

6月 水無月

# 梅雨に薬膳で体調を整えましょう

梅雨の時期、栄養をしっかり取って元気に夏に向かいましょう！



6/1 おついたち

- 赤飯 ● さわらの西京焼き
- 甘酢しょうが(付け合わせ)
- さつま芋の甘煮
- きゅうりの和え物



6/11 木 行事食-入梅-

入梅(にゅうばい)とは暦の上での梅雨入りのことをいい、この時期に、みずみずしい青梅の実がだんだんと黄色く色づき始めます。今年は旬の梅を使った爽やかな酸味が食欲をそぞる「梅じそご飯」をはじめ、季節商品が多数登場いたします。毎年好評の2色の「あじさいジュレ」も一緒にどうぞ！

- 梅じそご飯 ● 豚しゃぶ(ポン酢)
- 人参のグラッセ(付け合わせ) ● とうもろこしのフリッター
- カリフラワーと小松菜のお浸し ● あじさいジュレ



6/23 火 ご当地グルメ[宮崎県]



宮崎県のご当地メニュー、日向夏果汁を使った「チキン南蛮」と、果実の濃厚な甘みと香りを活かしたなめらかな食感の「マンゴープリン」を共にお楽しみください。

- とうもろこしご飯
- チキン南蛮 ● きゅうりの塩だれ和え
- マンゴープリン

6/26 金 冷やし中華



- 冷やし中華
- さつま芋の甘煮

今年もこの味が帰ってきました。本日より冷やし中華、解禁です。季節の変わり目には、さっぱりしたお酢で、元気をチャージ！

## 薬膳とは

薬膳とは、季節や体調に合わせて、食材や生薬を組み合わせた料理のことです。「薬食同源(やくしょくどうげん)」という、全ての食べ物には薬効があるという考え方です。梅雨の時期は湿度が高く、身体もその影響を受けやすくなります。特に胃腸の機能が低下しやすく、食欲不振やむくみの原因になることがあります。きゅうり・しそ・生姜・梅・豆類、とうもろこし・海藻などは、身体の余分な水分を外に出してくれる働きがあります。今月の献立に登場していますので、しっかり食べて、来たる夏に備えましょう！

