

6月 健康御膳献立表

	当日夕食		翌日朝食		翌日昼食		
6/3 月	カレイのねぎソース	252kcal	若鶏の胡麻照焼	217kcal	キャベツメンチカツ	223kcal	エネルギー
	ピーマンとひき肉の卵炒め	9.6g	じゃがバター茶巾	12.8g	海老と豆腐のふんわりしんじょ	11.9g	たんぱく質
	スパゲティーサラダ	11.0g	蒸し鶏の野菜あんかけ	9.3g	小松菜の和え物	9.7g	脂質
	ぼん酢和え	28.5g	アスパラのじゃこサラダ	21.0g	にんじんと牛肉の炒め物	23.5g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵)	1.2g	(大豆・小麦・卵・乳)	1.6g	(大豆・小麦・卵・えび)	1.8g	塩分
6/4 火	さわらの西京焼	256kcal	五目豆腐煮	226kcal	鶏肉のマスタードクリームソース	273kcal	エネルギー
	豆腐の磯辺揚げ	11.6g	カリフラワーの胡麻風味サラダ	13.2g	ポテトコロッケ	17.8g	たんぱく質
	いんげんと舞茸の和え物	17.3g	和風炒りたまご	9.3g	豆腐とひき肉の生薬あんかけ	13.4g	脂質
	にんじんともやし中華和え	12.3g	青菜炒め	22.8g	ブロッコリーとえびのサラダ	19.9g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵)	1.2g	(大豆・小麦・卵)	2.5g	(大豆・小麦・卵・乳・えび)	3.5g	塩分
6/5 水	ハッシュビーフコロッケ	260kcal	白身魚の照り煮	222kcal	ツナオムレツ	189kcal	エネルギー
	高野豆腐の卵とじ	9.2g	ハムとチーズの卵焼き	16.5g	コーンシュウマイ	10.1g	たんぱく質
	青菜のそぼろ煮	15.6g	マカロニサラダ	9.5g	ちくわとピーマンのぼん酢和え	7.7g	脂質
	キャベツと海老の和え物	19.7g	オクラの明太子和え	16.8g	ポテトソテー	20.2g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵・えび)	1.4g	(大豆・小麦・卵・乳)	3.1g	(大豆・小麦・卵)	1.5g	塩分
6/6 木	和風おろしハンバーグ	258kcal	豆腐のそぼろあん包み	243kcal	あじの塩焼	219kcal	エネルギー
	鶏肉とそら豆のマヨネーズステーキ	14.8g	北海卵巻	14.8g	彩りしんじょかにあんかけ	18.8g	たんぱく質
	ツナサラダ	15.0g	筑前煮	11.2g	アスパラベーコンソテー	13.1g	脂質
	ほうれん草のお浸し	15.1g	葉大根のじゃこ炒め	19.6g	トマトチキンビーンズ	5.9g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵)	2.1g	(大豆・小麦・卵・かに)	2.2g	(大豆・小麦・卵・かに)	2.5g	塩分
6/7 金	豚肉となすの胡麻味噌炒め	265kcal	若鶏と野菜の焼きつくね	220kcal	鯖の照焼	255kcal	エネルギー
	かぼちやの挟み揚げ	14.0g	ウインナーオムレツ	10.7g	海老団子の茶巾包み	16.5g	たんぱく質
	キャベツとかにかまのサラダ	14.2g	大根の洋風炒め	13.6g	いんげんときくらげの白和え	16.2g	脂質
	豆と野菜の彩り煮	20.2g	ブロッコリーとツナのサラダ	13.7g	にんじんサラダ	9.4g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵・かに)	1.7g	(大豆・小麦・卵)	1.6g	(大豆・小麦・卵・えび)	1.1g	塩分
6/8 土	カレーコロッケ	293kcal	若鶏の照焼	221kcal	かぼちやとひき肉のオムレツ	213kcal	エネルギー
	アスパラと玉ねぎの炒りたまご	10.2g	かにのしんじょう	13.3g	キャベツのスープ煮	10.0g	たんぱく質
	蒸し鶏の和え物	17.0g	ポテトサラダ	12.9g	きのこマカロニのクリームソテー	11.0g	脂質
	ひじき煮	25.1g	青梗菜の炒め物	12.8g	豆腐ナゲット	19.5g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵)	1.3g	(大豆・小麦・卵・かに)	2.0g	(大豆・小麦・卵・乳)	1.4g	塩分
6/9 日	白身魚のひじきあんかけ	293kcal	チキンのチーズ焼き	229kcal	かにたま	223kcal	エネルギー
	絹厚揚げの煮物	17.2g	ねぎ入り卵巻	12.9g	春巻	7.8g	たんぱく質
	なすとベーコンの炒め物	15.6g	ブロッコリーサラダ	14.8g	豚肉とパプリカの炒め物	15.1g	脂質
	枝豆のツナサラダ	19.3g	青菜炒め	10.5g	いんげんのおかか和え	13.1g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵)	2.5g	(大豆・小麦・卵・乳)	1.3g	(大豆・小麦・卵・かに)	1.5g	塩分

