

さくらの家6月献立予定表

	日 1	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
朝食	ご飯 いわしつみれ煮 ブロッコリーわさび和え ワカメの味噌汁	ご飯 ホッケの塩焼き 小松菜ごま和え お麴の味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 サバの文化干し 青梗菜の海苔和え 豆腐の味噌汁 ヤクルト	ご飯 焼きたらこ 車麴煮 あおさの味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 さつま揚げと野菜の煮物 ほうれん草お浸し オクラの清まし汁	ご飯 コンビーフと野菜の炒め物 和風サラダ しめじの味噌汁 ヤクルト	トースト スクランブルエッグ コールスローサラダ コンスープ プレーンヨーグルト
昼食	ご飯 チーズインハンバーグ 付け合わせ野菜 フルーツマカロニサラダ コンソメスープ	ご飯 まぐろの刺身 大根の酢の物 焼き豆腐のピリ辛煮 沢煮糠	チャンポンうどん 厚焼玉子 蕪のフレンチサラダ	ご飯 ビーマンの肉詰め焼き スパゲッティサラダ 胡麻豆腐 白菜の味噌汁	カルビ丼 南瓜いとこ煮 キャベツのごま酢あえ しじみの味噌汁	カレーライス（チキン） ごぼうサラダ りんごのコンポート コンソメスープ	～全国味巡り・東京～ 深川飯 すずしろ汁 穴子の天ぷら トマトときゅうりの酢の物
夕食	ご飯 筑前煮 かぶの浅漬け 茄子の田楽 えのきの清まし汁	ご飯 豚肉と夏野菜の旨煮 キャベツのレモン和え さつま芋の黄金煮 三つ葉の味噌汁	ご飯 太刀魚の薬味醤油焼き 春雨サラダ 豆苗のにんにく炒め 味噌汁（ユニット）	ご飯 スズキの酒蒸し 茄子の土佐煮 胡瓜とらっきょうの酢の物 茗荷の清まし汁	ご飯 赤魚の煮付け アボカドのバター焼き ポテトサラダ 清まし汁（ユニット）	ご飯 メカジキの粕漬け焼き 白菜ゆかり和え 里芋と竹輪の煮物 ニラの味噌汁	ご飯 カレイのムニエル ひじき煮 うぐいす煮豆 清まし汁（ユニット）
	1410kcal 蛋白質 42.7g 脂質 38.7g 食塩 9.6g	1277kcal 蛋白質 53.8g 脂質 24.7g 食塩 7.8g	1313kcal 蛋白質 47.3g 脂質 40g 食塩 11.3g	1255kcal 蛋白質 43g 脂質 27g 食塩 8.6g	1457kcal 蛋白質 40.4g 脂質 39g 食塩 8.5g	1589kcal 蛋白質 47.2g 脂質 45.8g 食塩 10.1g	1277kcal 蛋白質 42.3g 脂質 34.8g 食塩 9.3g
	8	9	10	11	12	13	14
朝食	ご飯 紅鮭の塩焼き 胡瓜の生姜和風味 もやしの味噌汁	ご飯 はんぺん煮 マカロニサラダ 玉葱の味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 高野豆腐含め煮 明太子 エリンギの味噌汁 ヤクルト	ご飯 生揚げの煮物 海藻サラダ 大根の味噌汁 ワカメヨーグルト	ご飯 大根そぼろあんかけ オクラの胡麻和え キャベツの味噌汁	ご飯 生揚げの煮物 菜種和え なめこの味噌汁 ヤクルト	バターロール スパムとキャベツのバター 枝豆サラダ オニオンスープ プレーンヨーグルト
昼食	ご飯 鶏肉の照り焼き 白滝と蓮根の金平 かぶのレモン和え とろろ昆布の清まし汁	ご飯 豚肉の味噌炒め 冷奴 さつま芋の甘煮 花菱の清まし汁	ご飯 鶏肉のピカタ アボカドとトマトのサラダ 春雨の酢味噌和え けんちん汁	ご飯 ★飛び魚の塩焼き★ 肉じゃが ブロッコリーの蟹あんかけ お麴の味噌汁	豚キムチ丼 アジの南蛮漬 五目豆煮 茄子のずんだ和え えのきの味噌汁	ペペロンチーノ かぶと甘夏酢の酢の物 フルーツサラダ 彩りコンソメスープ	ご飯 酢豚 ザーサイ冷奴 野菜のナムル 中華スープ