〈7月のお知らせ〉夏野菜と冷やし麺でさっぱり♪ **Cook Deli**

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

Tライト献立 具付き

	日	月	火	水	木	金	土
朝食							
	肉団子の照焼 春雨の五目炒め 高菜梅酢漬	野菜とマカロニのコンソメ煮 いんげんと人参のソテー 豆とコーンのオーロラソース和え	焼きほっけ 豆乳がんともの含め煮 しば漬け	オムレツ 野菜のスープ煮 ツナマヨコーン	厚焼玉子 卵の花 青しそきゅうり漬け	肉団子のケチャップ煮 カリフラワーの豆乳クリーム和え コールスローサラダ	
	汁物の具 (チンゲン菜、人参) エネルギー 169 kcal 蛋白質 7.77 g 脂質 8.91 g 炭水化物 14.74 g 食塩 2.03 g	汁物の具(キャベツ、玉ねぎ)★ エネルギー 133 kcal 蛋白質 6.13 g 脂質 6.04 g 炭水化物 16.16 g 食塩 1.32 g	汁物の具 (キャベツ、人参) エネルギー 93 kcal 蛋白質 8.91 g 脂質 5.00 g 炭水化物 4.17 g 食塩 1.06 g	汁物の具(えのき、人参)★ エネルギー 173 kcal 蛋白質 14.79 g 脂質 8.42 g 炭水化物 10.21 g 食塩 1.04 g	汁物の具 (チンゲン菜、人参) エネルギー 104 kcal 蛋白質 6.71 g 脂質 5.11 g 炭水化物 8.25 g 食塩 1.19 g	汁物の具(大根、玉ねぎ)★ エネルギー 140 kcal 蛋白質 7.39 g 脂質 4.69 g 炭水化物 18.07 g 食塩 1.78 g	
昼食							
	赤飯 (北海道産小豆使用) さわらの西京焼き 甘酢しょうが (付け合わせ) さつま芋の甘煮 きゅうりの和え物  <b>おついたち</b>	生姜香るタラの竜田揚げ みずくわいの中華炒め 小松菜のわさび和え	ナポリタン ナゲット チーズと黒胡椒のキャベツサラダ	にしんの山椒煮 セロリと人参のごまきんぴら ひじきのサラダ	キャベツ入りメンチカツ 茹でいんげん(付け合わせ) 大豆の甘煮 ごぼうサラダ <b>新</b>	親子丼 青菜とピーマンのカラフル炒め チーズ入磯辺かまぼこ  <b>芒種</b>	
	汁物の具 (麩、わかめ) ● エネルギー 206 kcal 蛋白質 15.03 g 脂質 6.11 g 炭水化物 25.31 g 食塩 1.32 g	汁物の具(大根、玉ねぎ) エネルギー 193 kcal 蛋白質 14.55 g 脂質 8.91 g 炭水化物 14.70 g 食塩 1.05 g	汁物の具(えのき、人参)★ エネルギー 395 kcal 蛋白質 16.17 g 脂質 11.77 g 炭水化物 58.29 g 食塩 3.53 g	汁物の具(キャベツ、玉ねぎ) エネルギー 204 kcal 蛋白質 10.69 g 脂質 12.81 g 炭水化物 13.38 g 食塩 1.20 g	汁物の具(もやし、椎茸)● エネルギー 378 kcal 蛋白質 11.23 g 脂質 22.79 g 炭水化物 34.38 g 食塩 1.82 g	汁物の具 (玉ねぎ、椎茸) エネルギー 218 kcal 蛋白質 12.81 g 脂質 12.06 g 炭水化物 14.20 g 食塩 2.24 g	
夕食							
	牛肉と豆腐の卵とじ ひじき煮 スパゲティーサラダ	だし香る和風とんてき キャベツと薄揚げの煮びたし わかめと玉ねぎの甘酢和え	ふっくら豆腐ハンバーグ(おろしあん) 人参のグラッセ(付け合わせ) マッシュポテト カリフラワーのサラダ	筑前煮 小松菜と薄揚げの煮びたし ハム入りマカロニサラダ	カレイの中華あんかけ <b>新</b> レバーの甘辛煮	いわしの梅煮 W 茄子の吉野煮 もやしの酢の物	
	汁物の具 (玉ねぎ、椎茸) エネルギー 305 kcal 蛋白質 12.55 g 脂質 21.75 g 炭水化物 16.74 g 食塩 2.61 g	汁物の具(もやし、椎茸) エネルギー 278 kcal 蛋白質 18.24 g 脂質 15.98 g 炭水化物 15.40 g 食塩 1.95 g	汁物の具(キャベツ、揚げ) エネルギー 231 kcal 蛋白質 13.78 g 脂質 10.69 g 炭水化物 21.80 g 食塩 1.19 g	汁物の具(大根、玉ねぎ) エネルギー 207 kcal 蛋白質 8.43 g 脂質 9.41 g 炭水化物 25.50 g 食塩 2.08 g	汁物の具(ほうれん草、揚げ) エネルギー 205 kcal 蛋白質 17.90 g 脂質 8.15 g 炭水化物 15.99 g 食塩 1.40 g	汁物の具 (キャベツ、人参) エネルギー 204 kcal 蛋白質 16.99 g 脂質 9.85 g 炭水化物 13.29 g 食塩 1.55 g	
合計	エネルギー 680 kcal 蛋白質 35.35 g 脂質 36.77 g 炭水化物 56.79 g 食塩 5.96 g	エネルギー 605 kcal 蛋白質 38.92 g 脂質 30.93 g 炭水化物 46.26 g 食塩 4.32 g	エネルギー 718 kcal 蛋白質 38.86 g 脂質 27.46 g 炭水化物 84.26 g 食塩 5.78 g	エネルギー 584 kcal 蛋白質 33.91 g 脂質 30.64 g 炭水化物 49.09 g 食塩 4.32 g	エネルギー 687 kcal 蛋白質 35.84 g 脂質 36.05 g 炭水化物 58.62 g 食塩 4.41 g	エネルギー 563 kcal 蛋白質 37.19 g 脂質 26.60 g 炭水化物 45.56 g 食塩 5.57 g	