※食材等の都合により献立を若干変更する場合がございます。

※()内はアレルギー表示です

6月 健康御膳献立表

	当日夕食		翌日朝食		翌日昼食		
6/10 月	野菜コロッケ	283kcal	湯葉ひろうすの煮物	217kcal	たらのガーリックソテー	257kcal	エネルギー
	スパゲティーミートソース	9.6g	ジャーマンポテト	9.3g	みそだれ肉団子	16.3g	たんぱく質
	チキンサラダ	13.5g	きのこの炒りたまご	14.1g	ふんわり花型豆腐	14.3g	脂質
	カリフラワーと海老のソテー	29.5g	ほうれん草の胡麻和え	14.7g	ピーマンソテー	13.8g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵・乳・えび)	1.3g	(大豆・小麦・卵・えび)	2.1g	(大豆・小麦・卵)	1.7g	塩分
6/11 火	デミグラスハンバーグ	290kcal	しらすオムレツ	220kcal	チキンのバジル焼き	260kcal	エネルギー
	切干の甘酢和え	11.9g	鶏団子のスープ煮	12.4g	帆立風味フライ	16.9g	たんぱく質
	れんこんとブロッコリーの温野菜	15.0g	ほうれん草サラダ	12.7g	小松菜の煮浸し	12.3g	脂質
	野菜と昆布の和え物	27.2g	れんこんのおかか和え	14.8g	炒り豆腐	20.2g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵)	2.0g	(大豆・小麦・卵)	1.8g	(大豆・小麦・卵・乳)	2.1g	塩分
6/12 水	あじの甘酢あん	291kcal	豚肉と大根の煮物	281kcal	鶏の唐揚げおろしぼん酢	247kcal	エネルギー
	鶏肉入り五目豆	19.0g	花しんじょう	10.8g	京風卵焼	11.7g	たんぱく質
	スパゲティーサラダ	15.3g	彩り野菜の白和え	21.3g	じゃがいもとブロッコリーのソテー	16.2g	脂質
	もやしと青菜のナムル	18.2g	まいたけとベーコンのソテー	10.6g	ほうれん草の明太子和え	13.8g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵)	2.2g	(大豆・小麦)	1.4g	(大豆・小麦・卵・えび)	1.7g	塩分
6/13 木	海老寄せフライ	261kcal	枝豆がんもの煮物	263kcal	カレーの照焼	266kcal	エネルギー
	シュウマイ	11.6g	ベーコンエッグ	14.2g	コーンクリームコロッケ	19.3g	たんぱく質
	小松菜ときのこのサラダ	12.9g	ちくわとツナの中華和え	14.7g	信田煮	13.1g	脂質
	にんじんの胡麻和え	27.3g	お浸し	18.0g	ひじきサラダ	19.1g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵・えび)	1.6g	(大豆・小麦・卵)	3.1g	(大豆・小麦・乳)	1.1g	塩分
6/14 金	回鍋肉	289kcal	鶏肉のきのこソース	231kcal	鯛のトマト煮	273kcal	エネルギー
	ツナサラダ包み揚げ	17.8g	ねぎ入り卵巻	17.9g	野菜炒め	17.2g	たんぱく質
	高野豆腐の煮物	16.5g	海老団子と野菜の中華炒め	9.6g	ポテトサラダ	14.5g	脂質
	ほうれん草のしらすサラダ	17.8g	豆と野菜の彩り煮	17.7g	海老と筍の湯葉包み	15.7g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵・乳)	1.7g	(大豆・小麦・卵・えび)	2.3g	(大豆・小麦・卵)	1.1g	塩分
6/15 土	たまごサラダコロッケ	287kcal	若鶏の胡麻照焼	220kcal	野菜と豆腐のハンバーグ	275kcal	エネルギー
	野菜入り鶏つくね	9.0g	厚焼卵	15.1g	ささみの梅しそ竜田揚げ	13.3g	たんぱく質
	花野菜のサラダ	16.8g	小松菜とさつま揚げのおろし和え	13.4g	炒りたまご	12.0g	脂質
	葉大根とちくわの炒め煮	25.4g	アスパラサラダ	10.0g	切干大根煮	27.5g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵)	1.5g	(大豆・小麦・卵)	1.7g	(大豆・小麦・卵)	3.3g	塩分
6/16 日	かにクリームコロッケ	296kcal	五目豆腐煮	255kcal	さわらの西京焼	258kcal	エネルギー
	ほうれん草サラダ	8.1g	枝豆しんじょう	9.5g	錦糸シュウマイ	16.8g	たんぱく質
	れんこんのきんぴら	17.5g	ポテトソテー	16.1g	豚肉と野菜の胡麻炒め	11.9g	脂質
	いんげんとハムのマスタード和え	26.5g	ブロッコリーのピーナツ和え	18.5g	わかめとかまぼこの和え物	11.9g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵・乳・かに・えび)	1.7g	(大豆・小麦・落花生)	1.9g	(大豆・小麦・卵・えび)	2.0g	塩分

