

6月献立表



季節の移り変わりを、旬の食材から

1 1 日は入梅、2 1 日には父の日になんだお食事をご提供いたします。
6 月は春の食材が終わりを迎え、夏の食材が走りの時期を迎えます。
夏野菜や枝豆など、季節の移り変わりをお食事を感じていただけましたら幸いです。

ブラッシールア玉川上水

	6月1日(月)	6月2日(火)	6月3日(水)	6月4日(木)	6月5日(金)	6月6日(土)	6月7日(日)
朝食	パン カレー風味の具沢山スープ ブロッコリーのサラダ フルーツ 牛乳	御飯 お魚ソーセージ炒め キャベツの和え物 たいみそ 味噌汁 牛乳	御飯 ジャーマンポテト いんげんの土佐和え フルーツ 味噌汁 牛乳	御飯 ハムエッグ カリフラワーの和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	パン ツナと野菜のソテー フルーツ クリームスープ 牛乳	御飯 ちくわの煮物 ポテトサラダ 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 オムレツ しろ菜の二色浸し フルーツ 味噌汁 牛乳
	I値* -:476kcal ｸﾞﾗﾑ* ｸﾞ*:17.0g 脂質* :16.3g 食塩相:2.2g	I値* -:461kcal ｸﾞﾗﾑ* ｸﾞ*:15.4g 脂質* :12.2g 食塩相:2.5g	I値* -:494kcal ｸﾞﾗﾑ* ｸﾞ*:14.2g 脂質* :13.1g 食塩相:2.0g	I値* -:517kcal ｸﾞﾗﾑ* ｸﾞ*:20.3g 脂質* :17.7g 食塩相:2.3g	I値* -:494kcal ｸﾞﾗﾑ* ｸﾞ*:17.5g 脂質* :23.1g 食塩相:2.3g	I値* -:473kcal ｸﾞﾗﾑ* ｸﾞ*:15.6g 脂質* :12.0g 食塩相:2.8g	I値* -:486kcal ｸﾞﾗﾑ* ｸﾞ*:15.4g 脂質* :12.2g 食塩相:2.2g
昼食	御飯 海老と空豆の卵炒め 里芋の煮っころがし ちんげん菜としめじの和え物 味噌汁	スパゲッティミートソース グリル野菜のマスタードソース ピーチゼリー ポタージュ	御飯 めばるの明太マヨ焼き 車麩の含め煮 漬物 すまし汁	御飯 八宝菜 焼売 フルーツ 春雨スープ	しらすのかき揚げ丼 さつま芋のいとこ煮 胡瓜の旨だし和え 味噌汁	ライス マカロニグラタン ミモザサラダ フルーツポンチ コンソメスープ	塩ラーメン 春巻き 長芋の中華和え