★スープも可 ●吸い物も可

水色セル：季節商品

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

トライト献立 具付き

	日 7	月 8	火 9	水 10	木 11	金 12	土 13
朝食							
	高野豆腐の卵とじ ブロッコリーの胡麻和え 高菜梅酢漬	焼きさばJ 切り昆布と油揚げの煮物 白菜の漬物	ふわとろスクランブルエッグ マッシュポテト 豆とコーンのオーロラソース和え	根菜入りつくね ひじき煮 しば漬け	厚切りハム 具沢山野菜の煮込み ポテトサラダ	ちくわと昆布の炒り煮 さつま芋のレモン煮 きざみ漬け	大豆のカレー煮 なすのソテー風 キャベツとソーセージのフレンチサラダ
	汁物の具(キャベツ、玉ねぎ) エネルギー 154 kcal エネルギー 154 kcal 蛋白質 10.84 g 脂質 7.60 g 炭水化物 12.81 g 食塩 1.59 g	汁物の具(チンゲン菜、人参) エネルギー 97 kcal エネルギー 97 kcal 蛋白質 7.68 g 脂質 6.20 g 炭水化物 5.40 g 食塩 0.93 g	汁物の具(もやし、椎茸)★ エネルギー 203 kcal エネルギー 203 kcal 蛋白質 7.70 g 脂質 14.68 g 炭水化物 11.97 g 食塩 0.85 g	汁物の具(キャベツ、人参) エネルギー 116 kcal エネルギー 116 kcal 蛋白質 5.81 g 脂質 4.70 g 炭水化物 13.77 g 食塩 1.67 g	汁物の具(えのき、人参)★ エネルギー 126 kcal エネルギー 126 kcal 蛋白質 7.48 g 脂質 5.26 g 炭水化物 14.63 g 食塩 1.36 g	汁物の具(もやし、椎茸) エネルギー 101 kcal エネルギー 101 kcal 蛋白質 3.82 g 脂質 1.51 g 炭水化物 20.47 g 食塩 1.31 g	汁物の具(チンゲン菜、人参)★ エネルギー 96 kcal エネルギー 96 kcal 蛋白質 4.78 g 脂質 4.52 g 炭水化物 11.46 g 食塩 1.31 g
昼食							
	銀ひらすの酒粕焼き 大根のはりはり漬(付け合わせ) かぼちゃの含め煮 キャベツとコーンのお浸し	鶏ももの唐揚げ NK 茹でキャベツ人参(付け合わせ) マカロニのトマトソース炒め オクラとろろ	冷やしおろしうどん 白菜のうま煮 人参とピーマンの胡麻和え	白身魚フライ 温野菜ソース 茹でブロッコリー(付け合わせ) キャベツのクリーム煮 きゅうりの和え物	梅じそご飯 豚しゃぶ(ボン酢) 人参のグラッセ(付け合わせ) とうもろこしのフリッター カリフラワーと小松菜のお浸し あじさいジュレ	ちらし寿司 豆乳がんもの含め煮 人参と蒸し鶏の和え物	天然ぶりの照焼き 味付け花人参(付け合わせ) クックデリの厚焼き卵 もやしの酢の物
	汁物の具(えのき、人参)● エネルギー 164 kcal エネルギー 164 kcal 蛋白質 13.50 g 脂質 5.12 g 炭水化物 18.08 g 食塩 0.99 g	汁物の具(麩、わかめ) エネルギー 304 kcal エネルギー 304 kcal 蛋白質 18.10 g 脂質 12.72 g 炭水化物 31.37 g 食塩 1.77 g	杏仁豆腐 エネルギー 301 kcal エネルギー 301 kcal 蛋白質 7.80 g 脂質 4.07 g 炭水化物 54.60 g 食塩 2.83 g	汁物の具(玉ねぎ、椎茸) エネルギー 191 kcal エネルギー 191 kcal 蛋白質 9.44 g 脂質 8.67 g 炭水化物 21.80 g 食塩 1.31 g	汁物の具(大根、玉ねぎ) エネルギー 383 kcal エネルギー 383 kcal 蛋白質 16.55 g 脂質 20.31 g 炭水化物 37.15 g 食塩 3.22 g	汁物の具(麩、わかめ)● エネルギー 204 kcal エネルギー 204 kcal 蛋白質 9.93 g 脂質 8.71 g 炭水化物 23.03 g 食塩 2.62 g	汁物の具(キャベツ、玉ねぎ) エネルギー 247 kcal エネルギー 247 kcal 蛋白質 17.90 g 脂質 13.81 g 炭水化物 16.21 g 食塩 1.49 g
