

献立表

脂質コントロール食

		6/1	6/2	6/3	6/4	6/5	6/6	6/7
朝	A定食	ﾊﾞﾝ90g・ｲﾁｺｼﾞﾔﾑ 野菜の炒め物(小柱) 果物(キウイ) ｼｮｱ (ﾌﾞﾚﾝ)	ﾊﾞﾝ90g・ｲﾁｺｼﾞﾔﾑ ﾐﾈｽﾄﾛｰﾈ(ｷﾝ) 果物(ﾊﾞﾅﾅ) ｼｮｱ (ﾌﾞﾚﾝ)	ﾊﾞﾝ90g・ﾏｰﾚｰﾄﾞ ｴﾋﾞｸﾞﾗﾝ(T) 果物(ﾎﾅ) ｼｮｱ (ﾌﾞﾚﾝ)	ﾊﾞﾝ90g・ｲﾁｺｼﾞﾔﾑ ｶﾌﾞと鶏ひきのソテー 果物(オレンジ) ｼｮｱ (ﾌﾞﾚﾝ)	ﾊﾞﾝ90g・ﾏｰﾚｰﾄﾞ ｶﾌﾌｳｰとｴﾋﾞのｼﾃｰ 果物(ﾊﾞｲﾝ) ｼｮｱ (ﾌﾞﾚﾝ)	ﾊﾞﾝ90g・ｲﾁｺｼﾞﾔﾑ 小柱のｸﾘｰﾑ煮(T) 果物(ﾊﾞﾅﾅ) ｼｮｱ (ﾌﾞﾚﾝ)	ﾊﾞﾝ90g・ｲﾁｺｼﾞﾔﾑ ｽｰﾌﾞ仕立て(D) 果物(ﾎﾅ) ｼｮｱ (ﾌﾞﾚﾝ)
		彩り野菜のｻﾊﾞﾘ麵 ｻﾗﾀﾞうどんつゆ 高野豆腐の煮物 煮豆(金時豆)	ご飯 220g 赤魚の照り煮 野菜のマリﾅ ﾌﾙｰﾂﾞｴｰﾄ(P)	ご飯 220g ホキの味噌焼き 切干大根煮(薩摩揚げ) ゆかり和え(ｷﾔﾍﾞ)	ご飯 220g 鶏肉のﾄﾏﾄ煮(皮ﾅ60) 鍋しぎ 春雨ｻﾗﾀﾞ	ご飯 220g 回鍋肉T 大根とツナのｻﾗﾀﾞF 手作りゼリー(ｲﾝ)	ご飯 220g 林の香味ｿｰｽ(焼) 大豆とひじきの煮物D 小松菜の土佐和え	おかめうどん めんつゆ(冷) ｷﾔﾍﾞの金平 煮豆(金時豆)
		ご飯 220g 鶏肉のﾊﾝ粉焼(F) 付)ﾊｯｸｿｰｽ 長芋ｻﾗﾀﾞ りんごのｺﾝﾎｰﾄ	ご飯 220g 肉豆腐(T) 南瓜いとこ煮 小松菜の土佐和え 清し汁(ｱﾅｷﾞ・ﾊﾝﾍﾞﾝ)	ご飯 220g 鶏肉の生姜焼き(ﾏ490) 大根の炒め物 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾅﾑﾙ 味噌汁(ｱﾅｷﾞ・ﾀﾏﾈｷ)	ご飯 220g ﾒﾊﾞﾙの梅焼き 含め煮(大根・人参) 南瓜ｻﾗﾀﾞ(D) 清し汁(小松菜・花魁)	ご飯 220g ﾒﾙｰｻ(白身)ﾚﾓﾝ焼き ﾎﾞﾂﾂﾃｰ 杏仁豆腐 味噌汁(ﾅｽ・ｷﾞ)1/2	ご飯 220g ﾐｰﾄﾛｰﾌ ｽﾊﾞﾞﾞﾃｰｻﾗﾀﾞ(ﾌﾚﾝﾁ'ﾚ ﾌﾙｰﾂ羹(黄桃) 味噌汁(ﾐﾅﾐ・豆魁)	ｺｰﾝ御飯(220) 赤魚の西京焼き(60) 鶏そぼろと蕪の煮物 ごま和え(ｲﾝｸﾞﾝ) 手作りゼリー(ｸﾞﾚｰﾌﾞ)
