



- 1 (月) 鶏大豆**
きんぴられんこん
切干と法蓮草のおひたし
- 2 (火) 麩の玉子とし**
白菜と油揚げの味噌煮
インゲンのごま和え
- 3 (水) 焼豆腐の含め煮**
竹輪のごま炒め
若芽と春雨のサラダ
- 4 (木) ツナの玉子とし**
大根とひじきの煮物
一夜漬
- 5 (金) がんもと白菜の煮物**
ぜんまいとミンチの煮物
小松菜の柚子和え
- 6 (土) 厚焼玉子**
大根と人参のきんぴら
キャベツの塩昆布和え

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| エネルギー 145 kcal 蛋白質 8.0 g 脂質 5.8 g 炭水化物 14.8 g 食塩相当量 1.1 g | エネルギー 143 kcal 蛋白質 6.1 g 脂質 6.8 g 炭水化物 14.7 g 食塩相当量 1.6 g | エネルギー 153 kcal 蛋白質 6.2 g 脂質 5.7 g 炭水化物 20.3 g 食塩相当量 1.7 g | エネルギー 99 kcal 蛋白質 4.5 g 脂質 5.7 g 炭水化物 8.2 g 食塩相当量 1.4 g | エネルギー 151 kcal 蛋白質 9.6 g 脂質 7.6 g 炭水化物 12.8 g 食塩相当量 2.2 g | エネルギー 133 kcal 蛋白質 6.4 g 脂質 5.2 g 炭水化物 15.7 g 食塩相当量 1.4 g |
|---|---|---|---|---|---|

- 7 (日) 鶏肉と大豆の生姜煮**
さつま揚げと小松菜の煮びたし
マカロニサラダ
- 8 (月) 高野豆腐インゲン煮**
さつま芋のオレンジ煮
一夜漬
- 9 (火) 竹輪とジャガ芋の玉子とし**
鶏ミンチと小松菜の煮物
キャベツの漬物柚子風味
- 10 (水) 豚肉と厚揚げの煮物**
ふきの含め煮
白菜の梅しそマヨネース和え
- 11 (木) 温野菜のシーザードレッシング**
荒挽きウインナー
マカロニトマト炒め
- 12 (金) ミートインオムレツ**
フロココリーとハムのクリーム煮
コーンソテー
- 13 (土) 高野豆腐と法蓮草の含め煮**
切干と挽肉のオイスター炒め
一夜漬

| | | | | | | |
|---|---|---|---|--|---|---|
| エネルギー 238 kcal 蛋白質 10.9 g 脂質 13.6 g 炭水化物 16.8 g 食塩相当量 1.3 g | エネルギー 124 kcal 蛋白質 4.0 g 脂質 1.9 g 炭水化物 23.1 g 食塩相当量 0.9 g | エネルギー 129 kcal 蛋白質 6.8 g 脂質 5.5 g 炭水化物 12.9 g 食塩相当量 1.6 g | エネルギー 155 kcal 蛋白質 5.9 g 脂質 9.7 g 炭水化物 10.3 g 食塩相当量 1.7 g | エネルギー 215 kcal 蛋白質 5.3 g 脂質 13.8 g 炭水化物 17.6 g 食塩相当量 1.2 g | エネルギー 151 kcal 蛋白質 6.8 g 脂質 8.5 g 炭水化物 13.1 g 食塩相当量 1.2 g | エネルギー 87 kcal 蛋白質 6.8 g 脂質 3.4 g 炭水化物 7.5 g 食塩相当量 1.9 g |
|---|---|---|---|--|---|---|