夕食	ご飯 豚すき キャベツの塩昆布和え 山芋のワケギ醤油 豆腐の味噌汁	ご飯 サンマの開き 切干大根煮 ブロッコリーのピーナツ和え 舞茸の味噌汁	ご飯 メルルーサの煮付け いんげんの白和え 胡瓜の風味漬け 清まし汁（ユニット）	ご飯 干草焼き ほうれん草の磯和え 茄子の茗荷和え エリンギの清まし汁	ご飯 肉野菜炒め（牛肉） 小松菜お浸し 卵豆腐 清まし汁（ユニット）	ご飯 サワラの幽庵焼き 人参しりしり カリフラワーの梅風味 青梗菜の味噌汁	ご飯 鮭の味噌焼き 五目巾着 パプリカのサラダ 清まし汁（ユニット）
	1487kcal 蛋白質 62.9g 脂質 49.3g 食塩 9.1g	1585kcal 蛋白質 54.8g 脂質 52.1g 食塩 8.6g	1374kcal 蛋白質 61.7g 脂質 33.6g 食塩 8.8g	1232kcal 蛋白質 60.3g 脂質 18.4g 食塩 9.5g	1716kcal 蛋白質 60.5g 脂質 64.8g 食塩 12.1g	1411kcal 蛋白質 47.4g 脂質 39.5g 食塩 8.8g	1348kcal 蛋白質 58.1g 脂質 34.7g 食塩 9.3g
	15	16	17	18	19	20	21
朝食	ご飯 サバの生姜煮 蕪の蟹あんかけ ごぼうの味噌汁	ご飯 がんも煮 青菜のおひたし ワカメの味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 魚河岸揚げの煮物 胡瓜のしば漬け和え 小松菜の味噌汁 ヤクルト	ご飯 タラの酒蒸し 竹輪の炒め物 お麴の味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 アジの塩焼き しらたきの真砂和え はんぺんの清まし汁	ご飯 魚肉ソーセージ炒め 青菜のナムル しめじの味噌汁 ヤクルト	トースト ポトフ 豆たっぷりサラダ プレーンヨーグルト
昼食	ご飯 牛肉オイスター炒め たたききゅうりの生姜和え セロリの酢の物 春雨スープ	五目炊き込みご飯 豚肉の冷しゃぶ 白菜の柚香風味 白花豆煮 アオサの清まし汁	ご飯 白身魚のバジルソース 甘夏とズッキーニのフリット カブラーゼ ピシソワーズ	ソース焼きそば 海老とわかめ 中華スープ	ご飯 ポークチャップ 南瓜の水晶煮 白菜浅漬け ワカメの味噌汁	ご飯 鶏つくね照り焼き 卵の花炒り 新生姜と胡瓜のさっぱり浅漬け せんべい汁	～夏至の夏野菜御膳～ ご飯 夏野菜のフリットカレー しらすとオクラの梅サラダ 茗荷のスープ 2色のキウイ
夕食	ご飯 鶏肉のマスタード焼き 焼き茄子 さつま芋のレーズン煮 茗荷の清まし汁	ご飯 スズキの塩焼き じゃがいものおかか煮 さつま芋のピーナツ和え 豆苗の味噌汁	ご飯 豆腐ハンバーグ アスパラとパプリカのグリル 胡瓜と人参のおろし酢 味噌汁（ユニット）	ご飯 鶏肉の塩麹焼き 茄子の田舎煮 かぶの煮物 さつま汁	ご飯 麻婆豆腐 キャベツしその実和え 春雨とかにの酢の物 清まし汁（ユニット）	ご飯 赤魚の西京焼き 小松菜のごま和え 春雨とかにの酢の物 椎茸の味噌汁	ご飯 牛肉しぐれ煮 スパゲッティサラダ 金時煮豆 味噌汁（ユニット）
	1509kcal 蛋白質 52.2g 脂質 47.5g 食塩 9.1g	1306kcal 蛋白質 53.7g 脂質 28.9g 食塩 8g	1388kcal 蛋白質 45.5g 脂質 28.6g 食塩 10g	1226kcal 蛋白質 52.4g 脂質 30.7g 食塩 8.4g	1452kcal 蛋白質 56g 脂質 47.7g 食塩 10.8g	1309kcal 蛋白質 47.5g 脂質 29.4g 食塩 8.2g	1482kcal 蛋白質 44g 脂質 45.2g 食塩 7g