	I値* -:461kcal ｸﾞﾗﾑ* ｸﾞ*:20.4g 脂質* :11.8g 食塩相:3.0g	I値* -:493kcal ｸﾞﾗﾑ* ｸﾞ*:15.9g 脂質* :16.1g 食塩相:3.0g	I値* -:460kcal ｸﾞﾗﾑ* ｸﾞ*:21.9g 脂質* :13.9g 食塩相:2.6g	I値* -:443kcal ｸﾞﾗﾑ* ｸﾞ*:18.0g 脂質* :9.4g 食塩相:2.6g	I値* -:526kcal ｸﾞﾗﾑ* ｸﾞ*:10.9g 脂質* :12.6g 食塩相:2.7g	I値* -:623kcal ｸﾞﾗﾑ* ｸﾞ*:19.7g 脂質* :16.3g 食塩相:3.0g	I値* -:464kcal ｸﾞﾗﾑ* ｸﾞ*:14.8g 脂質* :17.0g 食塩相:3.7g
おやつ	パンナコッタ	もみじまんじゅう	バームクーヘン	はちみつ入ドーナツ	ロールケーキ（コーヒー）	エクレア	ようかん
	I値* -:79kcal ｸﾞﾗﾑ* ｸﾞ*:2.0g 脂質* :2.3g 食塩相:0.1g	I値* -:107kcal ｸﾞﾗﾑ* ｸﾞ*:2.0g 脂質* :2.1g 食塩相:0.1g	I値* -:80kcal ｸﾞﾗﾑ* ｸﾞ*:1.1g 脂質* :3.4g 食塩相:0.1g	I値* -:97kcal ｸﾞﾗﾑ* ｸﾞ*:1.1g 脂質* :4.6g 食塩相:0.1g	I値* -:92kcal ｸﾞﾗﾑ* ｸﾞ*:1.4g 脂質* :3.2g 食塩相:0.1g	I値* -:86kcal ｸﾞﾗﾑ* ｸﾞ*:1.3g 脂質* :6.3g 食塩相:0.1g	I値* -:100kcal ｸﾞﾗﾑ* ｸﾞ*:1.5g 脂質* :0.1g 食塩相:0.0g
夕食	御飯 豚肉のにんにく醤油焼き 白菜のさっと煮 大根の酢味噌がけ すまし汁	御飯 あぶらかれの青のりバター れんこんとさつま揚げの炒め物 トマトの大葉風味 味噌汁	【認知症予防 長寿ごはん】 押麦御飯 鶏むね肉の竜田揚げ ゆずポン酢 豆乳茶碗蒸し ほうれん草のくるみ胡麻和え 味噌汁	御飯 さばの塩焼き 花しんじょうの炊き合わせ キャベツの生姜和え 味噌汁	御飯 豆腐ハンバーグ 甘味噌だれ 切干大根の煮物 小松菜の梅肉がけ すまし汁	御飯 助宗たらの玉ねぎソース なすの田舎煮 煮豆 味噌汁	御飯 豚肉の山椒炒め 筍とわかめの煮物 浅漬け 味噌汁
	I値* -:502kcal ｸﾞﾗﾑ* ｸﾞ*:19.9g 脂質* :15.8g 食塩相:2.7g	I値* -:455kcal ｸﾞﾗﾑ* ｸﾞ*:22.2g 脂質* :10.6g 食塩相:3.0g	I値* -:572kcal ｸﾞﾗﾑ* ｸﾞ*:31.8g 脂質* :20.1g 食塩相:3.2g	I値* -:543kcal ｸﾞﾗﾑ* ｸﾞ*:20.7g 脂質* :21.8g 食塩相:2.8g	I値* -:438kcal ｸﾞﾗﾑ* ｸﾞ*:14.5g 脂質* :10.6g 食塩相:3.1g	I値* -:497kcal ｸﾞﾗﾑ* ｸﾞ*:20.0g 脂質* :14.3g 食塩相:2.1g	I値* -:458kcal ｸﾞﾗﾑ* ｸﾞ*:18.5g 脂質* :13.6g 食塩相:2.8g