- 14 (日) 青菜と玉子のマヨネース和え**
ゴボウとベーコンのトマト炒め
マッシュポテト
- 15 (月) 白身魚のしんじょう**
ひじきと大豆の煮物
油揚げと菜の花の煮物
- 16 (火) 鶏肉と高野豆腐の玉子とし**
切干とインゲンの煮物
人参しりしり
- 17 (水) 食べるトマトスープ**
チンゲン菜とピーマンのソテー
フレンチマカロニ
- 18 (木) 竹輪とインゲンの玉子とし**
きんぴら
一夜漬
- 19 (金) 鶏肉のすき焼煮**
一口ナスのオランダ煮
キャベツの塩昆布和え
- 20 (土) 菜の花と牛肉の煮物**
れんこんと油揚げの煮物
白菜のスープ煮

| | | | | | | |
|--|---|--|--|---|--|--|
| エネルギー 221 kcal 蛋白質 6.3 g 脂質 14.1 g 炭水化物 17.6 g 食塩相当量 1.5 g | エネルギー 146 kcal 蛋白質 7.0 g 脂質 8.1 g 炭水化物 11.4 g 食塩相当量 1.5 g | エネルギー 137 kcal 蛋白質 8.0 g 脂質 8.0 g 炭水化物 7.3 g 食塩相当量 1.4 g | エネルギー 190 kcal 蛋白質 3.8 g 脂質 11.4 g 炭水化物 18.9 g 食塩相当量 1.4 g | エネルギー 108 kcal 蛋白質 5.2 g 脂質 3.2 g 炭水化物 15.1 g 食塩相当量 1.5 g | エネルギー 135 kcal 蛋白質 5.4 g 脂質 7.4 g 炭水化物 8.5 g 食塩相当量 1.0 g | エネルギー 190 kcal 蛋白質 8.3 g 脂質 11.2 g 炭水化物 13.9 g 食塩相当量 1.3 g |
|--|---|--|--|---|--|--|

- 21 (日) 豚肉としめじの生姜バター風味**
インゲンと人参のグラッセ
一夜漬
- 22 (月) スクランブルエッグ**
スパゲティイタリアン
ジャガ芋ソテー
- 23 (火) ウインナーポトフ**
コーンと挽肉の炒め物
白菜と若芽のナムル
- 24 (水) しめじの中華玉子とし**
ふきと人参の甘露煮
キャベツの漬物柚子風味
- 25 (木) 大根と鶏肉のマーガリン風味**
ひじきの炒り煮
菜の花のおひたし
- 26 (金) 厚焼玉子**
白菜の煮びたし
なめこと若芽のサッと煮
- 27 (土) 鶏肉と大豆の生姜煮**
法蓮草のごま和え
一夜漬

| | | | | | | |
|---|--|--|---|--|--|--|
| エネルギー 105 kcal 蛋白質 5.1 g 脂質 5.3 g 炭水化物 10.8 g 食塩相当量 1.4 g | エネルギー 214 kcal 蛋白質 5.9 g 脂質 12.2 g 炭水化物 19.4 g 食塩相当量 1.1 g | エネルギー 203 kcal 蛋白質 8.1 g 脂質 12.0 g 炭水化物 15.9 g 食塩相当量 1.9 g | エネルギー 80 kcal 蛋白質 3.5 g 脂質 4.2 g 炭水化物 9.0 g 食塩相当量 1.8 g | エネルギー 143 kcal 蛋白質 10.1 g 脂質 7.5 g 炭水化物 10.7 g 食塩相当量 1.6 g | エネルギー 98 kcal 蛋白質 5.2 g 脂質 3.2 g 炭水化物 12.7 g 食塩相当量 1.6 g | エネルギー 148 kcal 蛋白質 10.2 g 脂質 7.1 g 炭水化物 11.3 g 食塩相当量 1.5 g |
|---|--|--|---|--|--|--|

- 28 (日) 寄せ豆腐のうすあん**
ひじきと挽肉の炒め煮
大根の甘酢漬け
- 29 (月) チーズオムレツ**
ゴボウとベーコンのトマト炒め
青菜のわさび和え
- 30 (火) 豚肉と厚揚げの煮物**
竹輪のごま炒め
なめこ昆布

| | | |
|---|---|---|
| エネルギー 165 kcal 蛋白質 7.4 g 脂質 8.7 g 炭水化物 13.7 g 食塩相当量 1.7 g | エネルギー 169 kcal 蛋白質 7.5 g 脂質 9.9 g 炭水化物 12.7 g 食塩相当量 1.8 g | エネルギー 157 kcal 蛋白質 7.6 g 脂質 7.1 g 炭水化物 15.2 g 食塩相当量 1.6 g |
|---|---|---|



