



ミニ知識

今日から
使える!

6月の花【ホタルブクロ】

ホタルブクロは各地に広く分布する多年草で、初夏から夏の前半にかけて釣り鐘形の花を多数咲かせます。日本では関西で白い花が、関東では赤紫の花が見られます。「蛸袋」という名前は、子どもが袋のような形をした花の中に蛸を入れて遊んだ事に由来するとされており、花言葉の「忠実・正義」は、教会の鐘を連想させる花姿からイメージされたと言われています。

1 (土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1719kcal
タンパク質	61.5g
脂質	51.2g
炭水化物	242.1g
塩分	6.8g

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

鶏肉の甘酢あんかけ/かぼちゃの煮付け
モロヘイヤのお浸し/汁物/ご飯

夕食

鯖の塩焼き/竹輪の旨煮
めかぶのおかかボン酢/汁物/ご飯



昼食



夕食

2 (日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1694kcal
タンパク質	54.6g
脂質	49.5g
炭水化物	248.2g
塩分	7.4g

朝食

豆乳しんじょの煮物
じゃが芋のほくほく煮/汁物/ご飯/牛乳

昼食

肉みそ豆腐/豚肉とごぼうの甘辛煮
オクラさっぱり浸し/汁物/ご飯

夕食

牛肉のチャグチャグ炒め/青梗菜とパプリカのチリ
もやしの和え物/汁物/ご飯



昼食



夕食

3 (月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1575kcal
タンパク質	60.2g
脂質	40.6g
炭水化物	241.1g
塩分	8.4g

朝食

いわしの香梅煮/干瓢と椎茸の佃煮風
汁物/ご飯/牛乳

昼食

豚肉のごま焼き/茄子と練り物の煮物
キャベツ山くらげ和え/汁物/ご飯

夕食

トトのガリ/里芋のバター醤油
大根サラダ/汁物/ご飯



昼食



夕食

4 (火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1695kcal
タンパク質	58.7g
脂質	40.1g
炭水化物	261.5g
塩分	7.9g

朝食

一口がんもの煮付け
蓮根炒り煮/汁物/ご飯/牛乳

昼食

ねぎお好み焼き/エビマヨ
白菜の磯部和え/汁物/ご飯

夕食

さわらのごまみそ焼き/練り物の炊き合わせ
ほうれん草のお浸し/汁物/ご飯



昼食



夕食

5 (水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1613kcal
タンパク質	57.8g
脂質	42.0g
炭水化物	243.4g
塩分	8.1g

朝食

玉子ロール/ハムステーキプレート
汁物/ご飯/牛乳

昼食

カレーの煮付け/ぜんまい炒め煮
いんげんのゆかり和え/汁物/ご飯

夕食

ルバーブの炒め煮/パプリカと野菜のチリ
ポテトサラダ/汁物/ご飯



昼食



夕食

6 (木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1714kcal
タンパク質	59.8g
脂質	49.2g
炭水化物	250.0g
塩分	7.2g

朝食

鶏だんご煮/厚揚げの卵とじ
汁物/ご飯/牛乳

昼食

かぼちゃコロッケ/煮卵
カリフラワーサラダ/汁物/ご飯

夕食

ポークビーンズ/大根のガリバター煮
小松菜のピザ和え/汁物/ご飯



昼食



夕食

7 (金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1615kcal
タンパク質	56.5g
脂質	41.4g
炭水化物	245.1g
塩分	7.8g

朝食

さば塩焼き/金平ごぼう
汁物/ご飯/牛乳

昼食

れんげいのカレー/揚げ豆腐の肉味噌
モロヘイヤと鶏のサラダ/汁物/ご飯

夕食

豚肉と麩の煮物/里芋の豆そぼろ
わかろのおろしあえ/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

2019年
6/8(土)~6/15(土)

tsuyu dayo.



8
(土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1710kcal
タンパク質	63.0g
脂質	51.8g
炭水化物	240.9g
塩分	7.6g

朝食 かにだし巻き/ひじきと高野の煮物
汁物/ご飯/牛乳

昼食 焼肉/れんこん田舎煮
青梗菜の生姜和え/汁物/ご飯

夕食 アジの野菜甘酢のせ/山芋の短冊揚げ
菜の花の和風サラダ/汁物/ご飯



昼食



夕食

12
(水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1655kcal
タンパク質	56.5g
脂質	45.5g
炭水化物	243.9g
塩分	8.9g

朝食 ツナオムレツ/ミートボールプレート
汁物/ご飯/牛乳

昼食 ざるうどんセット/茄子の肉味噌かけ
さつま芋の甘辛煮/ご飯

夕食 ぶり大根/がんもと人参の煮物
小松菜の梅ソースかけ/汁物/ご飯



昼食



夕食

9
(日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1725kcal
タンパク質	57.2g
脂質	51.9g
炭水化物	247.4g
塩分	7.5g