夕食							
	獅子頭煮込み 人参とわかめの土佐煮 K スパゲティサラダ	マーボー豆腐 ビーフン 根菜サラダ	にしんの蒲焼き 甘酢しょうが(付け合わせ) からし菜ときくらげの田舎風 寄せ湯葉	鶏の西京焼き 豆の煮物 小松菜のナムル	赤魚のトマトカレー煮 切干大根とベーコンのスープ煮 3色豆のツナマヨサラダ	タラの煮物 きんぴらごぼう ハム入りマカロニサラダ	おろしハンバーグ ポテトフライ(付け合わせ) ラタトゥイユ ひじきとみずくわいのサラダ
	汁物の具(キャベツ、揚げ) エネルギー 191 kcal エネルギー 191 kcal 蛋白質 7.38 g 脂質 10.99 g 炭水化物 16.71 g 食塩 2.17 g	汁物の具(玉ねぎ、椎茸)★ エネルギー 187 kcal エネルギー 187 kcal 蛋白質 6.75 g 脂質 8.12 g 炭水化物 21.97 g 食塩 2.12 g	汁物の具(ほうれん草、揚げ) エネルギー 207 kcal エネルギー 207 kcal 蛋白質 13.54 g 脂質 10.91 g 炭水化物 16.11 g 食塩 1.75 g	汁物の具(チンゲン菜、人参)● エネルギー 243 kcal エネルギー 243 kcal 蛋白質 16.14 g 脂質 13.72 g 炭水化物 15.50 g 食塩 2.00 g	汁物の具(キャベツ、玉ねぎ) エネルギー 139 kcal エネルギー 139 kcal 蛋白質 13.51 g 脂質 5.41 g 炭水化物 10.49 g 食塩 1.36 g	汁物の具(ほうれん草、揚げ) エネルギー 198 kcal エネルギー 198 kcal 蛋白質 15.59 g 脂質 7.61 g 炭水化物 18.00 g 食塩 1.64 g	汁物の具(キャベツ、揚げ) エネルギー 334 kcal エネルギー 334 kcal 蛋白質 11.67 g 脂質 23.52 g 炭水化物 21.97 g 食塩 2.14 g
合計	エネルギー 509 kcal エネルギー 509 kcal 蛋白質 31.72 g 脂質 23.71 g 炭水化物 47.60 g 食塩 4.75 g	エネルギー 589 kcal エネルギー 589 kcal 蛋白質 32.53 g 脂質 27.04 g 炭水化物 58.74 g 食塩 4.82 g	エネルギー 711 kcal エネルギー 711 kcal 蛋白質 29.04 g 脂質 29.66 g 炭水化物 82.68 g 食塩 5.43 g	エネルギー 550 kcal エネルギー 550 kcal 蛋白質 31.39 g 脂質 27.09 g 炭水化物 51.07 g 食塩 4.98 g	エネルギー 648 kcal エネルギー 648 kcal 蛋白質 37.54 g 脂質 30.98 g 炭水化物 62.27 g 食塩 5.94 g	エネルギー 502 kcal エネルギー 502 kcal 蛋白質 29.34 g 脂質 17.83 g 炭水化物 61.50 g 食塩 5.57 g	エネルギー 677 kcal エネルギー 677 kcal 蛋白質 34.35 g 脂質 41.85 g 炭水化物 49.64 g 食塩 4.94 g