朝	A定食	ﾊﾞﾝ90g・ﾏｰﾚｰﾄﾞ 野菜の炒め物(小柱) 果物(オレンジ) ｼｮｱ (ﾌﾞﾚﾝ)	ﾊﾞﾝ90g・ｲﾁｺｼﾞﾔﾑ ｷﾔﾍﾞのｽｰﾌﾞ煮 果物(キウイ) ｼｮｱ (ﾌﾞﾚﾝ)	ﾊﾞﾝ90g・ﾏｰﾚｰﾄﾞ ﾎｰｸのﾄﾏﾄ煮 果物(ﾊﾞﾅﾅ) ｼｮｱ (ﾌﾞﾚﾝ)	ﾊﾞﾝ90g・ｲﾁｺｼﾞﾔﾑ 野菜ソテー(F) 果物(ﾎﾅ) ｼｮｱ (ﾌﾞﾚﾝ)	ﾊﾞﾝ90g・ｲﾁｺｼﾞﾔﾑ 鶏肉のﾄﾏﾄｽｰﾌﾞ煮F(減 果物(オレンジ) ｼｮｱ (ﾌﾞﾚﾝ)	ﾊﾞﾝ90g・ﾏｰﾚｰﾄﾞ 夏野菜ｼﾃｰT 果物(キウイ) ｼｮｱ (ﾌﾞﾚﾝ)	ﾊﾞﾝ90g・ｲﾁｺｼﾞﾔﾑ ﾁｰｽﾞｻﾗﾀﾞ(T) 果物(ﾊﾞﾅﾅ) ｼｮｱ (ﾌﾞﾚﾝ)
		ご飯 220g ｸﾛﾓｸﾞの冷製ﾄﾏﾄｽｰｽ40 南瓜の煮物 白菜のお浸し	ご飯 220g 鶏肉のBBQｿｰｽ焼き⑤ さつま芋とりんご煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｻﾗﾀﾞ(P)	ご飯 220g 鰯の田楽焼き 金平ごぼう 春雨ｻﾗﾀﾞ(ｶｲﾌﾙ)	ご飯 220g 豚肉の生姜炒めD ごま和え(ｲﾝｸﾞﾝ) 白菜ソテー	冷やし中華風うどん(F) 冷やし中華つゆ(減塩) ごぼうｻﾗﾀﾞ(ﾄﾚ) 高野豆腐と野菜の煮物	ご飯 220g ﾒﾙｰｻのﾄﾏﾄｽｰｽ(80) ﾎﾞﾂﾂﾃｰ ｷﾔﾍﾞｿｻﾗﾀﾞ 手作りゼリー(ｲﾝ)	ご飯 220g ホキの味噌焼き 里芋の煮物 小松菜のお浸し
		ご飯 220g のし鶏 1/2 野菜の甘辛炒め(D) ｻﾁﾎﾞﾆﾌ(ﾌﾙｰﾂ'ﾅﾅ)ｷｷ 清し汁(ｷﾞ・ｼﾞｻﾞﾏ)	ご飯 220g 鮭の塩焼き(60) 付)大根おろし 付)ﾊｯｸｿｰｽ ぜんまいの炒め煮 蒸しﾊﾝ(白)	ご飯 220g 鶏肉の甘辛焼き(80) 小松菜のお浸し 葛切り団子黒蜜かけ 味噌汁(ｱﾅｷﾞ・ｷﾞ)	ご飯 220g 煮込みﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ(ｻﾐ)D ｷｬﾛｻﾀﾞT 蒸しﾊﾝ(黒糖) ｺﾝﾅｽｰﾌﾞ(ｷﾔﾍﾞ'ﾀﾏｷ)	ご飯 220g ﾊ'ﾙの和風ｿｰｽF 野菜の甘みそ炒め 長芋とオクラの梅和え ﾁｮｺﾌﾞﾘﾝ	行事食献立 お楽しみに！	ご飯 220g 酢どりT 野菜の中華和え 大学芋風あんがらめ 中華ｽｰﾌﾞ(ｱﾅｷﾞ・ねぎ)
朝	A定食	ﾊﾞﾝ90g・ﾏｰﾚｰﾄﾞ 鶏肉のｺﾝﾅ煮 果物(ﾎﾅ) ｼｮｱ (ﾌﾞﾚﾝ)	ﾊﾞﾝ90g・ｲﾁｺｼﾞﾔﾑ ツﾅｻﾗﾀﾞ(T 果物(オレンジ) ｼｮｱ (ﾌﾞﾚﾝ)	ﾊﾞﾝ90g・ﾏｰﾚｰﾄﾞ 豚しゃぶｻﾗﾀﾞ ﾌｵｲﾙﾄﾞ'ﾚｯｼﾝｸﾞ 減塩ｺﾞﾏ 果物(キウイ) ｼｮｱ (ﾌﾞﾚﾝ)	ﾊﾞﾝ90g・ﾏｰﾚｰﾄﾞ 豚肉と野菜のｼﾃｰ⑤ ｷｬﾛｻﾀﾞ ｼｮｱ (ﾌﾞﾚﾝ)	ﾊﾞﾝ90g・ｲﾁｺｼﾞﾔﾑ ﾐﾈｽﾄﾛｰﾈ(ｷﾝ) 肉豆腐(P) ｼｮｱ (ﾌﾞﾚﾝ)	ﾊﾞﾝ90g・ﾏｰﾚｰﾄﾞ ｴﾋﾞと野菜のｼﾃｰ 果物(ﾊﾞﾅﾅ) ｼｮｱ (ﾌﾞﾚﾝ)	ﾊﾞﾝ90g・ｲﾁｺｼﾞﾔﾑ ﾄﾏﾄｽｰﾌﾞ煮(ｷﾝ) 果物(ﾊﾞﾅﾅ) ｼｮｱ (ﾌﾞﾚﾝ)
