献　立　表

脂質コントロール食

			6/1	6/2	6/3	6/4	6/5	6/6
朝	A定食		ﾊﾟﾝ90g･ｲﾁｺﾞｼﾞｬﾑ 野菜の炒め物（小柱） 果物（キウイ） ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ﾊﾟﾝ90g･ｲﾁｺﾞｼﾞｬﾑ ミネストローネ（ﾁｷﾝ） 果物(ﾊﾟｲﾅ0.5単位) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ﾊﾟﾝ90g･あんず ｴﾋﾞﾌﾗﾝ(T) 果物(ﾒﾛﾝ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ﾊﾟﾝ90g･ｲﾁｺﾞｼﾞｬﾑ カブと鶏ひきのソテー 果物(オレンジ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ﾊﾟﾝ90g･あんず ｶﾘﾌﾗﾜｰとｴﾋﾞのｿﾃｰ 果物(ﾊﾟｲﾝ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ﾊﾟﾝ90g･ｲﾁｺﾞｼﾞｬﾑ 小柱のクリーム煮(T) 果物(バナナ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）
昼	A定食		彩り野菜のｻｯﾊﾟﾘ麺 サラダうどんつゆ 高野豆腐の煮物 煮豆(金時豆)	ご飯　220g 赤魚の照り煮 野菜のマリネ ﾌﾙｰﾂﾃﾞｻﾞｰﾄ(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（ｷｬﾍﾞﾂ）	ご飯　220g 鶏肉のﾄﾏﾄ煮（皮ﾅｼ60） 鍋しぎ 春雨サラダ	ご飯　220g 回鍋肉 T 大根とツナのｻﾗﾀﾞF 手作りゼリー（ｲｵﾝ）	ご飯　220g ｷｷの香味ｿｰｽ（焼） 大豆とひじきの煮物 D 小松菜の土佐和え
夕	A定食		ご飯　220g 鶏肉のパン粉焼（F） 付）バックソース 長芋サラダ りんごのコンポート	ご飯　220g 肉豆腐(T) 南瓜いとこ煮 小松菜の土佐和え 清し汁(ﾜｶｷﾞ・ﾊﾝﾍﾟﾝ)	ご飯　220g 鶏肉の生姜焼き(ﾑﾈ90) 大根の炒め物 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのナムル 味噌汁(ﾜｶﾒ･ﾀﾏﾈｷﾞ)	ご飯　220g メバルの梅焼き 含め煮(大根・人参) 南瓜ｻﾗﾀﾞ(D) 清し汁(小松菜・花麩)	ご飯　220g ﾒﾙﾙｰｻ(白身)ﾚﾓﾝ焼き ﾎﾟﾃﾄｿﾃｰ 杏仁豆腐 味噌汁(ﾅｽ・ﾈｷﾞ)1/2	ご飯　220g ミートローフ ｽﾊﾟｹﾞﾃｨｰｻﾗﾀﾞ(ﾌﾚﾝﾁﾄﾞﾚ フルーツ羹(黄桃) 味噌汁(ﾐｯｸﾊﾟ・豆麩)

			6/7	6/8	6/9	6/10	6/11	6/12	6/13
朝	A定食		ﾊﾟﾝ90g･ｲﾁｺﾞｼﾞｬﾑ ｽｰﾌﾟ仕立て(D) 果物(ﾒﾛﾝ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ﾊﾟﾝ90g･あんず 野菜の炒め物(小柱) 果物(オレンジ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ﾊﾟﾝ90g･ｲﾁｺﾞｼﾞｬﾑ ｷｬﾍﾞﾂのスープ煮 果物(キウイ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ﾊﾟﾝ90g･あんず ポークのトマト煮 果物(バナナ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ﾊﾟﾝ90g･ｲﾁｺﾞｼﾞｬﾑ 鶏肉のﾄﾏﾄｽｰﾌﾟ煮F(減 果物(オレンジ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ﾊﾟﾝ90g･ｲﾁｺﾞｼﾞｬﾑ 野菜ソテー(F) 果物(ﾒﾛﾝ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ﾊﾟﾝ90g･あんず 夏野菜ｿﾃｰ T 果物(キウイ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）
昼	A定食		おかめうどん めんつゆ(冷) ｷｬﾍﾞﾂの金平 煮豆(金時豆)	ご飯　220g ｳﾛｺﾏﾀﾞの冷製ﾄﾏﾄｿｰｽ40 じゃが芋の煮物 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 鰺の田楽焼き 金平ごぼう 春雨ｻﾗﾀﾞ(ｶｲﾜﾚ)	冷やし中華風うどん(F 冷やし中華つゆ(減塩) ごぼうサラダ(ドレ) 高野豆腐と野菜の煮物	ご飯　220g 豚肉の生姜炒めD ごま和え(ｲﾝｹﾞﾝ) 白菜ソテー	ご飯　220g ﾒﾙﾙｰｻのﾄﾏﾄｿｰｽ (80) ﾎﾟﾃﾄｿﾃｰ キャベツサラダ 手作りゼリー（ｲｵﾝ）
夕	A定食		コーン御飯(220) 赤魚の西京焼き(60 鶏そぼろと麩の煮物 ごま和え(ｲﾝｹﾞﾝ) 手作りゼリー（ｸﾞﾚｰﾌﾟ）	ご飯　220g のし鶏　1/2 野菜の甘辛炒め(D) ﾏﾁｪﾄﾞﾆｱ(ﾌﾙｰﾂﾎﾞﾝﾁ)ｷｳｲ 清し汁(ﾈｷﾞ･ｼﾗﾀﾏﾒ)	ご飯　220g 鮭の塩焼き(60) 付）大根おろし 付)バック醤油 ぜんまいの炒め煮 蒸しパン(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(ﾅﾒｺ･ﾈｷﾞ)	ご飯　220g ﾒﾊﾞﾙの和風ｿｰｽ F 野菜の甘みそ炒め 長芋とオクラの梅和え チョコプリン	行事食献立 お楽しみに！	ご飯　220g 鶏肉の照り焼きF 春雨の金平煮 白菜の酢の物 味噌汁(ﾜｶﾒ・豆腐)