季

新

季

入梅

★スूपも可 ●吸い物も可 水色セル：季節商品  
※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

6月献立表

Tライト献立 具付き

	日 14	月 15	火 16	水 17	木 18	金 19	土 20
朝食							
	にしんの塩蒸し 小松菜と薄揚げの煮びたし 金時豆	厚揚げの野菜あんかけ かぼちゃの含め煮 しば漬け	肉団子のケチャップ煮 キャベツのコンソメ煮 ツナマヨコーン	厚焼玉子 さつまいものそぼろ煮 青しそきゅうり漬け	オムレツ いんげんと人参のソテー 3色豆のツナマヨサラダ	ひじきと枝豆の寄せ揚げ ビーフン 干切沢庵漬	厚揚げと白菜の豆乳クリーム煮 具沢山野菜の煮込み ごぼうサラダ
	汁物の具(玉ねぎ、椎茸) エネルギー 129 kcal 蛋白質 10.01 g 脂質 7.21 g 炭水化物 8.80 g 食塩 0.64 g	汁物の具(キャベツ、人参) エネルギー 106 kcal 蛋白質 5.20 g 脂質 4.11 g 炭水化物 13.69 g 食塩 1.22 g	汁物の具(えのき、人参)★ エネルギー 171 kcal 蛋白質 9.88 g 脂質 6.56 g 炭水化物 18.16 g 食塩 1.68 g	汁物の具(キャベツ、玉ねぎ) エネルギー 108 kcal 蛋白質 6.64 g 脂質 4.32 g 炭水化物 11.76 g 食塩 1.23 g	汁物の具(大根、玉ねぎ)★ エネルギー 154 kcal 蛋白質 12.68 g 脂質 8.00 g 炭水化物 8.77 g 食塩 1.10 g	汁物の具(もやし、椎茸) エネルギー 183 kcal 蛋白質 6.54 g 脂質 11.40 g 炭水化物 14.25 g 食塩 1.42 g	汁物の具(キャベツ、人参)★ エネルギー 123 kcal 蛋白質 4.92 g 脂質 7.41 g 炭水化物 11.25 g 食塩 1.00 g
昼食							
	とろろそば(冷) ちくわの磯辺揚げ 大根なます	三色丼 人参とわかめの土佐煮 K おくらのお浸し	コロケ(野菜入り) 茹でブロッコリー(付け合わせ) マカロニのパセリソテー(付け合わせ) 切り昆布と油揚げの煮物 白菜とぶなしめじのお浸し	ぶりの甘酢あんかけ せろりと人参のごまきんぴら カリフラワーのサラダ	チキンカレー マカロニのチーズクリーム キャベツのレモンマリネ	白身魚の揚げ煮 人参しりしり ハム入りマカロニサラダ	チーズ入りチキンカツ トマトソースのスパゲティ(付け合わせ) 切干大根とベーコンのスープ煮 粒マスタード入りポテトサラダ
	ラムネジュレ エネルギー 362 kcal 蛋白質 11.81 g 脂質 4.69 g 炭水化物 67.61 g 食塩 4.85 g	汁物の具(もやし、椎茸)● エネルギー 126 kcal 蛋白質 7.51 g 脂質 4.18 g 炭水化物 15.68 g 食塩 1.63 g	汁物の具(チンゲン菜、人参) エネルギー 256 kcal 蛋白質 5.18 g 脂質 16.19 g 炭水化物 25.88 g 食塩 1.30 g	汁物の具(玉ねぎ、椎茸)★ エネルギー 235 kcal 蛋白質 10.85 g 脂質 14.39 g 炭水化物 