*** お願い ***
付けあわせのレタス・サラダ菜、
サンチュ・トマト・グリーンリーフ、
薬味ネギ、胡瓜スライス等は
加熱殺菌不可能な為
お客様にてご用意願います。



2020

6月 健康ケアメニュー <朝食>



1 (月) 天津飯の具
白菜の煮びたし
カリフラワーのピーナッツ味噌和え

2 (火) 鶏のカレー照煮込み
ぜんまい煮
キャベツの白だし和え

3 (水) えびカツ
豚肉と野菜の生姜炒め
大根の甘酢漬け

4 (木) 牛肉とキャベツの炒め物
さつまいの甘露煮
法蓮草としめじのおひたし

5 (金) 鯖の生姜煮
フロッコリーの煮物
切干と人参のハリハリ

6 (土) ハーフチキンソテー
菜の花のツナ炒め
ジャガベーコンサラダ

| | | | | | |
|--|--|---|---|---|---|
| エネルギー 241 kcal 蛋白質 9.5 g 脂質 13.0 g 炭水化物 21.9 g 食塩相当量 2.7 g | エネルギー 231 kcal 蛋白質 9.9 g 脂質 14.0 g 炭水化物 15.4 g 食塩相当量 1.5 g | エネルギー 227 kcal 蛋白質 11.0 g 脂質 10.5 g 炭水化物 21.6 g 食塩相当量 1.7 g | エネルギー 301 kcal 蛋白質 10.9 g 脂質 16.3 g 炭水化物 26.9 g 食塩相当量 2.0 g | エネルギー 245 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 14.9 g 炭水化物 15.1 g 食塩相当量 1.7 g | エネルギー 269 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 12.3 g 炭水化物 23.3 g 食塩相当量 1.8 g |
|--|--|---|---|---|---|

7 (日) アジのみりん焼
白菜と麩の玉子とし
オクラのごま和え

8 (月) ハムカツ
豚肉と大根の煮物
和風サラダ

9 (火) 餃子・焼売セット
中華うま煮
バンバンジーサラダ

10 (水) 赤魚の甘辛タレ
ジャガイモと椎茸の煮物
小松菜のナムル

11 (木) 中華丼の具
切干大根煮
オクラとそぼろのピーナッツ味噌和え

12 (金) 鶏の酒蒸し香味ソース
麩の野菜あんかけ
和風スパゲッティ

13 (土) カレイのスパイス揚
ベーコンと野菜のソテー
キャベツの酢漬け

| | | | | | | |
|--|---|---|--|--|---|---|
| エネルギー 165 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 5.2 g 炭水化物 15.3 g 食塩相当量 1.9 g | エネルギー 303 kcal 蛋白質 11.4 g 脂質 16.6 g 炭水化物 26.5 g 食塩相当量 1.7 g | エネルギー 238 kcal 蛋白質 11.2 g 脂質 10.2 g 炭水化物 24.7 g 食塩相当量 2.0 g | エネルギー 187 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 8.0 g 炭水化物 18.0 g 食塩相当量 1.7 g | エネルギー 205 kcal 蛋白質 12.4 g 脂質 9.2 g 炭水化物 18.3 g 食塩相当量 2.5 g | エネルギー 285 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 14.8 g 炭水化物 19.9 g 食塩相当量 2.5 g | エネルギー 294 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 13.4 g 炭水化物 27.2 g 食塩相当量 1.7 g |
|--|---|---|--|--|---|---|