※仕入れの状況によりメニューが変更になる場合がございます。

6月献立表



季節の移り変わりを、旬の食材から

1 1 日は入梅、2 1 日には父の日にちなんだお食事をご提供いたします。
6 月は春の食材が終わりを迎え、夏の食材が走りの時期を迎えます。
夏野菜や枝豆など、季節の移り変わりをお食事を感じていただけましたら幸いです。

ブルーベリー玉川上水

	6月8日(月)	6月9日(火)	6月10日(水)	6月11日(木)	6月12日(金)	6月13日(土)	6月14日(日)
朝食	パン 肉団子のスープ 花野菜サラダ フルーツ 牛乳	御飯 スクランブルエッグ ちんげん菜のお浸し フルーツ 味噌汁 牛乳	御飯 ウインナーとキャベツの炒め物 大根の和え物 たいみそ 味噌汁 牛乳	御飯 はんぺん煮 マカロニサラダ フルーツ 味噌汁 牛乳	パン 目玉焼き フルーツ コンソメスープ 牛乳	御飯 ベーコンと野菜のソテー ゆかり和え フルーツ 味噌汁 牛乳	御飯 さつま揚げの煮物 ささみサラダ 漬物 味噌汁 牛乳
	I値* -:484kcal ｸﾞﾗﾑ* ｸ*:19.7g 脂質* :16.3g 食塩相:2.4g	I値* -:518kcal ｸﾞﾗﾑ* ｸ*:18.9g 脂質* :16.0g 食塩相:2.2g	I値* -:495kcal ｸﾞﾗﾑ* ｸ*:15.8g 脂質* :15.3g 食塩相:2.5g	I値* -:577kcal ｸﾞﾗﾑ* ｸ*:15.3g 脂質* :15.7g 食塩相:2.4g	I値* -:491kcal ｸﾞﾗﾑ* ｸ*:18.7g 脂質* :24.1g 食塩相:2.4g	I値* -:483kcal ｸﾞﾗﾑ* ｸ*:14.7g 脂質* :13.5g 食塩相:2.0g	I値* -:441kcal ｸﾞﾗﾑ* ｸ*:16.8g 脂質* :10.1g 食塩相:2.6g
昼食	チキンカレー 福神漬け コールスロー イチゴのムース	【大海老と夏野菜の天ぷら】 御飯 大海老と夏野菜の天ぷら 炊き合わせ ほうれん草のお浸し すまし汁 デザート	サンドイッチ カリフラワーのトマト煮 白菜のピクルス コーンクリームスープ	【入梅】 ツナと梅おろしの冷かけうどん なべしぎ マスカットゼリー	御飯 厚揚げの肉味噌炒め ひじきの煮物 煮豆 すまし汁	チャーハン えび風味焼売 やわらか杏仁 中華スープ	御飯 豚肉の塩だれ炒め じゃが芋の含め煮 小松菜のしらす和え 味噌汁
	I値* -:512kcal ｸﾞﾗﾑ* ｸ*:14.4g 脂質* :15.6g 食塩相:2.7g	I値* -:566kcal ｸﾞﾗﾑ* ｸ*:23.3g 脂質* :10.7g 食塩相:3.3g	I値* -:406kcal ｸﾞﾗﾑ* ｸ*:10.0g 脂質* :20.2g 食塩相:3.5g	I値* -:456kcal ｸﾞﾗﾑ* ｸ*:11.8g 脂質* :16.3g 食塩相:3.2g	I値* -:479kcal ｸﾞﾗﾑ* ｸ*:17.1g 脂質* :12.5g 食塩相:2.8g	I値* -:520kcal ｸﾞﾗﾑ* ｸ*:14.2g 脂質* :19.5g 食塩相:2.9g	I値* -:495kcal ｸﾞﾗﾑ* ｸ*:20.0g 脂質* :14.9g 食塩相:2.6g
おやつ	カステラ	黒糖ゼリー	どらやき	練り切り（紫陽花）	ワッフル	塩まんじゅう	ショコラスペシャル
	I値* -:83kcal ｸﾞﾗﾑ* ｸ*:1.7g 脂質* :1.0g 食塩相:0.0g	I値* -:56kcal ｸﾞﾗﾑ* ｸ*:0.6g 脂質* :0.3g 食塩相:0.0g	I値* -:142kcal ｸﾞﾗﾑ* ｸ*:3.3g 脂質* :1.3g 食塩相:0.2g	I値* -:72kcal ｸﾞﾗﾑ* ｸ*:1.4g 脂質* :0.1g 食塩相:0.0g	I値* -:110kcal ｸﾞﾗﾑ* ｸ*:2.1g 脂質* :5.5g 食塩相:0.1g	I値* -:66kcal ｸﾞﾗﾑ* ｸ*:1.2g 脂質* :0.1g 食塩相:0.2g	I値* -:122kcal ｸﾞﾗﾑ* ｸ*:1.8g 脂質* :5.4g 食塩相:0.1g
夕食	太巻き寿司・いなり寿司 油麩の炊き合わせ ほうれん草とえのきの和え物 味噌汁	御飯 牛肉と豆腐の白煮 ビーフン炒め 漬物 味噌汁	御飯 つくね焼き 南瓜の含め煮 レタスのナムル 味噌汁	御飯 トンカツ 金平ごぼう おくら納豆 味噌汁	御飯 あじの甘辛煮 ピーマンとイカの塩炒め 浅漬け 味噌汁	御飯 蒸し鶏 胡麻だれ ちんげん菜の煮浸し かにかま和え 味噌汁	御飯 あぶらかれいの味噌漬け焼き 根菜と白滝のしぐれ炒め わさび豆腐 すまし汁
	I値* -:442kcal ｸﾞﾗﾑ* ｸ*:16.1g 脂質* :8.9g 食塩相:3.3g	I値* -:500kcal ｸﾞﾗﾑ* ｸ*:17.4g 脂質* :17.0g 食塩相:3.5g	I値* -:512kcal ｸﾞﾗﾑ* ｸ*:15.8g 脂質* :15.0g 食塩相:2.7g	I値* -:559kcal ｸﾞﾗﾑ* ｸ*:16.7g 脂質* :18.8g 食塩相:3.2g	I値* -:432kcal ｸﾞﾗﾑ* ｸ*:21.9g 脂質* :7.9g 食塩相:3.0g	I値* -:499kcal ｸﾞﾗﾑ* ｸ*:19.8g 脂質* :18.4g 食塩相:2.4g	I値* -:422kcal ｸﾞﾗﾑ* ｸ*:23.6g 脂質* :8.2g 食塩相:2.9g

