



## ミニ知識

今日から  
使える!

### 干支【寅(とら)】

寅(とら)とはトラのことです。トラは勇猛果敢な動物であり、決断力や才覚といった意味も込められています。置物でも集めている方がいるとされるトラは、縁起物としても親しまれています。やはり強さの象徴であり、大胆に展開できる年としてもあやかられています。

## 1(火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1512kcal
タンパク質	59.5g
脂質	39.7g
炭水化物	247.2g
塩分	7.4g

- 朝食** いなりとふきの煮物  
蓮根炒り煮/汁物/ご飯/牛乳
- 昼食** 焼肉風炒め/刻み昆布の炒り煮  
菜の花と蒲鉾の和え物/汁物/ご飯
- 夕食** 白身魚の竜田揚げ/練り物の炊き合わせ  
キャベツ山くらげ和え/ご飯



昼食



夕食

## 2(水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1541kcal
タンパク質	58.5g
脂質	39.4g
炭水化物	251.4g
塩分	7.3g

- 朝食** 玉子ロール/ハムステーキプレート  
コンソメスープ/ご飯/牛乳
- 昼食** カレイの煮付け/ぜんまいと麩の煮物  
しろ菜の和え物/汁物/ご飯
- 夕食** 豚角煮/アジの味噌煮/パスタのトマトかけ  
かぼちゃのマスタードサラダ/ご飯



昼食



夕食

## 3(木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1536kcal
タンパク質	60.0g
脂質	40.0g
炭水化物	249.5g
塩分	6.8g

- 朝食** 鶏だんご煮/厚揚げの卵とじ  
汁物/ご飯/牛乳
- 昼食** ローストチキン/ハーブチキン  
トマトソースの和え物/コンソメスープ/ご飯
- 夕食** 豚肉の香味焼/おふくろ豆  
大根と油揚げの酢の物/ご飯



昼食



夕食

## 4(金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1609kcal
タンパク質	60.0g
脂質	54.4g
炭水化物	231.8g
塩分	6.7g

- 朝食** さば塩焼き/金平ごぼう  
汁物/ご飯/牛乳
- 昼食** 鶏テキ/チャンプル  
卵の花炒り(冷)/汁物/ご飯
- 夕食** 豚角煮/アジの味噌煮/里芋の豆そぼろ  
ほうれん草フレンチサラダ/ご飯



昼食



夕食

## 5(土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1620kcal
タンパク質	58.7g
脂質	50.4g
炭水化物	244.9g
塩分	7.5g

- 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/蓮根のおかず煮  
青梗菜のおかず和え/汁物/ご飯
- 夕食** アジの甘酢あんかけ/山芋の短冊揚げ  
キャベツの土佐和え/ご飯



昼食



夕食

## 6(日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1541kcal
タンパク質	56.7g
脂質	45.2g
炭水化物	239.7g
塩分	6.7g

- 朝食** 角揚げの盛合せ/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  
三色和え/汁物/ご飯
- 夕食** 豚しゃぶ/えびつみれ  
畑菜の和え物/ご飯



昼食



夕食

## 7(月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1526kcal
タンパク質	57.0g
脂質	49.4g
炭水化物	228.7g
塩分	6.4g

- 朝食** 三角とうふ天の炊き合せ  
竹の子とふきの煮物/汁物/ご飯/牛乳
- 昼食** 豚角煮/麻婆厚揚げ  
法蓮草のザンザイ和え/中華スープ/ご飯
- 夕食** メヌケの生姜煮/山菜と干瓢の炒め煮  
白菜和風おろし/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

2021年  
6/8(火)~6/15(火)

tsuyu dayo.



