

	食べごたえ4品コース [返却不要容器]				おかず4品コース				やわらかコース [返却不要容器]				カロリーサポートコース [返却不要容器]											
	献立名				献立名				献立名				献立名											
6月16日 (月)	天ぷら(エビ、蓮根、かき揚げ) 豚肉の高菜炒め 小松菜としらすのおひたし マカロニサラダ				鶏むね唐揚げ 干しエビとピーマンの炒め物 人参ときこの塩だれ炒め さつまいもと枝豆のサラダ				八宝菜 ミニハンバーグ かぼちゃの白和え 蓮根とひじきの煮物				れんこん挟み揚げ天 かぼちゃの煮物 平春雨と野菜の炒め物 マカロニサラダ											
	アレルギー 卵・小麦・えび				アレルギー えび・小麦・卵・乳				アレルギー 小麦・卵・乳・えび				アレルギー 卵・乳・小麦											
	熱量	374 kcal	たんぱく質	13.4 g	脂質	25.5 g	熱量	333 kcal	たんぱく質	12.9 g	脂質	21.9 g	熱量	238 kcal	たんぱく質	10.2 g	脂質	12.0 g	熱量	299 kcal	たんぱく質	4.6 g	脂質	17.9 g
	炭水化物	22.6 g	塩分	2.0 g			炭水化物	22.2 g	塩分	1.7 g			炭水化物	22.7 g	塩分	2.2 g			炭水化物	29.6 g	塩分	1.3 g		
6月17日 (火)	照り焼きチキン 豆腐チャンプル キャベツの洋風煮 カリフラワーのカレーピクルス				カレイの甘酢あんかけ 豆腐の肉味噌 もやしとあげのオイスターソース炒め オクラのおろし和え				鶏のみそ煮 ほうれん草の玉子炒め 大根の赤しそふりかけ和え わかめと椎茸の佃煮				バラ焼き風炒め物 ツナと小松菜の玉子とじ しんじょうの煮物 カリフラワーのカレーピクルス											
	アレルギー 卵・乳・小麦				アレルギー 小麦・卵・乳				アレルギー 小麦・卵・乳				アレルギー 卵・乳・小麦											
	熱量	407 kcal	たんぱく質	24.4 g	脂質	25.6 g	熱量	414 kcal	たんぱく質	19.0 g	脂質	23.9 g	熱量	166 kcal	たんぱく質	11.0 g	脂質	6.4 g	熱量	254 kcal	たんぱく質	11.9 g	脂質	15.4 g
	炭水化物	20.0 g	塩分	2.5 g			炭水化物	30.4 g	塩分	2.4 g			炭水化物	16.9 g	塩分	1.6 g			炭水化物	16.6 g	塩分	1.8 g		
6月18日 (水)	マスのごま醤油焼き 鶏と野菜の炒め物 ナスと玉葱のぼん酢和え ブロッコリーの味噌マヨ和え				豚塩焼肉 アサリとチンゲン菜の炒め物 糸こんにゃくのすき焼き風煮 カニカマポテトサラダ				白身魚(ホキ)の天ぷら 大根と大根菜の煮物 ちくわの明太和え さつまいものマッシュポテト風				ミックスフライ(エビ、たら、クリーミーコロッケ) 肉詰めいなり煮 人参とベーコンの洋風炒め ブロッコリーの味噌マヨ和え											
	アレルギー 卵・乳・小麦				アレルギー かに・小麦・卵・乳				アレルギー 小麦・卵・乳				アレルギー 卵・乳・小麦・えび・かに											
	熱量	386 kcal	たんぱく質	26.5 g	脂質	24.0 g	熱量	353 kcal	たんぱく質	11.0 g	脂質	21.6 g	熱量	271 kcal	たんぱく質	12.1 g	脂質	16.0 g	熱量	335 kcal	たんぱく質	11.7 g	脂質	20.0 g
	炭水化物	16.1 g	塩分	1.9 g			炭水化物	24.1 g	塩分	3.7 g			炭水化物	19.5 g	塩分	1.6 g			炭水化物	26.9 g	塩分	2.4 g		
6月19日 (木)	肉じゃが 肉団子のケチャップ和え きくらげの煮物 枝豆とチーズの和え物				天ぷら(エビ・かき揚げ・サツマイモ) ウィンナーと玉子の中華炒め キャベツと塩昆布の炒め物 ブロッコリーの醤油マヨネーズかけ				牛丼風煮物 豆腐のかき玉あんかけ うずら豆 ねぎとあげの煮物				デミソースハンバーグ あさりと野菜の韓国風炒め 白菜と昆布の煮物 紅あずまのサラダ											
	アレルギー 卵・乳・小麦				アレルギー えび・小麦・卵・乳				アレルギー 小麦・卵・乳・かに				アレルギー 卵・乳・小麦											
	熱量	434 kcal	たんぱく質	19.5 g	脂質	25.4 g	熱量	374 kcal	たんぱく質	7.3 g	脂質	29.2 g	熱量	183 kcal	たんぱく質	9.4 g	脂質	6.9 g	熱量	277 kcal	たんぱく質	13.9 g	脂質	12.1 g
	炭水化物	31.9 g	塩分	2.1 g			炭水化物	21.6 g	塩分	2.2 g			炭水化物	20.8 g	塩分	1.9 g			炭水化物	27.7 g	塩分	1.9 g		
6月20日 (金)	メンチカツ 野菜の彩りしんじょう煮 こんにゃくとメンマの甘辛炒め もずくと蒸し鶏の酢の物				牛肉のオイスターソース炒め しゅうまいのカニカマあんかけ もやしとツナの中華煮 金時豆				タラの照り焼 手作りポテトサラダ お麩とわかめの胡麻酢和え 白菜とツナの煮物				たらのピリ辛ごまソース 鶏のから揚げ じゃが芋の青しそマヨ和え 玉葱とパプリカの中華風酢の物											
	アレルギー 卵・乳・小麦				アレルギー えび・かに・小麦・卵・乳				アレルギー 小麦・卵・乳				アレルギー 卵・小麦・かに											
	熱量	516 kcal	たんぱく質	16.7 g	脂質	31.7 g	熱量	334 kcal	たんぱく質	11.3 g	脂質	22.9 g	熱量	146 kcal	たんぱく質	13.0 g	脂質	3.5 g	熱量	291 kcal	たんぱく質	18.4 g	脂質	13.3 g
	炭水化物	40.4 g	塩分	3.9 g			炭水化物	21.5 g	塩分	2.5 g			炭水化物	16.3 g	塩分	1.5 g			炭水化物	24.1 g	塩分	2.5 g		
週平均	熱量	423 kcal	塩分	2.5 g			熱量	361 kcal	塩分	2.5 g			熱量	201 kcal	塩分	1.8 g			熱量	291 kcal	塩分	2.0 g		

