



ミニ知識

今日から
使える!

トマトの旬は夏ではない?!

真夏の野菜と考えられがちなトマトですが、旬は春と秋です。実はあまり暑さに強い野菜ではありません。トマトがおいしくなるためには日光が必要です。しかし、あまり高温になると、水っぽいつまみになってしまいます。トマトは美肌効果や風邪予防に役立つビタミンC、老化を抑制するビタミンE、塩分の排出を助けるカリウム等をバランス良く含んでいます。

4
(月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1604kcal
タンパク質	61.1g
脂質	37.4g
炭水化物	246.9g
塩分	7.5g

- 朝食** 大根のそぼろかけ
厚揚げの煮付け/汁物/ご飯/牛乳
- 昼食** カレイの塩焼き/竹輪の磯部揚げ
小松菜の生姜和え/汁物/ご飯
- 夕食** 豚肉のみそ焼き/蓮根のおかか煮
さつま芋のごまペース/汁物/ご飯



昼食



夕食

1
(金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1667kcal
タンパク質	59.1g
脂質	40.7g
炭水化物	258.1g
塩分	7.8g

- 朝食** 葱だし巻き/彩り豆腐と筍の煮物
汁物/ご飯/牛乳
- 昼食** 豚肉のケチャップ焼き/竹輪の旨煮
法蓮草のおかず和え/汁物/ご飯
- 夕食** フィッシュフライ/さつま芋のオレンジ煮
山菜の青じそマリネ/汁物/ご飯



昼食



夕食

5
(火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1702kcal
タンパク質	59.5g
脂質	55.1g
炭水化物	236.2g
塩分	8.8g

- 朝食** さわら西京焼き/南瓜の煮付け
汁物/ご飯/牛乳
- 昼食** 和風ステーキ/野菜入りスクランブル
わうと汁の和風サラダ/汁物/ご飯
- 夕食** カレーうどん/肉味噌豆腐
菜の花の中華風和え/ご飯



昼食



夕食

2
(土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1649kcal
タンパク質	62.1g
脂質	33.9g
炭水化物	265.3g
塩分	7.9g

- 朝食** 筑前煮/はんぺんの含め煮
汁物/ご飯/牛乳
- 昼食** 大豆ミートと麩の煮物/里芋の含め煮
焼き豚の酢の物/汁物/ご飯
- 夕食** 鰯のあんかけ/茄子田楽
五目なます/汁物/ご飯



昼食



夕食

6
(水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1616kcal
タンパク質	61.0g
脂質	45.0g
炭水化物	232.1g
塩分	7.1g

- 朝食** 和風オムレツ/ウインナープレート
汁物/ご飯/牛乳
- 昼食** 林のほろろ焼き/ごぼうのおかか煮
ほうれん草サラダ/汁物/ご飯
- 夕食** 鶏肉の甘酢あんかけ/豚肉と大根の炒め煮
かりわりの土佐和え/汁物/ご飯



昼食



夕食

3
(日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1553kcal
タンパク質	56.4g
脂質	42.2g
炭水化物	232.0g
塩分	9.3g

- 朝食** 練り物と舞茸の煮物
千草焼き/汁物/ご飯/牛乳
- 昼食** やきそば/春巻
青梗菜と揚げの和え物/汁物/ご飯
- 夕食** 鶏肉のみぞれ煮/高野豆腐の炊き合わせ
ブロッコリーの茸和え/汁物/ご飯



昼食



夕食

7
(木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1660kcal
タンパク質	56.1g
脂質	33.7g
炭水化物	264.0g
塩分	7.8g

- 朝食** がんもと椎茸の煮物
蓮根金平/汁物/ご飯/牛乳
- 昼食** 赤魚の煮付け/厚揚げのみぞれ煮
白菜とザーサイの和え物/汁物/ご飯
- 夕食** ビーフロッケ/スパミートソース
モロヘイヤの和風ジュレ/汁物/ご飯



昼食



夕食

6

美味しいお食事をあなたにお届け。

月の献立

2018年
6/8(金)~6/15(金)

tsugu dayo.



8
(金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1581kcal
タンパク質	62.0g
脂質	40.3g
炭水化物	236.3g
塩分	7.6g

朝食

鶏肉のケチャップ焼
青梗菜とコンの汁-/汁物/ご飯/牛乳

昼食

豚肉のねぎ塩炒め/大根と練り物の煮物
ブロッコリーのオーロラス-/汁物/ご飯

夕食

かいのにいきのこし/里芋のバター醤油
フレンチサラダ/汁物/ご飯



昼食



夕食

12
(火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1657kcal
タンパク質	57.4g
脂質	41.6g
炭水化物	258.1g
塩分	7.8g

朝食

練り物と人参の煮物
里芋の甘辛そぼろ/汁物/ご飯/牛乳

昼食

ホキのピカタ/ソーセージと野菜のソテー
えんどうのツナサラダ/汁物/ご飯

夕食

揚げ豆腐の甘酢あん/みそ田楽
ほうれん草と山クラゲ和え物/汁物/ご飯



昼食



夕食

9
(土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1710kcal
タンパク質	60.8g
脂質	43.5g
炭水化物	260.0g
塩分	7.6g