18.82 g 食塩 1.46 g	ぶどうジュレ エネルギー 259 kcal 蛋白質 6.49 g 脂質 13.04 g 炭水化物 31.77 g 食塩 2.95 g	汁物の具(ほうれん草、揚げ) エネルギー 280 kcal 蛋白質 13.99 g 脂質 17.21 g 炭水化物 18.98 g 食塩 1.50 g	汁物の具(麩、わかめ) エネルギー 243 kcal 蛋白質 11.72 g 脂質 9.22 g 炭水化物 31.38 g 食塩 1.64 g
夕食							
	マーボー茄子 しゅうまい キャベツとコーンのお浸し	めぬけのクリーム煮 大根の洋風煮 きゅうりの中華和え	いわしの生蒸し W 豆腐けんちん煮 チーズ入磯辺かまぼこ	肉じゃが 青菜とピーマンのカラフル炒め 紅芯大根のマリネ	さわらの漬け焼き 甘酢しょうが(付け合わせ) 切干大根の煮物 ほうれん草のお浸し	肉団子の中華あん カリフラワーとブロッコリーの洋風蒸し キャベツと青さのナムル	さばの塩焼き 茹でいんげん(付け合わせ) 豆の煮物 もやしのごま和え
	汁物の具(大根、玉ねぎ)★ エネルギー 244 kcal 蛋白質 17.81 g 脂質 11.70 g 炭水化物 19.21 g 食塩 1.65 g	汁物の具(ほうれん草、揚げ) エネルギー 128 kcal 蛋白質 13.08 g 脂質 6.21 g 炭水化物 5.99 g 食塩 1.54 g	汁物の具(キャベツ、揚げ) エネルギー 235 kcal 蛋白質 19.86 g 脂質 11.49 g 炭水化物 13.80 g 食塩 1.64 g	汁物の具(麩、わかめ) エネルギー 182 kcal 蛋白質 10.26 g 脂質 8.02 g 炭水化物 21.25 g 食塩 2.17 g	汁物の具(キャベツ、人参) エネルギー 153 kcal 蛋白質 14.93 g 脂質 6.69 g 炭水化物 9.74 g 食塩 1.20 g	汁物の具(えのき、人参)★ エネルギー 179 kcal 蛋白質 9.65 g 脂質 9.53 g 炭水化物 16.64 g 食塩 1.48 g	汁物の具(チンゲン菜、人参) エネルギー 192 kcal 蛋白質 16.20 g 脂質 12.42 g 炭水化物 8.92 g 食塩 1.70 g
合計 エネルギー 736 kcal 蛋白質 39.63 g 脂質 23.60 g 炭水化物 95.62 g 食塩 7.14 g	エネルギー 360 kcal 蛋白質 25.79 g 脂質 14.50 g 炭水化物 35.36 g 食塩 4.39 g	エネルギー 662 kcal 蛋白質 34.92 g 脂質 34.24 g 炭水化物 57.84 g 食塩 4.62 g	エネルギー 525 kcal 蛋白質 27.75 g 脂質 26.73 g 炭水化物 51.83 g 食塩 4.86 g	エネルギー 565 kcal 蛋白質 34.10 g 脂質 27.73 g 炭水化物 50.28 g 食塩 5.25 g	エネルギー 643 kcal 蛋白質 30.18 g 脂質 38.14 g 炭水化物 49.87 g 食塩 4.40 g	エネルギー 558 kcal 蛋白質 32.84 g 脂質 29.05 g 炭水化物 51.55 g 食塩 4.34 g	