朝食 紅生姜天の炊き合わせ
かぼちゃのいとこ煮/汁物/ご飯/牛乳

昼食 いわしのみぞれ煮/茄子のそぼろかけ
キャベツの中華風サラダ/汁物/ご飯

夕食 厚揚げと牛肉の旨辛煮/えびつみれ
ブロッコリー菜種和え/汁物/ご飯



昼食



夕食

13
(木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1714kcal
タンパク質	57.2g
脂質	50.1g
炭水化物	250.2g
塩分	7.9g

朝食 さんまの蒲焼/切干大根煮
汁物/ご飯/牛乳

昼食 牛ごぼうのしぐれ煮/里芋と豚肉の照り煮
キャベツとわかりの和え物/汁物/ご飯

夕食 きのこあんかけ豆腐/竹輪の磯部揚げ
もやしと青じそ和え/汁物/ご飯



昼食



夕食

10
(月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1697kcal
タンパク質	61.1g
脂質	52.7g
炭水化物	234.9g
塩分	7.9g

朝食 肉詰いなりの煮物
竹の子とふきの煮物/汁物/ご飯/牛乳

昼食 豚角煮/豆腐のおかずのせ
法蓮草のザンザイ和え/汁物/ご飯

夕食 メバルの煮付け/山菜と干瓢の炒め煮
白菜の和え物/汁物/ご飯



昼食



夕食

14
(金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1616kcal
タンパク質	57.9g
脂質	39.2g
炭水化物	249.2g
塩分	7.9g

朝食 葱だし巻き/筑前煮
汁物/ご飯/牛乳

昼食 豚肉のねぎ塩炒め/ふきの生姜煮
ほうれん草の白和え/汁物/ご飯

夕食 ハンバーグおろし/かぼちゃのコンソメ煮
えんどうかサラダ/汁物/ご飯



昼食



夕食

11
(火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1620kcal
タンパク質	62.8g
脂質	33.4g
炭水化物	258.2g
塩分	7.9g

朝食 ロールキャベツ/じゃが芋のミルク煮
汁物/ご飯/牛乳

昼食 赤魚の粕漬/鹿の子豆腐の煮物
菜の花の柚子香和え/汁物/ご飯

夕食 鶏天ぶらのチリソース/かたかたの野菜あんかけ
わかりのごま風味サラダ/汁物/ご飯



昼食



夕食

15
(土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1736kcal
タンパク質	62.3g
脂質	39.5g
炭水化物	271.0g
塩分	7.3g

朝食 彩り豆腐と筍の煮物
豚じゃが/汁物/ご飯/牛乳

昼食 7iカマノのみそかけ/さつま芋の小倉煮
青梗菜のピリ辛和え/汁物/ご飯

夕食 鶏肉の黒酢あんかけ/キャベツの卵とじ
大根中華サラダ/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

2019年
6/16(日)~6/23(日)

tsuyu dayo.



16 (日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1569kcal
タンパク質	60.6g
脂質	35.5g
炭水化物	242.8g
塩分	7.4g



昼食

朝食 練り物と舞茸の煮物
千草焼き/汁物/ご飯/牛乳

昼食 ビーフシチュー/小松菜ときのこのりー豆サラダ(彩)/ご飯

夕食 鮭のちゃんちゃん焼き/白菜とえびの中華煮
かき揚げの和風和え/汁物/ご飯

20 (木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1734kcal
タンパク質	61.9g
脂質	49.9g
炭水化物	247.8g
塩分	8.0g



昼食

朝食 がんもと椎茸の煮物
れんこん金平/汁物/ご飯/牛乳

昼食 鶏肉のいもが-焼き/じゃが芋のミルク煮
白菜のが-が-彩/汁物/ご飯

夕食 豚しゃぶ/冬瓜のあんかけ
もやしのおろし和え/汁物/ご飯



夕食

17 (月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1678kcal
タンパク質	61.6g
脂質	45.8g
炭水化物	244.1g
塩分	7.6g



昼食

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 さばの味噌煮/里芋の含め煮
いんげん磯部和え/汁物/ご飯

夕食 鶏肉の山賊焼風/蓮根のカレー金平
菜の花の土佐和え/汁物/ご飯



夕食

21 (金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1627kcal
タンパク質	58.1g
脂質	45.1g
炭水化物	238.6g
塩分	9.3g



昼食

朝食 鶏肉のケチャップ焼
青梗菜ときのこのりー豆/汁物/ご飯/牛乳

昼食 冷し中華セット/蒸餃子
かき揚げと梅が-サイ和え

夕食 鰹トマト煮込み/大根のコンソメ煮
小松菜タルタル/汁物/ご飯



夕食

18 (火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1767kcal
タンパク質	57.8g
脂質	52.5g
炭水化物	258.4g
塩分	7.3g