※食材等の都合により献立を若干変更する場合がございます。

※()内はアレルギー表示です

6月 健康御膳献立表

	当日夕食		翌日朝食		翌日昼食		
6/17 月	海老団子のあんかけ煮	284kcal	ほうれん草オムレツ	212kcal	白身魚の照り煮	236kcal	エネルギー
	花五目卵巻	11.7g	野菜入り肉団子	9.8g	ポテトコロッケ	15.0g	たんぱく質
	いんげんとコーンの胡麻和え	15.1g	スパゲティーサラダ	11.2g	絹厚揚げのそぼろあん	8.3g	脂質
	タラモサラダ	25.5g	しいたけといんげんのソテー	20.0g	大根サラダ	24.0g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵・乳・かに)	2.2g	(大豆・小麦・卵)	1.6g	(大豆・小麦・乳)	2.8g	塩分
6/18 火	肉じゃがコロッケ	314kcal	スペイン風オムレツ	226kcal	たら中華煮	218kcal	エネルギー
	切干大根の甘酢和え	9.8g	京がんも煮	10.4g	コーンシュウマイ	18.2g	たんぱく質
	ブロッコリーソテー	16.3g	小松菜とツナのマスタードサラダ	14.2g	なすと厚揚げの含め煮	6.4g	脂質
	北海卵巻	31.9g	にんじんマリネ	13.5g	チキンナゲット	20.5g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵・かに)	2.2g	(大豆・小麦・卵・乳)	1.3g	(大豆・小麦・卵)	1.7g	塩分
6/19 水	きのこクリームハンバーグ	257kcal	鯛の味噌煮	272kcal	グリルチキン	217kcal	エネルギー
	野菜シュウマイ	11.0g	花五目卵巻	17.3g	マヨたま包み揚げ	13.3g	たんぱく質
	絹厚揚げとアスパラの胡麻和え	11.7g	野菜炒め	16.3g	スパゲティーナポリタン	10.0g	脂質
	わかめのきんぴら	25.8g	いんげんサラダ	13.3g	青梗菜の信田煮	18.7g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵・乳)	2.1g	(大豆・小麦・卵・乳・かに)	1.4g	(大豆・小麦・卵)	2.1g	塩分
6/20 木	カレイのカレー煮	271kcal	豆腐のそぼろあん包み	238kcal	八宝菜	234kcal	エネルギー
	ミートボール	20.0g	ハムとチーズの卵焼き	11.7g	かぼちゃの挟み揚げ	14.5g	たんぱく質
	パプリカと蒸し鶏の和え物	12.1g	キャベツのコンソメ炒め	14.5g	ブロッコリーの和風サラダ	12.3g	脂質
	にんじんサラダ	19.8g	ひじき煮	15.1g	トマトチキンビーンズ	16.8g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵)	1.8g	(大豆・小麦・卵・乳)	2.1g	(大豆・小麦・卵・えび)	2.1g	塩分
6/21 金	揚げ鶏のねぎ塩あんかけ	324kcal	ミートオムレツ	243kcal	あじの塩焼	242kcal	エネルギー
	厚焼卵	13.2g	若鶏のレモン焼き	16.9g	帆立風味フライ	19.0g	たんぱく質
	もやしとかまぼこの和え物	21.0g	厚揚げとピーマンの煮物	14.3g	カリフラワーのベーコンソテー	11.4g	脂質
	さつま芋と豆昆布の和え物	19.2g	ほうれん草とえびのサラダ	13.0g	切干大根となめこのサラダ	15.6g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵)	2.5g	(大豆・小麦・卵・乳・えび)	2.3g	(大豆・小麦・卵)	2.6g	塩分
6/22 土	麻婆茄子	238kcal	クロメバルの煮付け	228kcal	鶏団子の甘酢炒め	274kcal	エネルギー
	ささみのしそチーズ揚げ	13.1g	肉団子のケチャップあん	16.6g	じゃがバター茶巾	11.6g	たんぱく質
	いんげんのおかか炒め	15.2g	キャベツサラダ	10.9g	しめじのおろし和え	13.7g	脂質
	オクラのツナ和え	13.6g	カリフラワーのカレー炒め	16.0g	れんこんの明太サラダ	26.5g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵・乳)	1.9g	(大豆・小麦)	1.7g	(大豆・小麦・卵・乳)	1.8g	塩分
6/23 日	鶏肉とじゃがいものうま煮	220kcal	白身魚の湯葉あんかけ	277kcal	かぼちゃとひき肉のオムレツ	203kcal	エネルギー
	ウインナーオムレツ	12.1g	筑前煮	21.2g	焼豆腐とひじきの煮物	12.9g	たんぱく質
	マカロニサラダ	10.1g	ブロッコリーのツナ和え	14.9g	チキンサラダ	11.5g	脂質
	切干大根煮	18.6g	アスパラのサラダ	15.0g	ほうれん草と豚肉のナムル	12.0g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵)	1.6g	(大豆・小麦・卵)	1.6g	(大豆・小麦・卵)	1.4g	塩分

