



# 週間献立表



曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付		6月1日	6月2日	6月3日	6月4日	6月5日	6月6日
朝		ご飯 みそ汁 炒り鶏 春雨炒め 香の物	ご飯 みそ汁 照焼豆腐ハンバーグ 白菜とカニカマの和え物 香の物	パン コンソメスープ ミートオムレツ&ウインナー 小松菜のツナ和え フルーツ	ご飯 みそ汁 厚揚げとピーマンの甘辛炒め もやし中華和え ふりかけ	ご飯 みそ汁 鱈の照焼き 里芋と鶏肉の煮物 梅びしお	パン コンソメスープ ブロッコリーのクリーム煮 大根サラダ フルーツ
		I補* - タバ*ク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 517 15.1 15 76.9 1.6	I補* - タバ*ク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 412 14.1 6.2 74 2.7	I補* - タバ*ク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 524 19.1 17 75.3 3.5	I補* - タバ*ク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 462 15.5 14 69.5 1.8	I補* - タバ*ク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 427 15.9 7 72.3 2.1	I補* - タバ*ク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 425 12.6 19 53.6 3.3
昼		ご飯 みそ汁 メバルの麹焼き ツナの玉子炒め 茄子の煮浸し 高菜炒め	ご飯 コンソメスープ ロールキャベツ ペンネクリームソテー 大根と水菜のサラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 鶏肉の胡麻照り焼き 茄子のポン酢和え かぶの煮物 金時豆	ご飯 豚汁 ホッケの生姜焼き 南瓜のそぼろ炒め 白菜サラダ	ご飯 みそ汁 のり塩チキンカツ 菜の花と小エビのソテー ツナマリネ フルーツ	ご飯 みそ汁 鶏肉の和風カレー炒め タラモサラダ ワカメさっと煮 香の物
		I補* - タバ*ク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 475 20.1 15 63.9 2.2	I補* - タバ*ク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 454 10.2 6.9 86.1 2.8	I補* - タバ*ク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 545 21.4 15 79.3 2.1	I補* - タバ*ク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 489 18.2 14 71.4 1.4	I補* - タバ*ク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 573 19.7 15 88.8 2.7	I補* - タバ*ク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 603 23.6 24 70.8 2.2
夕		ご飯 みそ汁 豚肉の甘酢炒め 煮物 卵の花サラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 鶏肉のにんにく醤油炒め じゃが煮 菜の花サラダ 釜炊生姜	ご飯 みそ汁 ホタテ入りクリーミーコロケ さつま芋の甘煮 ひじき煮 香の物	ご飯 みそ汁 豚肉のマスタードソテー 蒸し鶏のごまダレがけ さつま揚げの煮物 フルーツ	ご飯 お吸い物 焼肉風 マカロニサラダ インゲンのおかか炒め 香の物	ご飯 みそ汁 ハンバーグ和風オニオンソース 大学芋 チンゲン菜のワサビ和え 高菜油炒め
		I補* - タバ*ク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 605 23.3 18 86.5 2.1	I補* - タバ*ク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 660 21.2 24 87.5 2.3	I補* - タバ*ク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 538 10.6 13 95.2 2.1	I補* - タバ*ク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 572 28 18 74 1.9	I補* - タバ*ク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 567 24.1 16 77.7 1.9	I補* - タバ*ク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 558 14.3 15 93.5 2.5
1日計		I補* - タバ*ク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1597 58.5 47.7 227.3 5.9	I補* - タバ*ク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1526 45.5 37 247.6 7.8	I補* - タバ*ク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1607 51.1 44.5 249.8 7.7	I補* - タバ*ク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1523 61.7 44.7 214.9 5.1	I補* - タバ*ク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1567 59.7 38.4 238.8 6.7	I補* - タバ*ク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1586 50.5 56.9 217.9 8