### 8 (火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1499kcal
タンパク質	57.8g
脂質	39.6g
炭水化物	244.5g
塩分	5.9g



昼食

**朝食** ロールキャベツ/じゃが芋のミルク煮+コソメスープ / ご飯 / 牛乳

**昼食** 赤魚の粕漬/鹿の子豆腐の煮物 菜の花の味噌マヨ和え / 汁物 / ご飯

**夕食** 鶏天ぷらのチリソース/かぼちゃ-か-オクラのごま風味サラダ / ご飯



夕食

### 12 (土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1538kcal
タンパク質	56.7g
脂質	39.3g
炭水化物	255.3g
塩分	6.5g



昼食

**朝食** 彩り豆腐と筍の煮物 豚じゃが / 汁物 / ご飯 / 牛乳

**昼食** 7ツツツツのトマトソースかけ/卵の花炒り 大根ごまサラダ / 汁物 / ご飯

**夕食** 牛肉と麩の煮物/ぜんまいの田舎煮 カリフラワーの酢の物 / ご飯



夕食

### 9 (水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1550kcal
タンパク質	59.5g
脂質	46.2g
炭水化物	238.9g
塩分	9.4g



昼食

**朝食** ツナオムレツ/ミートボールプレート コソメスープ / ご飯 / 牛乳

**昼食** ぶりの塩焼き/大豆と干瓢の佃煮風 もやしの和え物 / 汁物 / ご飯

**夕食** ざるうどんセット/かにかま天ぷらと茄子の天ぷら 小松菜のごま和え



夕食

### 13 (日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1551kcal
タンパク質	56.1g
脂質	46.1g
炭水化物	241.1g
塩分	8.2g



昼食

**朝食** 練り物と舞茸人参の煮物 千草焼き / 汁物 / ご飯 / 牛乳

**昼食** ポークカレー/ソーセージと野菜のチヂミのツナサラダ

**夕食** 鮭のごま醤油焼き/しんじょうの炊き合わせ 小松菜の菜種和え / 汁物 / ご飯



夕食

### 10 (木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1558kcal
タンパク質	59.6g
脂質	42.9g
炭水化物	247.5g
塩分	7.3g



昼食

**朝食** いわしの梅煮/切干大根煮 汁物 / ご飯 / 牛乳

**昼食** 塩焼き鳥/里芋のおろしソースかけ キャベツのゆかり和え / 汁物 / ご飯

**夕食** きのことあんかけ豆腐/いんげん肉巻き揚げ モロヘイヤとポン酢大根 / ご飯



夕食

### 14 (月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1597kcal
タンパク質	62.0g
脂質	53.2g
炭水化物	234.3g
塩分	6.7g



昼食

**朝食** 大根豆そぼろと揚げの甘辛煮 厚揚げの煮付け / 汁物 / ご飯 / 牛乳

**昼食** さばの生姜煮/小なすのみぞれあんかけ 菜の花の柚子香和え / 汁物 / ご飯

**夕食** 鶏肉の山賊焼風/五目煮 いんげん磯部和え / ご飯



夕食

### 11 (金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1592kcal
タンパク質	58.9g
脂質	45.9g
炭水化物	249.9g
塩分	6.2g



昼食

**朝食** 葱だし巻き/筑前煮 汁物 / ご飯 / 牛乳

**昼食** 豚肉の塩野菜炒め/厚揚げの味噌がらめ しる菜の柚子かつお和え / 汁物 / ご飯

**夕食** 照り焼きハンバーグ かぼちゃのコンソメ煮/白菜がら / ご飯



夕食

### 15 (火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1539kcal
タンパク質	61.1g
脂質	37.3g
炭水化物	259.8g
塩分	9.7g



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** 冷し中華セット/蒸餃子 オクラの中華和え

**夕食** 肉じゃが/高野の卵とじ(えび) 酢ごぼう / 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

2021年  
6/16(水)~6/23(水)

tsuyu dayo.