※食材等の都合により献立を若干変更する場合がございます。

※()内はアレルギー表示です

6月 健康御膳献立表

	当日夕食		翌日朝食		翌日昼食		
6/24 月	豚バラ炒めねぎソース	301kcal	鶏団子と大根のスープ煮	201kcal	ハッシュドビーフコロッケ	287kcal	エネルギー
	えびシュウマイ	16.3g	ねぎ入り卵巻	12.4g	トマトクリームスパゲティ	8.5g	たんぱく質
	厚揚げと青梗菜の炒め煮	21.4g	ブロッコリーソテー	8.4g	ベーコンエッグ	14.9g	脂質
	パプリカとツナの中巻和え	11.1g	にんじんのピーナツ和え	19.6g	豆と野菜の彩り煮	28.9g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵・えび)	1.7g	(大豆・小麦・卵・落花生)	1.4g	(大豆・小麦・卵・乳)	1.6g	塩分
6/25 火	かぼちゃコロッケ	263kcal	チキンのチーズ焼き	254kcal	ドライカレー	286kcal	エネルギー
	きのこの炒りたまご	5.9g	信田煮	13.9g	かにかのしんじょう	14.9g	たんぱく質
	カリフラワーサラダ	15.2g	なすとピーマンのぼん酢炒め	15.8g	野菜炒め	15.1g	脂質
	キャベツの酢の物	26.2g	れんこんのツナ和え	13.1g	彩り野菜の白和え	21.9g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵・乳)	1.1g	(大豆・小麦・卵・乳)	1.6g	(大豆・小麦・卵・かに)	1.6g	塩分
6/26 水	海老団子の野菜あんかけ	264kcal	ほうれん草オムレツ	250kcal	煮込みハンバーグ	233kcal	エネルギー
	若鶏のねぎ塩だれ	13.7g	花しんじょう	13.2g	青菜の炒りたまご	10.2g	たんぱく質
	パプリカマリネ	15.9g	蒸し鶏のサラダ	15.6g	大根サラダ	12.3g	脂質
	ほうれん草の胡麻和え	16.5g	栗大根とベーコンの炒め物	13.8g	野菜と昆布の和え物	20.0g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵・えび)	2.4g	(大豆・小麦・卵)	2.1g	(大豆・小麦・卵)	2.4g	塩分
6/27 木	揚げ鶏の酢豚風	283kcal	たらの照り煮	202kcal	豚肉となすの胡麻味噌炒め	263kcal	エネルギー
	キャベツとかにかまの和え物	10.4g	ポテトサラダ	14.4g	シュウマイ	17.0g	たんぱく質