※仕入れの状況によりメニューが変更になる場合がございます。

6月献立表



季節の移り変わりを、旬の食材から

1 1 日は入梅、2 1 日には父の日になんだお食事をご提供いたします。
6 月は春の食材が終わりを迎え、夏の食材が走りの時期を迎えます。
夏野菜や枝豆など、季節の移り変わりをお食事感じていただけましたら幸いです。

ブラッシーの玉川上水

	6月15日(月)	6月16日(火)	6月17日(水)	6月18日(木)	6月19日(金)	6月20日(土)	6月21日(日)
朝食	パン お魚ソーセージのソテー フルーツ コンソメスープ 牛乳	御飯 炒り卵 ブロッコリーの和え物 梅干し 味噌汁 牛乳	御飯 五目しんじょうの煮物 白菜のコールスロー フルーツ 味噌汁 牛乳	御飯 ハムエッグ ちんげん菜のさっぱり和え のり佃煮 味噌汁 牛乳	パン ツナと野菜のソテー フルーツ コンソメスープ 牛乳	御飯 がんも煮 スパゲティサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ジャーマンポテト キャベツとえのきの和え物 フルーツ 味噌汁 牛乳
	I値* -:426kcal ｸﾞﾗﾑ* ｸﾞﾗﾑ:14.8g 脂質* :12.8g 食塩相:2.6g	I値* -:495kcal ｸﾞﾗﾑ* ｸﾞﾗﾑ:19.9g 脂質* :16.8g 食塩相:2.5g	I値* -:503kcal ｸﾞﾗﾑ* ｸﾞﾗﾑ:14.3g 脂質* :14.4g 食塩相:2.1g	I値* -:490kcal ｸﾞﾗﾑ* ｸﾞﾗﾑ:19.5g 脂質* :16.2g 食塩相:2.4g	I値* -:441kcal ｸﾞﾗﾑ* ｸﾞﾗﾑ:16.2g 脂質* :14.5g 食塩相:2.2g	I値* -:564kcal ｸﾞﾗﾑ* ｸﾞﾗﾑ:19.8g 脂質* :21.1g 食塩相:2.6g	I値* -:496kcal ｸﾞﾗﾑ* ｸﾞﾗﾑ:14.2g 脂質* :13.1g 食塩相:2.1g
昼食	【ご当地：京都府】 山椒風味の衣笠丼 なすのゆず味噌田楽 抹茶ゼリーのフルーツあんみつ すまし汁	ライス チキンのマスタードクリームソース 小松菜のバターソテー トマトのマリネ コンソメスープ	とろろそば ちくわの磯部揚げ 水菜とささみの和え物	ライス ブラウンシチュー コーンサラダ ヨーグルト(ブルーベリーソース)	御飯 あじフライ 里芋の含め煮 いんげんのくるみ和え 味噌汁	御飯 豚肉の塩麴炒め 南瓜の煮物 白菜のおかか和え 味噌汁	【父の日】 うなぎちらし寿司 大根のかにかまあん ブロッコリーのゆず和え 味噌汁
	I値* -:539kcal ｸﾞﾗﾑ* ｸﾞﾗﾑ:13.9g 脂質* :16.0g 食塩相:2.9g	I値* -:528kcal ｸﾞﾗﾑ* ｸﾞﾗﾑ:20.6g 脂質* :20.3g 食塩相:2.3g	I値* -:447kcal ｸﾞﾗﾑ* ｸﾞﾗﾑ:21.4g 脂質* :12.2g 食塩相:3.3g	I値* -:507kcal ｸﾞﾗﾑ* ｸﾞﾗﾑ:16.4g 脂質* :13.8g 食塩相:2.5g	I値* -:534kcal ｸﾞﾗﾑ* ｸﾞﾗﾑ:15.6g 脂質* :15.6g 食塩相:2.7g	I値* -:491kcal ｸﾞﾗﾑ* ｸﾞﾗﾑ:17.4g 脂質* :12.7g 食塩相:2.8g	I値* -:420kcal ｸﾞﾗﾑ* ｸﾞﾗﾑ:19.1g 脂質* :8.5g 食塩相:3.4g