		ご飯 220g 八宝菜(T) 高野豆腐の煮物 二色なます	ご飯 220g ｷﾞﾙのﾕﾅﾂ焼き風(T) 竹輪と牛蒡の金平 ﾌﾙｰﾂｶｸﾅﾙ白玉	ご飯 220g ﾁｷﾝﾋﾞ'ｶﾀ(ﾑﾈ80 花野菜ｻﾗﾀﾞ ﾕｰｸﾞﾙﾄｽﾄﾎﾞ'ﾘｰ添え	ご飯 220g ホキの味噌焼き さつまいもの甘辛煮 お浸し(ｺﾏﾅ'ｼﾐﾝ)	ご飯 220g ﾁｷﾝｿﾂﾃｰ(T) ごま和え(ｲﾝｸﾞﾝ)⑤ ﾎﾞﾂﾂﾃｰ(ﾉﾝﾄﾞ'ﾚﾌﾚﾝ)	ﾐｰﾄｽｰｽうどん(250) ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ 白菜と小柱のｼﾃｰ	ご飯 220g ﾒﾙｰｻのﾑﾆｴﾙ(60) ごぼうとｺﾝﾅｸﾞの煮物 ゆかり和え(白菜) のり佃煮Pc
		ご飯 220g 赤魚の照り煮 小松菜の和え物 ﾌﾙｰﾂ羹(みかん) 味噌汁(ｷﾔﾍﾞ'豆腐)	ご飯 220g ｷﾝのﾊﾝ粉焼(T) 付)ﾊｯｸｿｰｽ 茹なす生姜和え ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｴﾋﾞあん 手作りゼリー(ｲﾝ)	ご飯 220g ｱｶｳｵの塩焼(80) 付)大根おろし 付)ﾊｯｸｿｰｽ 切り昆布の煮付け ﾎﾝ酢和え(ｷｬﾘ'ﾄﾏﾄ) 中華ｽｰﾌﾞ(玉ねぎ)	ご飯 220g ﾁｷﾝｿﾂﾃｰ(T) ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ りんごのｺﾝﾎｰﾄ 中華ｽｰﾌﾞ	ご飯 220g たらの磯辺焼きT 炒り豆腐(P) 海藻ｻﾗﾀﾞ(ｷｬﾘ) 蒸しﾊﾝ(黒糖)	梅しそご飯 鰯の照り煮 甘酢和え(ｷﾔﾍﾞ'ｺﾝ) ﾛｰﾙｹｰｷ(抹茶)	ご飯 220g ﾐｰﾄﾛｰﾌ(T) ナスの炒め物 小松菜と卵の和え物 ﾏﾁﾄﾞﾆﾌ(ﾌﾙｰﾂ'ﾅﾅ)ｷｷ
朝	A定食	ﾊﾞﾝ90g・ｲﾁｺｼﾞﾔﾑ 南瓜のｽｰﾌﾞ煮P 果物(ﾊﾞﾅﾅ) ｼｮｱ (ﾌﾞﾚﾝ)	ﾊﾞﾝ90g・ﾏｰﾚｰﾄﾞ ｷﾝのｻﾗﾀﾞ 果物(ﾎﾅ) ｼｮｱ (ﾌﾞﾚﾝ)	ﾊﾞﾝ90g・ﾏｰﾚｰﾄﾞ 野菜ソテー 果物(キウイ) ｼｮｱ (ﾌﾞﾚﾝ)	ﾊﾞﾝ90g・ｲﾁｺｼﾞﾔﾑ 鶏肉と野菜のｺﾝﾅ煮 果物(オレンジ) ｼｮｱ (ﾌﾞﾚﾝ)	ﾊﾞﾝ90g・ｲﾁｺｼﾞﾔﾑ 白菜と小柱のｽｰﾌﾞ 果物(ﾎﾅ) ｼｮｱ (ﾌﾞﾚﾝ)	ﾊﾞﾝ90g・ｲﾁｺｼﾞﾔﾑ ﾎｰｸのﾄﾏﾄ煮 果物(ﾊﾞﾅﾅ) ｼｮｱ (ﾌﾞﾚﾝ)	ﾊﾞﾝ90g・ﾏｰﾚｰﾄﾞ ｶﾌﾌｳｰとｴﾋﾞのｼﾃｰ 果物(キウイ) ｼｮｱ (ﾌﾞﾚﾝ)