			6/14	6/15	6/16	6/17	6/18	6/19	6/20
朝	A定食		ﾊﾟﾝ90g･ｲﾁｺﾞｼﾞｬﾑ ﾂﾅｻﾗﾀﾞ(T) 果物(バナナ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ﾊﾟﾝ90g･あんず 鶏肉のｺﾝｿﾒ煮 果物(ﾒﾛﾝ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ﾊﾟﾝ90g･ｲﾁｺﾞｼﾞｬﾑ ツナサラダ（T 果物(オレンジ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ﾊﾟﾝ90g･あんず 豚しゃぶｻﾗﾀﾞ ﾉﾝｵｲﾙﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ減塩ｺﾞﾏ 果物(キウイ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ﾊﾟﾝ90g･あんず 豚肉と野菜のｿﾃｰ⑤ 果物(バナナ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ﾊﾟﾝ90g･ｲﾁｺﾞｼﾞｬﾑ ミネストローネ(ﾁｷﾝ) 果物(ﾊﾟｲﾝ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ﾊﾟﾝ90g･あんず エビと野菜のｿﾃｰ 果物(バナナ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）
昼	A定食		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 八宝菜（T） 高野豆腐の煮物 二色なます	ご飯　220g ﾒﾊﾞﾙのﾁｬﾝﾔｷ焼き風(T) 竹輪と牛蒡の金平 フルーツカクテル白玉	ご飯　220g チキンﾋﾞｶﾀ(ムネ80 花野菜サラダ ﾖｰｸﾞﾙﾄﾄﾛﾍﾟﾘｰ添え	ご飯　220g ホキの味噌焼き さつまいもの甘辛煮 お浸し(ｺﾏﾂﾅ･ｼﾒｼﾞ)	ご飯　220g チキンソテー(T) ごま和え(ｲﾝｹﾞﾝ)⑤ ﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀﾞ(ﾉﾝﾄﾞﾚﾌﾚﾝﾁ)	ﾐｰﾄｿｰｽうどん(250) コーンサラダ 白菜と小柱のｿﾃｰ
夕	A定食		ご飯　220g 酢どり T 野菜の中華和え 大学芋風あんがらめ 中華ｽｰﾌﾟ(ﾜｶﾒ・ねぎ)	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(ｷｬﾍﾞﾂ･豆腐)	ご飯　220g ﾁｷﾝのﾊﾟﾝ粉焼（T） 付）バックソース 茹なす生姜和え ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのエビあん 手作りゼリー（ｲｵﾝ）	ご飯　220g アカウオの塩焼(80) 付）大根おろし 付）バック醤油 切り昆布の煮付け ポン酢和え(ｷｭｳﾘ､ﾄﾏﾄ) 中華ｽｰﾌﾟ(玉ねぎ)	ご飯　220g チキンソテー(T) ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｿﾃｰ りんごのコンポート 中華ｽｰﾌﾟ	ご飯　220g たらの磯辺焼きT 炒り豆腐（P） 海藻サラダ（ｷｭｳﾘ） 蒸しパン(黒糖)	梅しそご飯 鰺の照り煮 甘酢和え(ｷｬﾍﾞ･ﾆﾝ) ロールケーキ(抹茶)