おやつ	いちごクレープ	人形焼き	ドーナツ	バウムクーヘン（チョコ）	牛乳プリン	ロールケーキ（バニラ）	【父の日】ビール風ゼリー
	I値* -:84kcal ｸﾞﾗﾑ* ｸﾞﾗﾑ:0.8g 脂質* :5.2g 食塩相:0.1g	I値* -:72kcal ｸﾞﾗﾑ* ｸﾞﾗﾑ:1.4g 脂質* :1.3g 食塩相:0.0g	I値* -:114kcal ｸﾞﾗﾑ* ｸﾞﾗﾑ:1.7g 脂質* :5.5g 食塩相:0.2g	I値* -:81kcal ｸﾞﾗﾑ* ｸﾞﾗﾑ:1.4g 脂質* :3.5g 食塩相:0.1g	I値* -:84kcal ｸﾞﾗﾑ* ｸﾞﾗﾑ:3.4g 脂質* :2.7g 食塩相:0.1g	I値* -:95kcal ｸﾞﾗﾑ* ｸﾞﾗﾑ:1.3g 脂質* :3.9g 食塩相:0.1g	I値* -:73kcal ｸﾞﾗﾑ* ｸﾞﾗﾑ:1.8g 脂質* :0.2g 食塩相:0.0g
夕食	御飯 メンチカツ 切干大根の煮物 胡瓜のツナ和え 味噌汁	御飯 めばるのみりん醤油焼き さつま芋の甘煮 浅漬け 味噌汁	御飯 豚肉の生姜炒め 筍の土佐煮 卵豆腐 味噌汁	御飯 助宗たらの焼き浸し れんこんの甘辛炒め 煮豆 味噌汁	御飯 ゆず胡椒香る 和風麻婆豆腐 切り昆布の炒り煮 漬物 すまし汁	御飯 卵と海老のチリソースがけ 春雨の旨煮 フルーツ 中華スープ	御飯 鶏肉の味噌マヨネーズ焼き 大豆の炒り煮 胡瓜の大葉風味 すまし汁
	I値* -:599kcal ｸﾞﾗﾑ* ｸﾞﾗﾑ:15.9g 脂質* :23.0g 食塩相:3.2g	I値* -:451kcal ｸﾞﾗﾑ* ｸﾞﾗﾑ:19.3g 脂質* :6.5g 食塩相:2.5g	I値* -:488kcal ｸﾞﾗﾑ* ｸﾞﾗﾑ:21.0g 脂質* :15.7g 食塩相:2.7g	I値* -:417kcal ｸﾞﾗﾑ* ｸﾞﾗﾑ:19.8g 脂質* :4.6g 食塩相:2.3g	I値* -:445kcal ｸﾞﾗﾑ* ｸﾞﾗﾑ:18.1g 脂質* :13.9g 食塩相:3.5g	I値* -:527kcal ｸﾞﾗﾑ* ｸﾞﾗﾑ:19.0g 脂質* :15.2g 食塩相:2.3g	I値* -:577kcal ｸﾞﾗﾑ* ｸﾞﾗﾑ:26.4g 脂質* :22.5g 食塩相:2.8g

※仕入れの状況によりメニューが変更になる場合がございます。

6月献立表



季節の移り変わりを、旬の食材から

11日は入梅、21日には父の日になんだお食事をご提供いたします。
6月は春の食材が終わりを迎え、夏の食材が走りの時期を迎えます。
夏野菜や枝豆など、季節の移り変わりをお食事感じていただけましたら幸いです。