14 (日) 鶏もも竜田揚げ
さつまいの味噌炒め
菜の花とツナの辛子和え

15 (月) ミックスカレーのルー
スープキャベツ
大根の酢漬け

16 (火) さば塩焼
竹の子と人参のおかか煮
さつまいのレモン煮

17 (水) ハンバーグおろしポン酢ソース
ベーコンポテト
人参と春雨のサラダ

18 (木) フリの磯辺焼
ひじき煮
ハムの和風サラダ

19 (金) 豚生姜焼き丼の具
里芋のかに風あんかけ
煮生酢

20 (土) カツとし
ぜんまいとミンチの煮物
カリフラワーの柚子味噌和え

| | | | | | | |
|---|--|---|---|---|---|--|
| エネルギー 286 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 13.2 g 炭水化物 25.7 g 食塩相当量 2.9 g | エネルギー 257 kcal 蛋白質 8.1 g 脂質 13.0 g 炭水化物 26.8 g 食塩相当量 2.0 g | エネルギー 260 kcal 蛋白質 11.2 g 脂質 14.1 g 炭水化物 21.4 g 食塩相当量 1.9 g | エネルギー 200 kcal 蛋白質 7.8 g 脂質 5.3 g 炭水化物 27.5 g 食塩相当量 1.9 g | エネルギー 280 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 18.1 g 炭水化物 13.6 g 食塩相当量 2.0 g | エネルギー 293 kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 13.2 g 炭水化物 30.9 g 食塩相当量 2.5 g | エネルギー 222 kcal 蛋白質 9.7 g 脂質 10.8 g 炭水化物 22.0 g 食塩相当量 1.9 g |
|---|--|---|---|---|---|--|

21 (日) きれい塩焼
金時豆煮
ゴボウのピリ辛サラダ

22 (月) 豆腐ハンバーグきのこあん
麩と豚肉のチャンフルー
フロッコリーのカニカママヨネーズ

23 (火) ロールキャベツトマト煮込み
れんこんの五目炒め煮
玉子スパサラダ

24 (水) サワラの西京焼
大豆と椎茸の煮物
青菜のマヨネーズ和え

25 (木) 揚げ豆腐の挽肉あん
春雨の五目炒め
人参と若芽の酢の物

26 (金) フリの照焼
豚挽き肉と切干大根の煮物
春菊のごまポン酢和え

27 (土) ちらし寿司の具
厚揚げとふきの煮物
さつまいとツナの青じそサラダ

| | | | | | | |
|---|---|--|---|---|---|--|
| エネルギー 273 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 10.4 g 炭水化物 25.7 g 食塩相当量 1.9 g | エネルギー 248 kcal 蛋白質 10.6 g 脂質 17.1 g 炭水化物 12.8 g 食塩相当量 1.8 g | エネルギー 286 kcal 蛋白質 9.4 g 脂質 16.2 g 炭水化物 25.0 g 食塩相当量 2.0 g | エネルギー 256 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 14.4 g 炭水化物 14.6 g 食塩相当量 2.0 g | エネルギー 237 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 10.6 g 炭水化物 21.3 g 食塩相当量 2.3 g | エネルギー 238 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 13.4 g 炭水化物 12.9 g 食塩相当量 2.3 g | エネルギー 237 kcal 蛋白質 7.0 g 脂質 10.4 g 炭水化物 30.3 g 食塩相当量 2.9 g |
|---|---|--|---|---|---|--|

28 (日) 鯖の磯辺焼き
白菜と若布の煮物
蒸し野菜の塩こうじ和え

29 (月) 根菜と肉団子の和風生姜スープ
キャベツと豚肉のカキソース炒め
白花豆煮

30 (火) メバルのバジルオリーブ焼
ナスと麩の炒め煮
バンサンスー

| | | |
|---|--|--|
| エネルギー 211 kcal 蛋白質 11.2 g 脂質 13.5 g 炭水化物 10.8 g 食塩相当量 1.5 g | エネルギー 249 kcal 蛋白質 10.6 g 脂質 7.9 g 炭水化物 33.2 g 食塩相当量 1.8 g | エネルギー 194 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 8.4 g 炭水化物 15.2 g 食塩相当量 1.6 g |
|---|--|--|