冷凍おかず	6月20日(金)				
	冷凍おかず 2 種		冷凍おかず 3 種		
	献立①	献立②	献立①	献立②	献立③
	あじのパン粉焼き	鮭の塩焼き	カレイの香味焼き	さばの味噌煮	ホキの磯天和風あん
	トマト油淋鶏	鶏肉の梅みそだれ	鶏肉の甘酢あんかけ	ハンバーグ彩り野菜ソース	牛肉の炒め物(トマト風味)
	さつまいもと人参のそぼろ和え	高野豆腐の炊き合わせ	ほうれん草の白和え	かぼちゃとおくらの煮物	白菜の煮びたし
	彩り玉子炒め	小松菜のおひたし	若竹煮	ツナと白菜の炒め煮	高野豆腐の煮物
	れんこんの金平	さつまいもの甘辛和え	れんこんの甘辛煮	ひじきの煮物	茄子の生姜醤油
熱量	386kcal	383kcal	350kcal	318kcal	360kcal
塩分	2.4 g	2.1 g	3.0 g	2.4 g	2.2 g
アレルギー	小麦、卵、乳	小麦	小麦、卵	小麦、乳	小麦、卵、乳

冷凍お手軽	6月20日(金)	
	献立①	献立②
	牛すき焼き重	とろーりチーズのキンパ
熱量	665kcal	551kcal
塩分	3.1 g	2.7 g
アレルギー	小麦、卵、乳	えび、小麦、乳