ブラッシールア玉川上水

	6月22日(月)	6月23日(火)	6月24日(水)	6月25日(木)	6月26日(金)	6月27日(土)	6月28日(日)
朝食	パン 目玉焼き フルーツ コンソメスープ 牛乳 I総計 - :474kcal 外パ° 7*:19.0g 脂質* :17.5g 食塩相:2.3g	御飯 ウインナーソテー 小松菜と油揚げのお浸し フルーツ 味噌汁 牛乳 I総計 - :500kcal 外パ° 7*:15.3g 脂質* :14.4g 食塩相:2.3g	御飯 ちくわの煮物 ささみサラダ 漬物 味噌汁 牛乳 I総計 - :480kcal 外パ° 7*:17.2g 脂質* :10.3g 食塩相:2.7g	御飯 スクランブルエッグ いんげんの和え物 フルーツ 味噌汁 牛乳 I総計 - :528kcal 外パ° 7*:19.1g 脂質* :16.1g 食塩相:2.0g	パン ベーコンと野菜の炒め物 フルーツ 玉子スープ 牛乳 I総計 - :448kcal 外パ° 7*:16.5g 脂質* :16.3g 食塩相:2.5g	御飯 はんぺん煮 三色サラダ フルーツ 味噌汁 牛乳 I総計 - :502kcal 外パ° 7*:15.9g 脂質* :12.7g 食塩相:2.0g	御飯 お魚ソーセージの炒め物 キャベツのお浸し 梅干し 味噌汁 牛乳 I総計 - :450kcal 外パ° 7*:14.4g 脂質* :11.4g 食塩相:2.9g
昼食	たぬきうどん さつま芋のはちみつ照り焼き ちんげん菜のわさび和え I総計 - :376kcal 外パ° 7*:8.2g 脂質* :7.6g 食塩相:2.7g	御飯 赤魚のもろみ味噌焼き ひじきの煮物 ゆかり和え すまし汁 I総計 - :406kcal 外パ° 7*:20.1g 脂質* :8.4g 食塩相:2.4g	【セレクト】 A:ハンバーグ トマトソース B:ハンバーグ きのことバターソース ツナサラダ フルーツポンチ ライス コンソメスープ I総計 - :504kcal 外パ° 7*:13.6g 脂質* :11.7g 食塩相:2.8g	甘辛豚丼 里芋の白煮 春雨の和え物 味噌汁 I総計 - :456kcal 外パ° 7*:17.9g 脂質* :8.4g 食塩相:2.5g	御飯 気仙沼産カツオカツ ほうれん草のさっと煮 漬物 味噌汁 I総計 - :513kcal 外パ° 7*:14.1g 脂質* :13.9g 食塩相:3.0g	ソース焼きそば かに風味焼売 青りんごゼリー わかめスープ I総計 - :433kcal 外パ° 7*:13.7g 脂質* :10.4g 食塩相:4.0g	挽肉と豆のカレーライス 福神漬け カリフラワーのサラダ パインムース I総計 - :532kcal 外パ° 7*:19.1g 脂質* :16.8g 食塩相:3.0g
			I総計 - :514kcal 外パ° 7*:13.7g 脂質* :14.0g 食塩相:2.5g				
おやつ	パウンドケーキ（レモネード） I総計 - :76kcal 外パ° 7*:1.0g 脂質* :4.2g 食塩相:0.1g	抹茶プリン I総計 - :79kcal 外パ° 7*:2.9g 脂質* :1.9g 食塩相:0.1g	たい焼き I総計 - :98kcal 外パ° 7*:2.1g 脂質* :1.7g 食塩相:0.2g	紅茶ゼリー生クリーム添え I総計 - :46kcal 外パ° 7*:0.4g 脂質* :1.4g 食塩相:0.0g	ところてん I総計 - :4kcal 外パ° 7*:0.3g 脂質* :0.0g 食塩相:0.5g	コーヒーサンドモカ I総計 - :128kcal 外パ° 7*:1.9g 脂質* :4.7g 食塩相:0.1g	蒸しパン（茶） I総計 - :47kcal 外パ° 7*:1.1g 脂質* :1.3g 食塩相:0.1g
夕食	御飯 肉豆腐 なすの山椒炒め 煮豆 味噌汁 I総計 - :531kcal 外パ° 7*:21.5g 脂質* :16.5g 食塩相:2.3g	御飯 チキン南蛮 ピーマンのじゃこ炒め 浅漬け 味噌汁 I総計 - :625kcal 外パ° 7*:20.1g 脂質* :29.6g 食塩相:2.9g	御飯 助宗たらのたっぷり野菜あん ブロッコリーとイカの塩炒め もやしの和え物 味噌汁 I総計 - :404kcal 外パ° 7*:22.1g 脂質* :6.4g 食塩相:2.5g	【からだ元気：加ゆムたっぷり】 枝豆御飯 さばのミルク味噌煮 切干大根と小松菜のごま炒め 南瓜とチーズのサラダ すまし汁 I総計 - :702kcal 外パ° 7*:25.8g 脂質* :33.1g 食塩相:4.0g	御飯 鶏肉のグリル おろしソース ごぼうの味噌金平 冷奴 すまし汁 I総計 - :524kcal 外パ° 7*:22.0g 脂質* :16.8g 食塩相:2.5g	御飯 さわらの幽庵焼き 冬瓜の薄くす煮 しろ菜としめじの和え物 味噌汁 I総計 - :438kcal 外パ° 7*:21.3g 脂質* :9.9g 食塩相:2.4g	御飯 あじの薬味醤油 筍と根菜の炊き合わせ 胡瓜の塩昆布和え 味噌汁 I総計 - :404kcal 外パ° 7*:21.3g 脂質* :7.8g 食塩相:2.7g