	大根とひじきの煮物	17.4g	ピーマンのウインナーソテー	8.7g	高野豆腐の卵とじ	12.7g	脂質
	アスパラの炒め物	21.6g	ブロッコリーのピーナツ和え	17.1g	ちくわといんげんの辛子和え	19.7g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵・かに)	2.3g	(大豆・小麦・卵・落花生)	2.8g	(大豆・小麦・卵)	1.8g	塩分
6/28 金	豆腐のひき肉包み揚げ	369kcal	チキンピカタ	246kcal	カレーのクリーム煮	201kcal	エネルギー
	コーンシュウマイ	13.6g	海老団子の野菜あんかけ	10.3g	やわらかチキンカツ	19.1g	たんぱく質
	鶏肉入り五目豆	24.6g	キャベツサラダ	12.8g	ほうれん草の塩炒め	7.7g	脂質
	にんじんマリネ	23.7g	お浸し	22.6g	いんげんのごま和え	14.2g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵)	1.4g	(大豆・小麦・卵・乳・えび)	2.3g	(大豆・小麦・卵・乳)	1.0g	塩分
6/29 土	若鶏の胡麻照焼き	224kcal	オムレツ明太子あんかけ	296kcal	ホキのチリソース	357kcal	エネルギー
	ツナサラダ包み揚げ	14.9g	ミートボール	12.7g	京風卵焼	17.3g	たんぱく質
	きのこ京がんもの煮物	10.8g	かに風味サラダ	16.3g	カリフラワーと牛肉のマスタードソテー	22.5g	脂質
	青梗菜のおろし和え	18.6g	鶏肉といんげんの中巻和え	23.5g	にんじんサラダ	22.4g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵)	1.7g	(大豆・小麦・卵・かに)	2.4g	(大豆・小麦・卵)	1.6g	塩分
6/30 日	さわらの西京焼	208kcal	湯葉ひろうすの煮物	234kcal	カレーコロッケ	259kcal	エネルギー
	みそだれ肉団子	18.6g	かぼちゃのミートソース煮	9.1g	ハムとチーズの卵焼き	9.0g	たんぱく質
	さつまあげと野菜の胡麻炒め	8.9g	なすとベーコンの炒め物	11.7g	ほうれん草としんじょうのしらす和え	12.5g	脂質
	小松菜のおかかサラダ	12.2g	パプリカの和風サラダ	24.1g	五目豆	29.8g	炭水化物
	(大豆・小麦)	1.6g	(大豆・小麦・卵・乳・えび)	2.6g	(大豆・小麦・卵・乳)	1.6g	塩分

※食材等の都合により献立を若干変更する場合がございます。

※()内はアレルギー表示です