スマイル亀田



# 週間献立表



曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	6月7日	6月8日	6月9日	6月10日	6月11日	6月12日	6月13日
朝	ご飯 みそ汁 厚揚げのあんかけ きゅうりとかぶの梅和え ふりかけ	ご飯 みそ汁 鶏肉のレモンペッパー焼き カリフラワーの粒マスタード和え 梅びしお	ご飯 みそ汁 小町麩の玉子とし 菜の花の胡麻和え 海苔佃煮	パン コンソメスープ 冬瓜のポトフ 人参サラダ フルーツ	ご飯 お吸い物 肉団子味噌焼き ツナと玉ねぎのマリネ 高菜油炒め	ご飯 みそ汁 炒り豆腐 オニオンサラダ 香の物	パン コンソメスープ オムレツ&ハムステーキ フレンチサラダ フルーツ
	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
	451 13.7 12 70.6 2.1	523 18.7 20 63.1 3.3	393 14 3.5 75.5 1.9	421 14.8 17 56.3 2.7	448 13.7 8.6 77.3 2.7	408 16.3 8.1 67.1 2.2	445 12.9 17 62.3 2.4
昼	山菜そば 茄子の生姜醤油 小松菜のしらす和え フルーツ	ご飯 みそ汁 まぐろかつ 白菜とカニカマの和え物 ほうれん草ソテー フルーツ	ご飯 みそ汁 鶏肉のチリソースがけ シューマイ ちくわ炒め 香の物	ご飯 豚汁 鯖の照り焼き 刻み昆布煮 白菜とカイワレのゆず和え	チキンカレー コンソメスープ マカロニサラダ 福神漬 フルーツ	ご飯 みそ汁 牛肉コロッケ 鶏肉とじゃが芋の煮物 竹輪ときゅうりの塩昆布和え 釜炊き生姜	ご飯 お吸い物 豚肉の味噌炒め ひじき煮 菜の花のゆかり和え 香の物
	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
	533 22.4 16 72.7 4.1	508 17.6 11 85.2 2	574 24.9 16 80.5 3.5	554 18.5 21 70.3 2	627 14.2 20 95.3 3.5	600 17.3 16 94.6 2.1	531 24.4 13 78 3.4
夕	ご飯 みそ汁 赤魚のマリネ 肉ニラ炒め 卵の花 香の物	ご飯 みそ汁 肉団子のあんかけ ブロッコリーのピーナッツ和え 煮物 香の物	ご飯 みそ汁 豚肉と大根の炒め物 もやしとツナの和え物 高野豆腐煮 フルーツ	ご飯 みそ汁 豚肉のスタミナ炒め 鶏肉とかぶの煮物 青菜のカニカマ和え 香の物	ご飯 みそ汁 メバルの南部焼き 大根の酢の物 さつま芋の甘煮 香の物	ご飯 みそ汁 豚肉の甘辛炒め もやしの和え物 春巻 フルーツ	ご飯 みそ汁 照焼ハンバーグ キャベツとあさりのさっと煮 なめ草のおろし和え 三色豆
	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
	538 20.3 17 74.3 1.7	492 15.9 10 83.1 2.7	581 26.7 19 74.3 1.6	557 24.3 16 75.8 2.5	502 16 11 84.2 1.7	558 24.5 12 85.5 1.9	545 19.5 13 87 2.2
1日計	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
	1522 56.4 44.8 217.6 7.9	1523 52.2 41.1 231.4 8	1548 65.6 38.3 230.3 7	1532 57.6 53.7 202.4 7.2	1577 43.9 39.2 256.8 7.9	1566 58.1 36.2 247.2 6.2	1521 56.8 42.6 227.3 8

