




夏ニイ一夜

					6月 1日 (木) ご飯 煮込みハンバーグ 青菜のお浸し ジャーマンポテト スープ 579 kcal	6月 2日 (金) ご飯 たらのムニエルぽん酢かけ 里芋のか風味あんかけ けんげん菜のピナッツ和え 味噌汁 484 kcal	6月 3日 (土) ご飯 豚肉の柚子胡椒炒め 春巻き 小松菜の煮浸し 赤だし 729 kcal
					クリームコンフェ 82 kcal	イチゴのムース 65 kcal	薄皮饅頭 86 kcal
6月 4日 (日) ご飯 鶏の味噌煮 梅肉和え 冬瓜のくず煮 吸物 533 kcal	6月 5日 (月) 沖縄ちゃんぽん(沖縄県) クーブイリチー(沖縄県) 味噌汁 フルーツ 558 kcal	6月 6日 (火) 散らし寿司 南瓜の煮物 青菜の辛子和え 吸物 甘酢生姜 457 kcal	6月 7日 (水) ご飯 インゲン肉巻き さつま芋の甘煮 カワラワの和え物 味噌汁 601 kcal	6月 8日 (木) わかめご飯 きつねうどん 小松菜の菜種和え 茄子の味噌かけ 424 kcal	6月 9日 (金) ご飯 チキンカツ キャベツの煮浸し 春雨サラダ 味噌汁 576 kcal	6月10日 (土) ご飯 ホキの西京焼き 玉子とじ 白菜の和え物 吸物 471 kcal	
ババロアシュークリーム 132 kcal	ごまプリン 72 kcal	ドーナツ 174 kcal	バナナカステラ 130 kcal	オレンジゼリー 51 kcal	人形焼き 104 kcal	パンプキンタルト 122 kcal	



6月11日 (日)	6月12日 (月)	6月13日 (火)	6月14日 (水)	6月15日 (木)	6月16日 (金)	6月17日 (土)
ご飯 豚肉の生姜炒め 大根の酢の物 里芋の煮物 味噌汁 670 kcal	ご飯 鯖の煮付け がんもの煮物 小松菜のお浸し 味噌汁 612 kcal	なめし 冷やし中華 シューマイ ほうれん草の和え物 495 kcal	そぼろ丼 煮奴 水菜とワケの山葵和え 味噌汁 543 kcal	ご飯 アジの南蛮漬け ｲﾝゲﾝ菜の煮浸し 赤だし フルーツ 552 kcal	ご飯 豆腐ハンバーグ 青菜の胡麻和え 馬鈴薯の味噌煮 吸物 523 kcal	チキンカレー サラダ 白身フライ 漬物 708 kcal
きんつば 124 kcal	どら焼き (こしあん) 114 kcal	バニラムース 66 kcal	ととやき (チョコ) 60 kcal	ロールケーキ 110 kcal	カスタードワッフル 89 kcal	抹茶水羊羹 65 kcal
6月18日 (日)	6月19日 (月)	6月20日 (火)	6月21日 (水)	6月22日 (木)	6月23日 (金)	6月24日 (土)
ご飯 タラの山椒焼き ｲﾝゲﾝ菜の信田和え 玉子とじ 味噌汁 466 kcal	ご飯 豚肉のオニオン炒め 大根のゆずあんかけ ブロッコリーサラダ 中華スープ 606 kcal	ご飯 すき焼き風煮 カワワケの酢味噌和え 玉子豆腐 おぼろ汁 555 kcal	ご飯 さわらの煮付け 南瓜の煮物 青菜の和え物 味噌汁 529 kcal	ご飯 がめ煮 (福岡県) 千草焼き ｲﾝゲﾝのゆかり和え 味噌汁 536 kcal	豆ご飯 ぶっかけ茶そば 白菜の山葵和え かき揚げ 467 kcal	散らし寿司 炊き合わせ もやしのごま和え 吸物 甘酢生姜 446 kcal
黒糖饅頭 104 kcal	スイートト 67 kcal	ぼんせんべい 19 kcal	コーヒーゼリー 106 kcal	マドレーヌ 149 kcal	ミたい焼き 93 kcal	オレンジケーキ 101 kcal
6月25日 (日)	6月26日 (月)	6月27日 (火)	6月28日 (水)	6月29日 (木)	6月30日 (金)	
ご飯 チキンソテー 野菜サラダ 冬瓜の煮物 スープ 581 kcal	ご飯 肉じゃが 玉子ロール 白菜の辛子和え 味噌汁 535 kcal	ご飯 アジの蒲焼 さつま芋の揚げ煮 ｲﾝゲﾝ菜の胡麻和え 吸物 579 kcal	ご飯 豚肉の甘辛炒め ひじきの炒め煮 ｲﾝゲﾝのお浸し 味噌汁 608 kcal	ご飯 豆腐のそぼろあん じゃがいも海苔巻き天 ブロッコリーのピーナツ和え 吸物 594 kcal	ハヤシライス ピーマンソテー ホーレン草サラダ 漬物 627 kcal	
紅茶のムース 66 kcal	和のパンケーキ 55 kcal	プチクレープ 58 kcal	どら焼き (抹茶) 118 kcal	豆乳饅頭 96 kcal	ロールケーキ 152 kcal	