### 16 (水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1580kcal
タンパク質	58.0g
脂質	52.7g
炭水化物	227.9g
塩分	6.6g



昼食

朝食

和風オムレツ/ウインナープレート  
コンソメスープ/ご飯/牛乳

昼食

メヌケの煮付け/豆腐ナゲットのきのこあんかけ  
めかぶの酢の物/汁物/ご飯

夕食

肉豆腐/大根の炒め煮  
ほうれん草のごま和え/ご飯



夕食

### 20 (日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1552kcal
タンパク質	59.9g
脂質	40.5g
炭水化物	253.3g
塩分	6.0g



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

豚肉のごま焼き/かぼちゃの天ぷら  
ブロッコリーの白和え/汁物/ご飯

夕食

つみれの炊き合わせ/蓮根豆そぼろ  
菜の花のお浸し/ご飯



夕食

### 17 (木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1576kcal
タンパク質	61.1g
脂質	41.0g
炭水化物	253.5g
塩分	6.7g



昼食

朝食

枝豆がんともの盛合せ  
れんこん金平/汁物/ご飯/牛乳

昼食

豚カツ/冬瓜のあんかけ  
トマトと梅酢/和え/汁物/ご飯

夕食

林のいんげん/焼き豆じゃがカレー炒め煮  
白菜ツナサラダ/ご飯



夕食

### 21 (月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1506kcal
タンパク質	57.5g
脂質	39.2g
炭水化物	248.0g
塩分	7.4g



昼食

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

鮭の幽庵焼き/焼き豚さっぱり煮  
カリフラワーの和え物/汁物/ご飯

夕食

牛肉のハンバーグ炒め/大根のえびあんかけ  
さつま芋のサラダ/ご飯



夕食

### 18 (金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1562kcal
タンパク質	56.5g
脂質	48.9g
炭水化物	237.8g
塩分	5.8g



昼食

朝食

鶏肉のケチャップ焼  
青梗菜ときのこのソテー/汁物/ご飯/牛乳

昼食

ハムエッグフライ/里芋カレー  
小松菜がサラダ/コンソメスープ/ご飯

夕食

赤魚の味噌煮/厚揚げと豚肉の旨煮  
いんげんと鶏の和え物/ご飯



夕食

### 22 (火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1553kcal
タンパク質	56.7g
脂質	48.9g
炭水化物	234.0g
塩分	5.8g



昼食

朝食

練り物としめじ人参の煮物  
里芋の甘辛そぼろ/汁物/ご飯/牛乳

昼食

ホイコーロー/れんこん饅頭  
もやしの中華風サラダ/中華スープ/ご飯

夕食

さばの味噌煮/厚揚げの煮物  
法蓮草のツutomasa/ご飯



夕食

### 19 (土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1518kcal
タンパク質	56.6g
脂質	38.3g
炭水化物	251.4g
塩分	7.7g



昼食

朝食

お魚厚揚げと紅白たまごの煮付け  
ふきとごぼうのおかか煮/汁物/ご飯/牛乳

昼食

若鶏のさっぱり煮/竹の子の煮物  
おろしなめこおろし/汁物/ご飯

夕食

シーフードカレー  
ほうれん草がサラダ/紅茶みかんゼリー



夕食

### 23 (水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1618kcal
タンパク質	59.4g
脂質	55.8g
炭水化物	234.1g
塩分	6.4g



昼食

朝食

野菜入りスクランブル  
ハムステーキプレート/コンソメスープ/ご飯/牛乳

昼食

若鶏の粕煮/人参しりしり  
小松菜と切干の和え物/汁物/ご飯

夕食

豆腐ハンバーグのきのこソテー/茄子と竹輪の煮物  
オクラの生姜和え/ご飯



夕食

# 6

美味しいお食事をあなたにお届け。

## 月の献立

2021年  
6/24(木)~6/30(水)

tsuyu dayo.



### 24 (木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1469kcal
タンパク質	58.4g
脂質	33.9g
炭水化物	244.6g
塩分	9.3g



昼食

**朝食** いわしのつみれ煮  
心きの炊き合わせ/汁物/ご飯/牛乳

**昼食** きつねそばセット  
麩の卵とじ/じゃこなます

**夕食** 豚肉の練り味噌かけ/削りかしの野菜あんかけ  
畑菜と蒲鉾の和え物/すまし汁/ご飯



夕食

### 28 (月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1534kcal
タンパク質	61.3g
脂質	42.8g
炭水化物	239.6g
塩分	6.2g



昼食

**朝食** 豚の生姜炒め/お魚とうふだんごの炊き合せ  
汁物/ご飯/牛乳

**昼食** 鰻トマト煮込み/キャパとウイカーのリー  
大根サラダ/コンソメスープ/ご飯

**夕食** 鶏の竜田揚げ/冬瓜のえびあんかけ  
小松菜と竹輪の和え物/ご飯



夕食

### 25 (金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1560kcal
タンパク質	59.0g
脂質	33.6g
炭水化物	263.1g
塩分	6.5g



昼食

**朝食** 野菜天と枝豆天の煮付け  
じゃがいもの豆そぼろ/汁物/ご飯/牛乳

**昼食** プレーンチキンのジャポネソース  
白菜とえびの煮物/さつま芋のごま和え/汁物/ご飯

**夕食** ビーフロッケ/鶏肉と大豆のトマト煮  
キャベツのマリネ/ご飯



夕食

### 29 (火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1556kcal
タンパク質	56.7g
脂質	52.7g
炭水化物	232.3g
塩分	6.7g



昼食

**朝食** 擬製豆腐/蓮根と花しんじょの炊き合わせ  
汁物/ご飯/牛乳

**昼食** 牛カルビ/里芋ソテー  
ブロッコリー彩りマヨ/汁物/ご飯

**夕食** たら青紫蘇香味焼き/大根と練り物の煮物  
青梗菜と大豆の和え物/ご飯



夕食

### 26 (土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1579kcal
タンパク質	61.5g
脂質	48.0g
炭水化物	239.7g
塩分	6.8g



昼食

**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** 厚揚げと牛肉の旨辛煮/はんぺんの含め煮  
しる菜の人参金平/汁物/ご飯

**夕食** シルバーの香草焼き  
竹輪の磯部揚げ/山菜の白和え/ご飯



夕食

### 30 (水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1526kcal
タンパク質	62.9g
脂質	40.6g
炭水化物	241.6g
塩分	5.4g



昼食

**朝食** プレーンオムレツ/ミニバーグプレート  
コンソメスープ/ご飯/牛乳

**昼食** 鶏肉の黒酢あんかけ/野菜の塩ダシ炒め  
オクラハムサラダ/中華スープ/ご飯

**夕食** さわらの煮付け/じゃが芋の土佐煮  
畑菜のごま和え/ご飯



夕食

### 27 (日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1569kcal
タンパク質	59.3g
脂質	44.1g
炭水化物	250.7g
塩分	6.4g



昼食

**朝食** 高野豆腐炊き合わせ  
練り物の煮物/汁物/ご飯/牛乳

**昼食** カレイのムニエル/茄子のクリームかけ  
オクラの大豆マヨ和え/コンソメスープ/ご飯

**夕食** ハヤシライス/ミニチキン南蛮  
フルーツ杏仁



夕食