麺コース	6月17日(火)	6月19日(木)
	だし香る！温玉がっかけ蕎麦	レモンスープでさっぱり！6種具材の彩り冷やし中華
	アレルギー 小麦・そば・卵	アレルギー 小麦・卵

パンセッといろいろ	6月20日(金)	
	パンセット3 小倉小町1/ クリーム小町1/ デニッシュチョコ1/黒糖クロワッサン2	
	アレルギー 小麦、卵、乳	

朝食パンセット	6/20(金)	
	毎日クロワッサン 8個	
	アレルギー 小麦、卵、乳	

イッタンチド	6月16日(月)	6月17日(火)	6月18日(水)	6月19日(木)	6月20日(金)
	バラエティBOXサンド	ジューシーハムサンド	ふんわりタマゴ明太子サンド	たっぷりハムとたまごのサンド	ミックスサンド
	アレルギー 小麦、卵、乳	アレルギー 小麦、卵、乳	アレルギー 小麦、卵、乳	アレルギー 小麦、卵、乳	アレルギー 小麦、卵、乳

	おかず6品コース			お弁当コース			あじわいコース [返却不要容器]			ときめき御膳		
	献立名			献立名			献立名			献立名		
6月16日(月)	天ぷら(エビ、かぼちゃ、蓮根、かき揚げ) 豚肉と野菜の粒マスタード炒め 切干大根煮 小松菜としらすのおひたし 赤いんげん豆のマリネ しば漬け			天ぷら(エビ、かき揚げ) 切干大根煮 小松菜としらすのおひたし 赤いんげん豆のマリネ しば漬け ごはん			カレイの煮つけ 蒸し鶏と野菜のトマトソース炒め 春雨ときゅうりのからしマヨネーズサラダ 大根の赤しそふりかけ和え こんにゃくと大根菜の胡麻和え			エビフライのガーリックソース添え 鶏のトマトソースがけ ツナとみずくわいのハニーマスタード炒め れんこんナムル 里芋のわさびマヨネーズ和え 小松菜とあげの煮浸し ピーマンのじゃこ炒め ちくわとわかめのキムチ風味		
	アレルゲン 小麦・えび 熱量 427 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 27.2 g 炭水化物 30.8 g 塩分 2.4 g			アレルゲン 小麦・えび 熱量 464 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 14.4 g 炭水化物 70.1 g 塩分 1.7 g			アレルゲン 小麦・卵・かに 熱量 243 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 9.1 g 炭水化物 24.6 g 塩分 2.6 g			アレルゲン えび・小麦・卵・乳 熱量 528 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 33.0 g 炭水化物 35.4 g 塩分 3.0 g		
6月17日(火)	かれいの香味ソース 牛肉入りチャプチェ風炒め キャバツとウインナーの炒め物 ブロッコリーのおかか和え 野菜のもろみソース和え 白菜と梅の和え物			かれいの香味ソース キャバツとウインナーの炒め物 ブロッコリーのおかか和え 野菜のもろみソース和え 白菜と梅の和え物 ごはん			豚の生姜焼 アサリとほうれん草の玉子とじ 肉みそ田楽(大根) じゃがいものサラダ ちくわとニラの炒め物			牛すき焼き しゅうまいのカニカマあんかけ 切干大根煮 オクラとじゃこの和え物 ブロッコリーのみそマヨネーズ和え 炊き合わせ(人参・椎茸) ナスの味噌がけ カリフラワーのたらこサラダ		
	アレルゲン 卵・小麦 熱量 352 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 21.9 g 炭水化物 22.8 g 塩分 2.4 g			アレルゲン 卵・小麦 熱量 492 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 16.3 g 炭水化物 67.2 g 塩分 1.7 g			アレルゲン 小麦・卵・乳 熱量 353 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 22.5 g 炭水化物 18.1 g 塩分 2.8 g			アレルゲン えび・かに・小麦・卵・乳 熱量 465 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 27.8 g 炭水化物 37.0 g 塩分 2.2 g		