昼食

朝食 さわら西京焼き/南瓜の煮付け
汁物/ご飯/牛乳

昼食 ホイコーロー/しゅうまい
が-のり-が-サイ和え/汁物/ご飯

夕食 かにかりー/ミニトマト/高野豆腐の炊き合わせ
もやしと人参の酢の物/汁物/ご飯



夕食

22 (土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1734kcal
タンパク質	61.8g
脂質	37.7g
炭水化物	277.2g
塩分	7.3g



昼食

朝食 お魚厚揚げ/ごぼうとふきの煮物
汁物/ご飯/牛乳

昼食 鶏天の甘酢あんかけ/ぜんまいと麩の煮物
が-のり-の味噌かけ/汁物/ご飯

夕食 ポークカレー/ミニとんかつ
フルーツ杏仁



夕食

19 (水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1627kcal
タンパク質	62.8g
脂質	42.2g
炭水化物	242.5g
塩分	8.0g



昼食

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 メヌケの煮付け/つみれあんかけ
大根と油揚げの酢の物/汁物/ご飯

夕食 牛肉きのこ炒め/ほうれん草ピリ辛炒め
さつま芋のごまマヨ/汁物/ご飯



夕食

23 (日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1665kcal
タンパク質	58.4g
脂質	43.2g
炭水化物	251.7g
塩分	7.7g



昼食

朝食 さば照焼き/切り干し大根の佃煮
汁物/ご飯/牛乳

昼食 豚の生姜炒め/かぼちゃの天ぷら
いんげんと鶏の和え物/汁物/ご飯

夕食 つみれの炊き合わせ/高野豆腐の炊き合わせ
菜の花のお浸し/汁物/ご飯



夕食

6

美味しいお食事をあなたにお届け。

月の献立

2019年
6/24(月)~6/30(日)

tsuyu dayo.



24 (月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1712kcal
タンパク質	59.2g
脂質	56.2g
炭水化物	234.3g
塩分	7.8g

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 ホキの青紫蘇香味焼き/茄子のトマトかけ
青梗菜のサラダ/汁物/ご飯

夕食 牛カルビ/カリフラワー-黒酢あんかけ
法蓮草の中華風和え/汁物/ご飯



28 (金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1678kcal
タンパク質	58.7g
脂質	36.9g
炭水化物	274.9g
塩分	7.3g

朝食 野菜天の煮付け/じゃがいもの豆そぼろ
汁物/ご飯/牛乳

昼食 さわらの粕漬/いかの味噌かけ
いんげんのピ-ナツト/かけ/汁物/ご飯

夕食 パン/キノコ/ロールキャベツ
フルーツミックスゼリー/ご飯



25 (火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1657kcal
タンパク質	56.3g
脂質	41.1g
炭水化物	258.7g
塩分	7.9g

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 ハムエッグフライ/竹の子の煮物
かぼちゃのサラダ/汁物/ご飯

夕食 シルバーの香草焼き/厚揚げの煮物
ブロッコリー-和風和え/汁物/ご飯



29 (土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1752kcal
タンパク質	58.2g
脂質	55.1g
炭水化物	248.2g
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 和風ステーキ/白菜とえびの煮物
小松菜と竹輪の和え物/汁物/ご飯

夕食 さんまのおろし煮/さつま柚子あん
ブロッコリー-磯部和え/汁物/ご飯



26 (水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1641kcal
タンパク質	55.9g
脂質	47.9g
炭水化物	238.4g
塩分	7.7g

朝食 ス克蘭ブルエッグ
ハムステーキプレート/汁物/ご飯/牛乳

昼食 豚肉と大根の煮物/人参の炒め煮
モロヘイヤの中華和え/汁物/ご飯

夕食 豆腐のガーガキのゴ-ゴ/春雨の中華風卵とじ
オクラの青じそサラダ/汁物/ご飯



30 (日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1623kcal
タンパク質	57.2g
脂質	37.9g
炭水化物	247.4g
塩分	7.7g

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 カレイのムニエル/茄子のトマトかけ
オクラハムサラダ/汁物/ご飯

夕食 ビーフクロック/枝豆ひじき
酢味噌和え/汁物/ご飯



27 (木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1546kcal
タンパク質	57.4g
脂質	29.1g
炭水化物	258.4g
塩分	8.7g

朝食 いわしのつみれ煮
ふきの炊き合わせ/汁物/ご飯/牛乳

昼食 ざるそばセット
椎茸と大豆のうま煮/じゃこなます

夕食 チキン南蛮/ホットチリサラダ
ほうれん草ツツサダ/汁物/ご飯