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

Tライト献立 具付き

	月 21	月 22	火 23	水 24	木 25	金 26	土 27
朝食							
	肉団子の照焼 キャベツと薄揚げの煮びたし しば漬け	大根と里芋のそぼろあん 人参とわかめの土佐煮 K きざみ漬け	ウインナーと野菜のクリーム煮 春雨の五目炒め 紅芯大根のマリネ	高野豆腐の卵とじ おくらのおろし和え 白菜の漬物	ふわとろスクランブルエッグ マカロニのトマトソース炒め ツナマヨコーン	焼きさばJ きんぴらごぼう 青しそきゅうり漬け	野菜とマカロニのコンソメ煮 人参しりしり 切干大根のハニービクルス(カレー風味)
	汁物の具(えのき、人参) エネルギー 153 kcal 蛋白質 8.99 g 脂質 8.38 g 炭水化物 11.09 g 食塩 1.93 g	汁物の具(キャベツ、揚げ) エネルギー 61 kcal 蛋白質 2.59 g 脂質 0.45 g 炭水化物 12.03 g 食塩 1.38 g	汁物の具(えのき、人参)★ エネルギー 124 kcal 蛋白質 2.71 g 脂質 5.34 g 炭水化物 18.47 g 食塩 1.75 g	汁物の具(玉ねぎ、椎茸) エネルギー 144 kcal 蛋白質 10.07 g 脂質 7.00 g 炭水化物 12.93 g 食塩 1.68 g	汁物の具(チンゲン菜、人参)★ エネルギー 221 kcal 蛋白質 8.22 g 脂質 14.89 g 炭水化物 15.49 g 食塩 1.10 g	汁物の具(キャベツ、玉ねぎ) エネルギー 114 kcal 蛋白質 7.22 g 脂質 6.59 g 炭水化物 8.74 g 食塩 1.07 g	汁物の具(もやし、椎茸)★ エネルギー 85 kcal 蛋白質 3.13 g 脂質 2.06 g 炭水化物 15.38 g 食塩 1.36 g
昼食							
	ビビンバ カリフラワーの豆乳クリーム和え コーヒゼリー	海老カツ 茹でブロッコリー(付け合わせ) 白菜のうま煮 スパゲティーサラダ	どうもろこしご飯 チキン南蛮 きゅうりの塩だれ和え マンゴープリン	ホイコーロー しゅうまい 人参と蒸し鶏の和え物	タラの和風あんかけ 豆の煮物 ほうれん草の胡麻和え	冷やし中華 さつま芋の甘煮	白身魚のケチャップ煮 一口コロケ キャベツと青さのナムル
	夏至 父の日		ご当地グルメ 宮崎県				
	汁物の具(もやし、椎茸) エネルギー 180 kcal 蛋白質 6.25 g 脂質 6.51 g 炭水化物 25.09 g 食塩 2.22 g	汁物の具(チンゲン菜、人参)★ エネルギー 279 kcal 蛋白質 9.09 g 脂質 16.00 g 炭水化物 25.80 g 食塩 1.36 g	汁物の具(キャベツ、玉ねぎ) エネルギー 410 kcal 蛋白質 14.09 g 脂質 17.45 g 炭水化物 50.44 g 食塩 3.33 g	汁物の具(大根、玉ねぎ)★ エネルギー 233 kcal 蛋白質 12.32 g 脂質 9.84 g 炭水化物 25.55 g 食塩 1.89 g	汁物の具(キャベツ、揚げ) エネルギー 158 kcal 蛋白質 11.56 g 脂質 7.01 g 炭水化物 13.59 g 食塩 1.59 g	白桃ジュレ エネルギー 444 kcal 蛋白質 12.73 g 脂質 3.96 g 炭水化物 88.86 g 食塩 3.67 g	汁物の具(ほうれん草、揚げ) エネルギー 207 kcal 蛋白質 10.81 g 脂質 10.49 g 炭水化物 21.13 g 食塩 1.07 g
夕食							
	いわしの山椒煮 W きのこ入りひじき煮 かに玉風かまぼこ	ワイン風味のデミグラスソースハンバーグ 茹でほうれん草(付け合わせ) マッシュポテト キャベツとコーンのお浸し	あじの蒲焼き 味付け花人参(付け合わせ) 切り昆布と油揚げの煮物 小松菜のわさび和え	にしんの生姜煮 茄子の吉野煮 わかめと玉ねぎの甘酢和え	一口とんかつ 茹でいんげん(付け合わせ) 切干大根とベーコンのスープ煮 キャベツのレモンマリネ	鶏つくねと大根の煮物 卵の花 カリフラワーと小松菜のお浸し	牛肉の甘辛 具沢山野菜の煮込み ひじきのサラダ
	汁物の具(キャベツ、玉ねぎ)● エネルギー 234 kcal 蛋白質 18.36 g 脂質 13.33 g 炭水化物 11.91 g 食塩 1.42 g	汁物の具(玉ねぎ、椎茸) エネルギー 205 kcal 蛋白質 12.37 g 脂質 7.60 g 炭水化物 22.83 g 食塩 1.66 g	汁物の具(もやし、椎茸) エネルギー 110 kcal 蛋白質 12.24 g 脂質 3.40 g 炭水化物 10.08 g 食塩 1.18 g	汁物の具(キャベツ、人参) エネルギー 183 kcal 蛋白質 11.19 g 脂質 11.21 g 炭水化物 11.11 g 食塩 1.20 g	汁物の具(麩、わかめ) エネルギー 211 kcal 蛋白質 11.59 g 脂質 8.52 g 炭水化物 23.67 g 食塩 1.47 g	汁物の具(えのき、人参) エネルギー 187 kcal 蛋白質 12.53 g 脂質 5.34 g 炭水化物 23.56 g 食塩 2.34 g	汁物の具(玉ねぎ、椎茸) エネルギー 232 kcal 蛋白質 9.43 g 脂質 18.14 g 炭水化物 11.96 g 食塩 2.09 g
エネルギー 567 kcal 蛋白質 33.60 g 脂質 28.22 g 炭水化物 48.09 g 食塩 5.57 g	エネルギー 544 kcal 蛋白質 24.05 g 脂質 24.05 g 炭水化物 60.66 g 食塩 4.40 g	エネルギー 644 kcal 蛋白質 29.04 g 脂質 26.19 g 炭水化物 78.99 g 食塩 6.26 g	エネルギー 560 kcal 蛋白質 33.58 g 脂質 28.05 g 炭水化物 49.59 g 食塩 4.77 g	エネルギー 591 kcal 蛋白質 31.37 g 脂質 30.42 g 炭水化物 52.75 g 食塩 4.16 g	エネルギー 745 kcal 蛋白質 32.48 g 脂質 15.89 g 炭水化物 121.16 g 食塩 7.08 g	エネルギー 524 kcal 蛋白質 23.37 g 脂質 30.69 g 炭水化物 48.47 g 食塩 4.52 g	
★スープも可 ●吸い物も可	水色セル：季節商品						