*** お願い ***
付けあわせのレタス・サラダ菜、
サンチュ・トマト・グリーンリーフ、
薬味ネギ、胡瓜スライス等は
加熱殺菌不可能な為
お客様にてご用意願います。

2020

6月 健康ケアメニュー <昼食>

ご案内 天候や仕入れの都合により、献立が一部変更する場合があります。



- 1 (月)** ポークジンジャー 豆腐の柚子あんかけ 玉子スパサラダ
- 2 (火)** カレイの白ワイン蒸し さつま芋と豚肉の揚煮 大根とベーコンの煮物
- 3 (水)** 鶏団子の照煮 ごぼう大豆 ポテトサラダ
- 4 (木)** 鶏肉のマーマレード煮 菜の花とベーコンのパスタ コールスローサラダ
- 5 (金)** 揚げ豆腐の南蛮づけ ホイコーロー 春雨のピーナッツ和え
- 6 (土)** サワラの梅タレ焼 法蓮草と油揚げの煮物 キャベツサラダ

| | | | | | |
|---|--|---|---|---|---|
| エネルギー 292 kcal 蛋白質 11.8 g 脂質 16.0 g 炭水化物 23.4 g 食塩相当量 2.2 g | エネルギー 206 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 7.2 g 炭水化物 16.9 g 食塩相当量 1.6 g | エネルギー 274 kcal 蛋白質 10.0 g 脂質 16.1 g 炭水化物 21.9 g 食塩相当量 1.7 g | エネルギー 307 kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 18.4 g 炭水化物 22.1 g 食塩相当量 1.6 g | エネルギー 242 kcal 蛋白質 11.3 g 脂質 12.5 g 炭水化物 21.4 g 食塩相当量 1.9 g | エネルギー 206 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 11.2 g 炭水化物 11.9 g 食塩相当量 2.2 g |
|---|--|---|---|---|---|

- 7 (日)** ロールキャベツの白味噌仕立て ジャーマンポテト きくらげの甘酢和え

- 8 (月)** ナスと鶏肉のしぎ焼 ひじきの炒り煮 カリフラワーの甘酢漬け
- 9 (火)** フリのごま醤油焼 牛肉と根菜の煮物 菜の花と錦糸玉子のおひたし
- 10 (水)** タンドリーチキン 野菜炒め 南瓜とツナのサラダ
- 11 (木)** 白身魚のガーリックオイル焼き 高野豆腐の味噌煮 青菜のわさび和え
- 12 (金)** トマト煮込みハンバーグ ふきと大根のスープ煮 マリーネサラダ
- 13 (土)** 肉団子の中華炒め 大豆と人参の煮物 蒸し野菜の塩こうじ和え

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|--|--|
| エネルギー 210 kcal 蛋白質 5.6 g 脂質 9.8 g 炭水化物 27.1 g 食塩相当量 1.4 g | エネルギー 256 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 13.7 g 炭水化物 19.0 g 食塩相当量 2.1 g | エネルギー 290 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 16.8 g 炭水化物 15.5 g 食塩相当量 2.1 g | エネルギー 258 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 16.2 g 炭水化物 15.0 g 食塩相当量 1.6 g | エネルギー 212 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 11.8 g 炭水化物 10.7 g 食塩相当量 2.3 g | エネルギー 211 kcal 蛋白質 7.8 g 脂質 10.4 g 炭水化物 19.2 g 食塩相当量 1.9 g | エネルギー 202 kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 7.0 g 炭水化物 24.6 g 食塩相当量 1.9 g |
|---|---|---|---|---|--|--|