スマイル亀田



# 週間献立表



曜日	日	月	火	水	木	金	土																											
日付	6月14日	6月15日	6月16日	6月17日	6月18日	6月19日	6月20日																											
朝	ご飯 みそ汁 肉ごぼう チンゲン菜のゆず和え 鯛みそ	ご飯 みそ汁 鶏肉とさつま揚げの甘辛煮 オクラの白和え ふりかけ	ご飯 みそ汁 大根のそぼろ炒め 刻み昆布煮 梅びしお	パン コンソメスープ 鶏肉のトマト煮 コーンソテー フルーツ	ご飯 みそ汁 鱈のねぎ焼き 茄子の煮浸し 海苔佃煮	ご飯 みそ汁 厚揚げと冬瓜の煮物 チンゲン菜の辛子和え 香の物	パン コンソメスープ フランクフルトのコンソメ風味 さつま芋サラダ フルーツ																											
	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)																										
476	14.4	11	78.3	1.7	472	18.5	9.8	75.2	1.8	446	11.4	12	73	2.9	498	18.1	19	65.8	2.7	430	14.6	9.7	68.8	1.5	434	15.5	11	67.4	1.5	502	15.2	118	56.2	3
昼	ちゃんぽん麺 海藻サラダ 焼売 フルーツ	ご飯 みそ汁 梅しそチキンカツ なるとの玉子とじ 菜の花の小エビ和え フルーツ	ご飯 みそ汁 餃子の野菜あんかけ ブロッコリーと豚肉の塩炒め 人参ナムル フルーツ	ご飯 みそ汁 鱈のみりん焼き さつま芋のそぼろ煮 ハムマリネ 高菜炒め	ご飯 中華スープ 肉団子のカニカマあん 豚肉の炒め物 春雨サラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 親子かつ煮 竹輪のおかか和え あさりの炒め物 フルーツ	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のトマトソース カリフラワーサラダ 里芋の枝豆あん 香の物																											
	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)																										
544	21.4	15	81.5	8.2	503	19.3	9.6	84	2.8	515	13.5	12	86.9	1.7	471	17.4	6.8	83.9	2.1	562	20.1	13	88.8	3.2	583	20.2	15	90.8	2.4	540	20.5	16	75.9	2.5
夕	ご飯 みそ汁 ホッケの山椒焼き 白菜と鶏肉の炒め物 青菜のピーナッツ和え 香の物	ご飯 みそ汁 豚肉と厚揚げの炒め物 豆サラダ 茄子の生姜醤油 香の物	ご飯 みそ汁 さばの生姜煮 もやしのカレー炒め コロッケ 香の物	ご飯 みそ汁 豚肉とチンゲン菜の中華炒め ごぼうとあさりの煮物 ひじきサラダ 香の物	ご飯 みそ汁 鶏のピリ辛炒め 白菜サラダ 大豆煮 香の物	ご飯 みそ汁 赤魚の梅肉焼き 大根サラダ さつま揚げの炒め物 三色豆	ご飯 みそ汁 豚肉のオイスター炒め かぶの和風煮 小松菜の白和え 釜炊き生姜																											
	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)																										
505	15.7	13	78.6	1.7	611	30.7	22	70.6	2.1	566	17.5	22	72.2	2.3	557	24.8	17	73.8	2.6	615	25.2	21	79.5	2.7	503	19.7	11	80.2	3.7	532	24.6	13	77.4	2.4
1 日 計	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)																										
	1525	51.5	39.4	238.4	11.6	1586	68.5	41.1	229.8	6.7	1527	42.4	45.3	232.1	6.9	1526	60.3	43.1	223.5	7.4	1607	59.9	43.5	237.1	7.4	1520	55.4	36.4	238.4	7.6	1574	60.3	147	209.5





# 週間献立表



スマイル亀田

曜日	日	月	火	水	木	金	土											
日付	6月28日	6月29日	6月30日															
朝	ご飯 みそ汁 鶏肉の南部焼き 春菊のお浸し のり佃煮	ご飯 みそ汁 照焼きイカ小判 かぶのカニカマあん ぶりかけ	ご飯 みそ汁 五目煮 インゲンの胡麻和え 梅びしお															
	I総計 - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	I総計 - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	I総計 - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	421	13.4	6.8	74.4	1.9	458	17.7	2.5	89.6	3.4	458	11.4	11	77.7	2
昼	塩焼きそば 中華スープ もやしの青じそ和え えび団子 フルーツ	ご飯 みそ汁 鶏すき焼き キャベツとあさりの炒め物 ほうれん草の磯和え 香の物	ご飯 みそ汁 うまトマフライ ピーマン金平 蒸し鶏ときゅうりのゆず和え 香の物															
	I総計 - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	I総計 - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	I総計 - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	537	21.9	23	61	5.2	483	20.4	13	69.5	1.9	505	17.3	12	79.9	2.7
夕	ご飯 お吸い物 豚のピリ辛味噌炒め カリフラワーの粒マスタード和え さつま揚げ煮 香の物	ご飯 中華スープ 豚肉ときくらげの卵炒め 人参のナムル 焼売 フルーツ	ご飯 みそ汁 ハンバーグ バーベキューソース 茄子の生姜醤油 ハムマリネ フルーツ															
	I総計 - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	I総計 - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	I総計 - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	580	25.7	18	77.4	3.1	600	27.8	18	78.9	2.6	561	13.7	20	81.7	2.8
1日計	I総計 - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	I総計 - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	I総計 - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	1538	61	47.5	212.8	10.2	1541	65.9	34	238	7.9	1524	42.4	42.4	239.3	7.5