※仕入れの状況によりメニューが変更になる場合がございます。

6月献立表



季節の移り変わりを、旬の食材から

1 1 日は入梅、2 1 日には父の日にちなんだお食事をご提供いたします。
6 月は春の食材が終わりを迎え、夏の食材が走りの時期を迎えます。
夏野菜や枝豆など、季節の移り変わりをお食事を感じていただけましたら幸いです。

ブラッシールア玉川上水

	6月29日(月)	6月30日(火)					
朝食	パン クリームスープ ポテトサラダ フルーツ 牛乳	御飯 炒り卵 水菜の和え物 のり佃煮 味噌汁 牛乳					
	I値* -:486kcal ｸﾞﾗﾑ* ｸﾞ*:17.2g 脂質* :15.3g 食塩相:2.3g	I値* -:504kcal ｸﾞﾗﾑ* ｸﾞ*:19.3g 脂質* :16.7g 食塩相:2.4g					
昼食	御飯 あぶらかれいのゆず胡椒ソース なすの含め煮 煮豆 味噌汁	厚揚げとキャベツの香味炒め丼 里芋の和風マヨネーズ焼き おくらの塩麴和え 味噌汁					
	I値* -:509kcal ｸﾞﾗﾑ* ｸﾞ*:22.0g 脂質* :14.4g 食塩相:2.0g	I値* -:467kcal ｸﾞﾗﾑ* ｸﾞ*:12.7g 脂質* :14.7g 食塩相:3.1g					
おやつ	ロールケーキ（チョコ）	きなこまんじゅう					
	I値* -:95kcal ｸﾞﾗﾑ* ｸﾞ*:1.5g 脂質* :3.6g 食塩相:0.1g	I値* -:66kcal ｸﾞﾗﾑ* ｸﾞ*:1.5g 脂質* :0.3g 食塩相:0.0g					
夕食	御飯 肉団子の甘酢あん ちんげん菜の中華煮浸し 即席漬け 中華スープ	御飯 鶏肉の梅照り焼き れんこん金平 ほうれん草のごま味噌がけ すまし汁					
	I値* -:532kcal ｸﾞﾗﾑ* ｸﾞ*:16.9g 脂質* :13.8g 食塩相:6.7g	I値* -:531kcal ｸﾞﾗﾑ* ｸﾞ*:20.6g 脂質* :17.3g 食塩相:2.7g					

※仕入れの状況によりメニューが変更になる場合がございます。