朝食

お魚厚揚げ/合せ豆腐の煮物
汁物/ご飯/牛乳

昼食

鶏天ぷらのみそかけ/茄子の揚げ浸し
白菜ゆかり和え/汁物/ご飯

夕食

ハンバーグ/トマトソース/小松菜の煮浸し
かぼちゃのマスタードサラダ/汁物/ご飯



昼食



夕食

13
(水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1713kcal
タンパク質	61.1g
脂質	45.2g
炭水化物	256.6g
塩分	8.0g

朝食

スクランブルエッグ
ハムステーキプレート/汁物/ご飯/牛乳

昼食

チキン南蛮/カリフラワーのトマト煮
キャベツのジャガイモサラダ/汁物/ご飯

夕食

カレーの味噌煮/厚揚げの煮物
わかめのザーサイ和え/汁物/ご飯



昼食



夕食

10
(日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1670kcal
タンパク質	57.8g
脂質	43.6g
炭水化物	253.5g
塩分	7.9g

朝食

さば照焼き/切り干し大根の佃煮
汁物/ご飯/牛乳

昼食

豆腐の野菜あんかけ/じゃが芋のほくほく煮
オクラの磯部和え/汁物/ご飯

夕食

豚しゃぶ/キャベツの卵とじ
竹の子の酢味噌和え/汁物/ご飯



昼食



夕食

14
(木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1671kcal
タンパク質	59.0g
脂質	35.1g
炭水化物	270.3g
塩分	7.1g

朝食

鰯のつみれ煮/ふきの炊き合わせ
汁物/ご飯/牛乳

昼食

たらの香草焼き/中華野菜煮
マカロニカニサラダ/汁物/ご飯

夕食

豚肉と麩の煮物/焼きビーフン
三色豆/汁物/ご飯



昼食



夕食

11
(月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1704kcal
タンパク質	61.0g
脂質	47.1g
炭水化物	251.8g
塩分	8.4g

朝食

ロールキャベツの炊き合わせ
ひじきと高野の煮物/汁物/ご飯/牛乳

昼食

オムライス/欧風えびフリット
アロエゼリー/汁物

夕食

鮭の西京焼き/昆布豆
菜の花の中華風和え/汁物/ご飯



昼食



夕食

15
(金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1704kcal
タンパク質	59.1g
脂質	48.8g
炭水化物	247.8g
塩分	7.7g

朝食

野菜天の煮付け/かぼちゃ豆そぼろ
汁物/ご飯/牛乳

昼食

牛カルビ/煮卵
ブロッコリーのごまドレッシング/汁物/ご飯

夕食

ざるそばセット/エビと茄子の天ぷら
さつま芋の甘辛煮



昼食



夕食

6

美味しいお食事をあなたにお届け。

月の献立

2018年
6/16(土)~6/23(土)

tsugu dayo.

16
(土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1724kcal
タンパク質	58.0g
脂質	53.8g
炭水化物	240.6g
塩分	7.7g

朝食

海苔だし巻き/大根とがんもの含め煮
汁物/ご飯/牛乳

昼食

ぶりの照り焼き/五目煮
ほうれん草の生姜和え/汁物/ご飯

夕食

豚角煮/冬瓜のあんかけ
菜の花の酢味噌和え/汁物/ご飯

昼食



夕食

20
(水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1613kcal
タンパク質	61.2g
脂質	36.5g
炭水化物	250.9g
塩分	8.0g

朝食

プレーンオムレツ
ミートボールプレート/汁物/ご飯/牛乳

昼食

ホキの韓国風照り煮/五目炒り豆腐
もやしのお浸し/汁物/ご飯

夕食

鶏肉の治部煮/大根の柚子味噌かけ
かぼちゃのサラダ/汁物/ご飯

昼食



夕食

17
(日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1729kcal
タンパク質	60.4g
脂質	50.4g
炭水化物	247.6g
塩分	7.9g

朝食

高野豆腐の炊き合わせ
練り物と椎茸の煮物/汁物/ご飯/牛乳

昼食

チキンカレー/フリッターの照り焼き/ソー
syangの和風サラダ

夕食

赤魚の味噌煮/山芋の短冊揚げ
オクラゆかり和え/汁物/ご飯

昼食



夕食

21
(木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1690kcal
タンパク質	63.0g
脂質	44.6g
炭水化物	248.9g
塩分	7.9g

朝食

ごぼう天/鶏肉と里芋の照り煮
汁物/ご飯/牛乳

昼食

豚肉の塩ダレ炒め/ほうれん草とコーンのソー
syangの和風サラダ

夕食

シルバーの照り焼き/卵の花炒り
白菜の甘酢漬け/汁物/ご飯

昼食



夕食

18
(月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1660kcal
タンパク質	58.6g
脂質	40.2g
炭水化物	255.7g
塩分	7.9g