		ご飯 220g ｷﾝｼﾞ'ｼﾞ'ﾔｰ(D) じゃが芋の煮物 青菜のお浸し	ご飯 220g ｵｲｽﾀｰｿｰｽ炒め(T) 煮浸し(白菜・ｺﾝｼﾞ') さつま芋ｻﾗﾀﾞ(D)	ご飯 220g たらの味噌焼き 青菜とｼｽの炒めもの ごぼうの胡麻和え 手作りゼリー(ｲﾝ)	ｼﾞﾔｰｼﾞ'麵(T) 高野豆腐の煮物 かふのお浸しT	ﾁｷﾝﾗｲｽ ツﾅｻﾗﾀﾞ(青じそ) ｺﾝﾅｽｰﾌﾞ(ｶﾌ'ﾂ)	ご飯 220g 鶏肉の生姜炒め(T) 中華風炒り豆腐 ｷﾔﾍﾞ'のごま酢和え	ご飯 220g 鰯の南蛮漬け(焼・40) 茄子の生姜炒め 海藻ｻﾗﾀﾞ(ﾄﾏﾄ)
		ご飯 220g ﾊ'ﾙの香味焼き⑤(80) 酢の物(ｷｬ'ｱ) 手作りゼリー(ｲﾝ) 味噌汁(豆腐・ねぎ)	ご飯 220g 林の野菜あんかけ(60) 春雨の金平煮T 葛切り団子黒蜜かけ 味噌汁(ｱﾅｷﾞ・ﾀﾏﾈｷ)	ご飯 220g 豆腐ﾊﾊﾞｰｸﾞ(F) 切干大根の生姜炒め 酢味噌和え(ｱﾅ) 手作りゼリー(ｲﾝ)	ご飯 220g ｸﾘｰﾑｼｬ'ｰ(F) 盛合せｻﾗﾀﾞ(ﾌﾞ'ﾛ・ﾄﾏﾄ) ﾌﾙｰﾂ'ﾅﾅ	ご飯 220g たらの甘酢あんかけ 春雨ｻﾗﾀﾞ(ﾏﾄ'ﾘ) 蒸しﾊﾝ(黒糖)	ご飯 220g 赤魚の西京焼き(60) 大根の炒め物 ﾎﾞﾂﾂﾃｰ(ｷｬ'ﾌﾚﾝ)	ご飯 220g 焼ｺﾛｯｹ(P) 付)ﾊｯｸｿｰｽ ｶｸﾅﾙｻﾗﾀﾞ(ﾋﾞｰﾝｽ') ﾌﾙｰﾂ'ﾅﾅ ｺﾝﾅｽｰﾌﾞ(ｺﾏﾅ'・ｺﾝｼﾞ')
朝	A定食	ﾊﾞﾝ90g・ｲﾁｺｼﾞﾔﾑ ｽｰﾌﾞ煮(ﾄﾘ)U 果物(オレンジ) ｼｮｱ (ﾌﾞﾚﾝ)	ﾊﾞﾝ90g・ﾏｰﾚｰﾄﾞ ツﾅｻﾗﾀﾞ(ｽｲｰﾄｰﾝ) ﾄﾞ'ﾚｯｼﾝｸﾞ(ｻｸﾞ'ﾝ)Pc 果物(ﾊﾞﾅﾅ) ｼｮｱ (ﾌﾞﾚﾝ)					
		ご飯 220g 鶏肉の味噌焼(T) 焼豆腐と青菜の煮物 白菜のお浸し⑤	ご飯 220g ﾒﾙｰｻのﾄﾏﾄｽｰｽかけ(F) じゃがいもの含め煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのお浸し					
		ご飯 220g シルバーレモン焼きT 春雨のさつと煮T あんみつ 味噌汁(ｱﾅｷﾞ・ﾀﾏﾈｷ)	ご飯 220g 麻婆豆腐(T) もやしﾅﾑﾙ りんごのｺﾝﾎｰﾄ 中華ｽｰﾌﾞ(玉ねぎ)					

* 献立は都合により変更させていただく場合がございます。