- 14 (日)** 豚肉のおろし煮 れんこんと人参の甘露煮 春雨の酢の物

- 15 (月)** サワラのエスカベッシュ ナスと麩の炒め煮 フロッコリーのサラダ
- 16 (火)** メンチカツ ツナあっさり煮 法蓮草のおひたし
- 17 (水)** 白糸たら味噌粕焼 白菜とミンチの中華炒め なすの中華風南蛮漬け
- 18 (木)** やわらかチキンのガーリックトマト仕立て 塩野菜炒め カラフルサラダ
- 19 (金)** 白身魚の和風あん 炒り豆腐 野菜のおひたし
- 20 (土)** ハニーマスタードチキン 麩とえのきのさっと煮 春菊のおひたし

| | | | | | | |
|--|--|---|--|---|--|---|
| エネルギー 273 kcal 蛋白質 8.5 g 脂質 15.9 g 炭水化物 21.8 g 食塩相当量 1.7 g | エネルギー 195 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 8.8 g 炭水化物 12.8 g 食塩相当量 2.0 g | エネルギー 258 kcal 蛋白質 10.9 g 脂質 12.3 g 炭水化物 26.0 g 食塩相当量 2.5 g | エネルギー 173 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 5.6 g 炭水化物 12.4 g 食塩相当量 2.6 g | エネルギー 260 kcal 蛋白質 11.8 g 脂質 15.8 g 炭水化物 17.3 g 食塩相当量 1.5 g | エネルギー 190 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 7.4 g 炭水化物 14.9 g 食塩相当量 1.8 g | エネルギー 263 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 10.9 g 炭水化物 25.9 g 食塩相当量 2.3 g |
|--|--|---|--|---|--|---|

- 21 (日)** 大根とつくねの煮物 きんぴられんこん 野菜のピーナッツ和え

- 22 (月)** 和風唐揚げ マーボ春雨 四色なます
- 23 (火)** 赤魚の青じそ焼 青菜と高野豆腐の煮物 南瓜サラダ
- 24 (水)** チキンピカタ さつま芋の甘露煮 野菜の三杯酢
- 25 (木)** アジの昆布醤油焼 野菜の味噌煮込み キャベツの白ドレ和え
- 26 (金)** 鶏肉のレモン風味焼 ナスの油炒め ミックスマカロニサラダ
- 27 (土)** 白身フライ 麩の野菜あんかけ 鶏とごぼうの酢味噌和え

| | | | | | | |
|---|---|---|---|--|---|---|
| エネルギー 191 kcal 蛋白質 8.9 g 脂質 6.7 g 炭水化物 25.5 g 食塩相当量 2.1 g | エネルギー 289 kcal 蛋白質 11.4 g 脂質 12.9 g 炭水化物 32.0 g 食塩相当量 2.3 g | エネルギー 255 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 13.3 g 炭水化物 18.6 g 食塩相当量 2.1 g | エネルギー 283 kcal 蛋白質 10.3 g 脂質 13.5 g 炭水化物 30.3 g 食塩相当量 1.6 g | エネルギー 183 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 6.4 g 炭水化物 18.4 g 食塩相当量 1.9 g | エネルギー 284 kcal 蛋白質 11.2 g 脂質 18.3 g 炭水化物 14.4 g 食塩相当量 1.8 g | エネルギー 299 kcal 蛋白質 10.6 g 脂質 18.4 g 炭水化物 22.9 g 食塩相当量 1.6 g |
|---|---|---|---|--|---|---|

- 28 (日)** 鶏のごまタレ煮 豆腐のかに風あんかけ 切干と小松菜の煮物

- 29 (月)** あぶらかれい味噌煮 ゴロゴロ野菜の塩炒め 大根と椎茸の煮物
- 30 (火)** 和風煮込みハンバーグ 菜の花のツナ炒め れんこんサラダ

| | | |
|---|--|---|
| エネルギー 220 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 12.3 g 炭水化物 13.0 g 食塩相当量 1.6 g | エネルギー 176 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 5.0 g 炭水化物 16.3 g 食塩相当量 2.2 g | エネルギー 237 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 11.7 g 炭水化物 19.8 g 食塩相当量 2.2 g |
|---|--|---|



*** お願い ***
付けあわせのレタス・サラダ菜、
サンチュ・トマト・グリーンリーフ、
薬味ネギ、胡瓜スライス等は
加熱殺菌不可能な為
お客様にてご用意願います。



2020

6月 健康ケアメニュー <夕食>

ご案内 天候や仕入れの都合により、献立が一部変更する場合があります。