6月18日(水)	鶏すき煮 じゃがバター風コロッケ あさりと玉子の炒め物 ナスのみぞれ和え 糸昆布のサラダ 広島菜漬け			鶏すき煮 あさりと玉子の炒め物 ナスのみぞれ和え 糸昆布のサラダ 広島菜漬け 山菜ごはん			アジの塩焼 合鴨スモーク マカロニサラダ 黒豆 チンゲン菜と切干大根の煮物			白身魚(メルルーサ)のみそ風味焼き 豆腐とチキン揚げ ジャージャー麺風 ピーマンとかまぼこの炒め物 蒸し鶏といんげんのマスタード和え 和風ポテトサラダ じゃがいものバター風味炒め 長芋とほうれん草のナムル		
	アレルゲン 卵・乳・小麦・かに 熱量 439 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 27.1 g 炭水化物 30.7 g 塩分 2.2 g			アレルゲン 卵・小麦・かに 熱量 491 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 18.7 g 炭水化物 64.1 g 塩分 2.7 g			アレルゲン 小麦・卵・乳 熱量 327 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 16.7 g 炭水化物 24.0 g 塩分 3.0 g			アレルゲン 小麦・卵・乳 熱量 481 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 30.0 g 炭水化物 28.2 g 塩分 3.4 g		
6月19日(木)	ホキのごまわさびソース 肉詰めいなり煮 ほうれん草ベーコン炒め きくらげの煮物 さつま芋とレーズンのサラダ もずくの酢の物			ホキのごまわさびソース ほうれん草ベーコン炒め きくらげの煮物 さつま芋とレーズンのサラダ もずくの酢の物 ごはん			マーボー豆腐 カニのふわふわ豆腐 もやしチャンプルー 枝豆とコーンのツナマヨサラダ じゃがいもの梅和え			酢鶏 ツナのさっぱりおろしがけ 糸こんにゃくとさつま揚げの甘辛炒め わかめの和え物 チンゲン菜のお浸し 山菜の煮物 オクラとカニカマの酢の物 ブロッコリーのおかか和え		
	アレルゲン 卵・乳・小麦 熱量 309 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 15.0 g 炭水化物 26.5 g 塩分 2.7 g			アレルゲン 卵・乳・小麦 熱量 476 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 11.9 g 炭水化物 72.2 g 塩分 2.3 g			アレルゲン 小麦・卵・乳・かに 熱量 383 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 22.1 g 炭水化物 29.6 g 塩分 2.9 g			アレルゲン かに・小麦・卵・乳 熱量 494 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 23.7 g 炭水化物 48.8 g 塩分 3.0 g		
6月20日(金)	豚肉のぽん酢たれ はものしんじょう煮 つきこんにゃくのたらこ煮 玉子焼 れんこんサラダ うぐいす豆			豚肉のぽん酢たれ つきこんにゃくのたらこ煮 玉子焼 れんこんサラダ うぐいす豆 ごはん			ミックスフライ(エビ・白身磯辺・カレーコロッケ) 白菜と鶏団子の煮物 ごぼうとこんにゃくの炒め物 大根と紫キャバツのさっぱり漬 ひじきの佃煮			マスのちゃんちゃん焼き 照り焼き肉団子 ほうれん草とコーンの炒め物 黒豆 じゃがいもの旨煮 ツナとごぼうのきんぴら いんげんのツナ和え もずくの酢の物		
	アレルゲン 卵・乳・小麦 熱量 343 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 21.3 g 炭水化物 19.5 g 塩分 2.5 g			アレルゲン 卵・乳・小麦 熱量 478 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 14.8 g 炭水化物 66.8 g 塩分 1.4 g			アレルゲン 小麦・卵・乳・えび 熱量 452 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 27.2 g 炭水化物 39.9 g 塩分 3.3 g			アレルゲン 小麦・卵・乳 熱量 501 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 29.5 g 炭水化物 34.9 g 塩分 3.2 g		
週平均	熱量 374 kcal 塩分 2.4 g			熱量 480 kcal 塩分 2.0 g			熱量 352 kcal 塩分 2.9 g			熱量 494 kcal 塩分 3.0 g		