみじまんじゅう エネ 121 kcal 蛋白 2.2 g 脂質 2.9 g 食塩 0.08 g	チョコゼリー 4F お茶会 エネ 163 kcal 蛋白 2.1 g 脂質 11.3 g 食塩 0.35 g	手作りずんだ餅(やわらか餅) デイ お茶会 エネ 83 kcal 蛋白 1.5 g 脂質 2.3 g 食塩 0.02 g	手作りあんシュー(よもぎあん) エネ 99 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 3.6 g 食塩 0.09 g	手作りオレンジフォンカップケーキ エネ 73 kcal 蛋白 1.5 g 脂質 4.1 g 食塩 0.08 g			
	ごはん さばの照り煮 れんこんと平天の金平 コールスローサラダ 味噌汁(豆腐) エネ 564 kcal 蛋白 24.3 g 脂質 22.3 g 食塩 2.56 g	ごはん 肉団子の野菜あんかけ 大豆とこんにやくの煮物 ブロッコリーとパプリカのバジルドレサラダ 味噌汁(ごぼう・しいたけ) エネ 551 kcal 蛋白 19.6 g 脂質 18.7 g 食塩 2.68 g	ごはん いわしの生姜煮 もやしと鶏肉の炒め物 スパゲティサラダ 味噌汁(白菜・平天) エネ 530 kcal 蛋白 21.7 g 脂質 17 g 食塩 2.6 g	ごはん 鶏肉の塩麹蒸し 茎わかめと絹揚げの炒め煮 味噌汁(もやし・大根葉) いろこ風味 ミルク寒天のマンゴーソースかけ エネ 520 kcal 蛋白 21.9 g 脂質 16.3 g 食塩 2.91 g	ごはん 白身魚の煮付け 高野豆腐のそぼろ煮 豚汁(豚肉・里芋・玉ねぎ) エネ 556 kcal 蛋白 29.7 g 脂質 18.1 g 食塩 3.15 g	ごはん 豚カツの卵とじ チンゲン菜と鶏肉の炒め物 白菜のレモン風味 味噌汁(大根葉・人参) エネ 632 kcal 蛋白 21.9 g 脂質 20.6 g 食塩 3.02 g	ごはん 赤魚の西京焼き ひじきと豚肉の炒め煮 カリフラワーとコーンの香味ドレサラダ すまし汁(チンゲン菜・白ねぎ) エネ 487 kcal 蛋白 24.7 g 脂質 12.7 g 食塩 2.16 g			
計	エネ 1539 kcal 蛋白 69 g 脂質 43.6 g 食塩 7.26 g	エネ 1546 kcal 蛋白 56.4 g 脂質 40.9 g 食塩 6.36 g	エネ 1539 kcal 蛋白 57.6 g 脂質 43.4 g 食塩 6.66 g	エネ 1555 kcal 蛋白 58 g 脂質 51.1 g 食塩 6.66 g	エネ 1511 kcal 蛋白 60.3 g 脂質 43.8 g 食塩 6.63 g	エネ 1509 kcal 蛋白 59.5 g 脂質 41.6 g 食塩 6.71 g	エネ 1465 kcal 蛋白 58.2 g 脂質 38 g 食塩 7.02 g			
日付	29	30					<p>6月26日(金)昼食 手作りすいかゼリー</p>  <p>すいかゼリーは、すいかの風味を感じる夏にぴったりの爽やかなデザートで、汗で水分が失われやすいこの時期に、水分や糖분을補給してくれます。のど越しもよく、食事の後にさっぱりとさせてくれます。ぜひお楽しみに。</p>		<p>6月30日(火)おやつ 手作りわらび餅 夏越の祓</p>  <p>夏越の祓は、6月30日頃に行われる日本の伝統行事で、半年間の穢れや災いを祓い、残りの半年の無病息災を願います。季節の節目に心身をリセットし、新たな気持ちで日々を過ごすための大切な習わしです。</p>	
朝	ごはん だし巻き卵 うまい菜とえのきの豆乳和え 味噌汁(白菜・わかめ) エネ 341 kcal 蛋白 13.1 g 脂質 6.4 g 食塩 1.74 g	ごはん 白身魚揚げの煮物 大根のバンパンドレサラダ 味噌汁(あさり・玉ねぎ) エネ 408 kcal 蛋白 12.3 g 脂質 11 g 食塩 1.9 g								
昼	ちらし寿司 豚肉と絹揚げの炒め煮 キャベツとちくわの和え物 味噌汁(じゃがいも・人参) 白味噌仕立て エネ 531 kcal 蛋白 21 g 脂質 14.1 g 食塩 3.26 g	ごはん 合鴨スモークスライス キャベツと平天の煮浸し おぐらのとろろ和え 味噌汁(油揚げ・大根葉) エネ 505 kcal 蛋白 20 g 脂質 16.6 g 食塩 2.42 g								
お	バウムクーヘン エネ 87 kcal 蛋白 1.2 g 脂質 3.7 g 食塩 0.12 g	手作りわらび餅(小倉あん添え) エネ 40 kcal 蛋白 0.9 g 脂質 0.1 g 食塩 0.03 g								
夕	ごはん タンダリーチキン なすの味噌炒め かぼちゃのサラダ すまし汁(ソーメン・花麩) エネ 541 kcal 蛋白 16.7 g 脂質 21.9 g 食塩 1.49 g	ごはん 豚肉のごま醤油炒め 高野豆腐の煮物 胡瓜の酢の物 味噌汁(なす・巻麩)いろこ風味 エネ 545 kcal 蛋白 24.8 g 脂質 22.3 g 食塩 2.05 g								
計	エネ 1500 kcal 蛋白 52 g 脂質 46.1 g 食塩 6.61 g	エネ 1497 kcal 蛋白 58 g 脂質 49.9 g 食塩 6.39 g								