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

Tライト献立 具付き

	日 28	月 29	火 30	水	木	金	土
朝食							
	根菜入りつくね ビーフン きざみ漬け	ぶりのみりん醤油焼き さつま芋のそぼろ煮 千切沢庵漬	大豆のカレー煮 カリフラワーとフロccoliリーの洋風蒸し キャベツのレモンマリネ				
	汁物の具 (チンゲン菜、人参) エネルギー 119 kcal 蛋白質 5.31 g 脂質 3.78 g 炭水化物 16.15 g 食塩 1.24 g	汁物の具 (玉ねぎ、椎茸) エネルギー 136 kcal 蛋白質 10.33 g 脂質 7.12 g 炭水化物 10.87 g 食塩 0.96 g	汁物の具 (えのき、人参)★ エネルギー 99 kcal 蛋白質 5.56 g 脂質 3.17 g 炭水化物 14.49 g 食塩 1.42 g				
昼食							
	ほっけの塩焼き 大根のはりはり漬け (付け合わせ) 野菜入りふんわりしんじょう ほうれん草のお浸し	ポークチャップ マカロニのチーズクリーム わかめのさっぱり和え	海老入りかき揚げ丼 小松菜と薄揚げの煮びたし 人参と蒸し鶏の和え物				
	汁物の具 (キャベツ、人参)● エネルギー 186 kcal 蛋白質 14.17 g 脂質 11.90 g 炭水化物 7.44 g 食塩 1.52 g	汁物の具 (キャベツ、揚げ) エネルギー 266 kcal 蛋白質 16.30 g 脂質 12.98 g 炭水化物 22.09 g 食塩 2.83 g	汁物の具 (麩、わかめ) エネルギー 274 kcal 蛋白質 7.65 g 脂質 15.41 g 炭水化物 28.99 g 食塩 1.55 g				
夕食							
	鶏むねの唐揚げ かぼちゃのマッシュ (付け合わせ) キャベツのコンソメ煮 ごぼうサラダ	えび団子と白菜の中華あん いんげんと人参のソテー 粒マスタード入りポテトサラダ	さばの味噌煮 (赤) レバーの甘辛煮 大根なます				
	汁物の具 (麩、わかめ) エネルギー 286 kcal 蛋白質 17.94 g 脂質 11.42 g 炭水化物 29.29 g 食塩 1.70 g	汁物の具 (大根、玉ねぎ)★ エネルギー 165 kcal 蛋白質 5.40 g 脂質 6.95 g 炭水化物 21.95 g 食塩 2.09 g	汁物の具 (キャベツ、人参)● エネルギー 202 kcal 蛋白質 19.32 g 脂質 11.17 g 炭水化物 9.91 g 食塩 1.40 g				
合計 エネルギー 592 kcal 蛋白質 37.42 g 脂質 27.10 g 炭水化物 52.88 g 食塩 4.46 g	合計 エネルギー 568 kcal 蛋白質 32.03 g 脂質 27.05 g 炭水化物 54.91 g 食塩 5.88 g	合計 エネルギー 575 kcal 蛋白質 32.53 g 脂質 29.75 g 炭水化物 53.39 g 食塩 4.37 g					

★スープも可 ●吸い物も可

水色セル：季節商品

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。