朝食

豚の生姜炒め/ピリ辛ごぼう
汁物/ご飯/牛乳

昼食

塩焼き鳥/れんこん鮮やか金平
青梗菜と蒲鉾の煮浸し/汁物/ご飯

夕食

大豆ボールの黒酢あん/白菜の卵とじ
春雨のナムル/汁物/ご飯

昼食



夕食

22
(金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1730kcal
タンパク質	61.5g
脂質	51.1g
炭水化物	248.8g
塩分	7.7g

朝食

厚焼玉子/蓮根のひじき煮
汁物/ご飯/牛乳

昼食

hpa-がみぞれあん/豚肉とごぼうの甘辛煮
酢味噌和え/汁物/ご飯

夕食

あじのカレムニエル/茄子のミートソース
ツナマヨサラダ/汁物/ご飯

昼食



夕食

19
(火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1682kcal
タンパク質	61.1g
脂質	45.2g
炭水化物	247.9g
塩分	8.0g

朝食

揚げ豆腐/姫高野と大根の煮物
汁物/ご飯/牛乳

昼食

海老カツ/鶏肉と大豆のトマト煮
三色和え/汁物/ご飯

夕食

豚じゃが/筍とあさりの煮物
小松菜の菜種和え/汁物/ご飯

昼食



夕食

23
(土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1696kcal
タンパク質	58.7g
脂質	46.0g
炭水化物	252.3g
塩分	8.8g

朝食

さつま芋の肉じゃが風
つみれの和風あんかけ/汁物/ご飯/牛乳

昼食

冷やし中華/しゅうまい
フルーツ杏仁/ご飯

夕食

鶏肉の香辛パン粉焼き/大根のガリパキ煮
ブロッコリーのピザ和え/汁物/ご飯

昼食



夕食

6

美味しいお食事をあなたにお届け。

月の献立

2018年
6/24(日)~6/30(土)

tsugu dayo.

24
(日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1660kcal
タンパク質	60.5g
脂質	43.2g
炭水化物	250.1g
塩分	7.5g

朝食 さば煮付け/豆乳がんもの煮物/汁物/ご飯/牛乳

昼食 チンジャオロースー/ふきとあざりの生姜煮/カリフラワーのオーロースー/汁物/ご飯

夕食 豚カツ/厚揚げのごま味噌和え/紅白なます/汁物/ご飯



昼食



夕食

28
(木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1649kcal
タンパク質	54.3g
脂質	45.1g
炭水化物	249.0g
塩分	8.4g

朝食 きくらげ天の煮物/田舎煮/汁物/ご飯/牛乳

昼食 メヌケの味噌マヨ焼き/ふきの金平/もやし/のなめこおろし/汁物/ご飯

夕食 ビーフカレー/エビフライ/カリフラワーサラダ



昼食



夕食

25
(月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1635kcal
タンパク質	57.8g
脂質	39.7g
炭水化物	260.0g
塩分	8.0g

朝食 練り物と人参の煮物/高野の卵とじ/汁物/ご飯/牛乳

昼食 かつおの味噌煮/じゃが芋のミルク煮/オクラサラダ/汁物/ご飯

夕食 赤魚の粕漬/かぼちゃの天ぷら/干瓢の中華和え/汁物/ご飯



昼食



夕食

29
(金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1586kcal
タンパク質	60.6g
脂質	38.7g
炭水化物	241.4g
塩分	7.2g

朝食 五目だし巻き/蓮根豆そぼろ/汁物/ご飯/牛乳

昼食 豚肉と大根の煮物/茄子の甘酢あんかけ/ほうれん草の土佐和え/汁物/ご飯

夕食 カレーのムニエル/かぼちゃのコンソメ煮/菜の花の菜種和え/汁物/ご飯



昼食



夕食

26
(火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1758kcal
タンパク質	58.1g
脂質	46.8g
炭水化物	266.6g
塩分	8.1g

朝食 鰯のみりん焼き/若竹煮/汁物/ご飯/牛乳

昼食 親子煮/さつま芋の小倉煮/酢ごぼう/汁物/ご飯

夕食 揚げ豆腐甘辛そぼろ/豚肉と里芋の照り煮/青梗菜の梅肉ソースかけ/汁物/ご飯



昼食



夕食

30
(土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1707kcal
タンパク質	63.0g
脂質	45.6g
炭水化物	250.9g
塩分	7.8g

朝食 ミニデミハンバーグ/洋風切干大根煮/汁物/ご飯/牛乳

昼食 かつおのおろしソースかけ/白菜のポトフ/ブロッコリーの味噌かけ/汁物/ご飯

夕食 鶏肉の梅ソースかけ/じゃがミート/マカロニツナサラダ/汁物/ご飯



昼食



夕食

27
(水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1591kcal
タンパク質	58.2g
脂質	39.2g
炭水化物	241.2g
塩分	6.6g

朝食 ほうれん草オムレツ/ウインナープレート/汁物/ご飯/牛乳

昼食 牛肉と麩の煮物/大根の炒め煮/小松菜の辛子味噌和え/汁物/ご飯

夕食 ホキの塩焼き/チャンプル/じゃがえんどうのサラダ/汁物/ご飯



昼食



夕食