			6/21	6/22	6/23	6/24	6/25	6/26	6/27
朝	A定食		ﾊﾟﾝ90g･ｲﾁｺﾞｼﾞｬﾑ ﾄﾏﾄｽｰﾌﾟ煮(ﾁｷﾝ 果物(オレンジ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ﾊﾟﾝ90g･ｲﾁｺﾞｼﾞｬﾑ 南瓜のｽｰﾌﾟ煮 P 果物(バナナ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ﾊﾟﾝ90g･あんず ﾁｷﾝのサラダ 果物(ﾒﾛﾝ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ﾊﾟﾝ90g･あんず 野菜ソテー 果物(キウイ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ﾊﾟﾝ90g･ｲﾁｺﾞｼﾞｬﾑ 鶏肉と野菜のｺﾝｿﾒ煮 果物(オレンジ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ﾊﾟﾝ90g･ｲﾁｺﾞｼﾞｬﾑ 白菜と小柱のｽｰﾌﾟ 果物(ﾒﾛﾝ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ﾊﾟﾝ90g･ｲﾁｺﾞｼﾞｬﾑ ポークのトマト煮 果物(バナナ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）
昼	A定食		ご飯　220g ﾒﾙﾙｰｻのムニエル(60) ごぼうとｺﾝﾆｬｸの煮物 ゆかり和え（白菜） のり佃煮Pc	ご飯　220g ﾁｷﾝｼﾞﾝｼﾞｬｰ（D） 南瓜の煮物 青梗菜のお浸し	ご飯　220g ｵｲｽﾀｰｿｰｽ炒め（T） 煮浸し(白菜・ﾆﾝｼﾞﾝ) さつま芋ｻﾗﾀﾞ(D)	ご飯　220g たらの味噌焼き 青菜とｼﾗｽの炒めもの ごぼうの胡麻和え 手作りゼリー（ｲｵﾝ）	ｼﾞｬｰｼﾞｬｰ麺(T) 高野豆腐の煮物 かぶのお浸しT	チキンライス ツナサラダ(青じそ) ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(ｶﾎﾞﾁｬ)	ご飯　220g 鶏肉の生姜炒め(T) 中華風炒り豆腐 ｷｬﾍﾞﾂのごま酢和え
夕	A定食		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 ﾏﾁｪﾄﾞﾆｱ(ﾌﾙｰﾂﾎﾞﾝﾁ)ｷｳｲ	ご飯　220g ﾒﾊﾞﾙの香味焼き⑤(80) 酢の物（ｷｭｳ･ﾜｶ） 手作りゼリー（ｲｵﾝ） 味噌汁(豆腐・ねぎ)	ご飯　220g ｷｷの野菜あんかけ(60 春雨の金平煮T 葛切り団子黒蜜かけ 味噌汁(ﾜｶﾒ･ﾀﾏﾈｷﾞ)	ご飯　220g 豆腐ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ(F) 切干大根の生姜炒め 酢味噌和え(ﾜｶﾒ) 手作りゼリー（ｲｵﾝ）	ご飯　220g ｸﾘｰﾑｼﾁｭｰ(F) 盛合せｻﾗﾀﾞ(ﾌﾞﾛ･ﾄﾏﾄ) ﾌﾙｰﾂﾎﾞﾝﾁ	ご飯　220g たらの甘酢あんかけ 春雨ｻﾗﾀﾞ(ﾑｽﾞﾘ) 蒸しパン(黒糖)	ご飯　220g 赤魚の西京焼き(60 大根の炒め物 ﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀﾞ(ｷｭｳ･ﾌﾚﾝﾁ) 味噌汁(ﾜｶﾒ･ﾀﾏﾈｷﾞ)

			6/28	6/29	6/30
朝	A定食		ﾊﾟﾝ90g･あんず ｶﾘﾌﾗﾜｰとｴﾋﾞのｿﾃｰ 果物(キウイ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ﾊﾟﾝ90g･ｲﾁｺﾞｼﾞｬﾑ スープ煮（トリ） U 果物(オレンジ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ﾊﾟﾝ90g･あんず ツナサラダ(ｽｲｰﾄｺｰﾝ) ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ(ｻｳｻﾞﾝ)Pc 果物(バナナ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）
昼	A定食		ご飯　220g 鰺の南蛮漬け(焼･40) 茄子の生姜炒め 海藻サラダ（ﾄﾏﾄ）	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 ﾒﾙﾙｰｻのﾄﾏﾄｿｰｽかけ(F) じゃがいもの含め煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのお浸し
夕	A定食		ご飯　220g 焼コロッケ（P） 付）バックソース ｶｸﾃﾙｻﾗﾀﾞ(ﾋﾟｰﾝｽﾞ) ﾌﾙｰﾂﾎﾞﾝﾁ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(ｺﾏﾂﾅ・ﾆﾝｼﾞ	ご飯　220g シルバーレモン焼きT 春雨のさっと煮T あんみつ 味噌汁(ﾜｶﾒ･ﾀﾏﾈｷﾞ)	ご飯　220g 麻婆豆腐(T) もやしナムル りんごのコンポート 中華ｽｰﾌﾟ（玉ねぎ）

＊　献立は都合により変更する場合があります。