

2025 年		6 月 予 定 献 立 表（常食）					
							
	1 日（日）	2 日（月）	3 日（火）	4 日（水）	5 日（木）	6 日（金）	7 日（土）
朝 食	ご飯/パン 味噌汁 スクランブルエッグ バナナ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 オムレツクリームソース カットパイ 牛 乳	ご飯/パン チキンポトフ たいみそ カットマンゴー 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 厚揚げと野菜の煮物 バナナ 牛 乳	ご飯/パン 魚肉ソーセージと野菜の洋風煮 ふりかけ フルーツミックス缶 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 だし巻き卵とさつま芋煮 カットマンゴー 牛 乳	ご飯/パン かにと高野の卵とじ ふりかけ バナナ 牛 乳
昼 食	ご飯 豚肉のおろし野菜ドレ 小袋野菜いっぱいドレッシング 厚揚げの味噌煮 小松菜のかに和え	ご飯 かれいの南蛮漬け 厚揚げの煮物 青菜の胡麻風味和え	サラダうどん 小袋マヨネーズ 小袋めんつゆ 南瓜のそぼろあん 白菜の胡麻和え ヨーグルト ＜麺禁＞蒸し鶏の葱ソース	ご飯 和風ハンバーグ 小袋青じそドレッシング 高野豆腐と野菜の煮物 ほうれん草の胡麻和え	ご飯 麻婆豆腐 もやしとツナの炒め物 大根と揚げの中華風酢の物	ご飯 筑前煮 千草蒸し 小松菜の辛子和え	ご飯 酢鶏 大根の煮物 小松菜と湯葉の生姜風味
夕 食	ご飯 赤魚の味噌かけ さつま芋の煮物 大根のおかか和え いちごゼリー	ご飯 豆腐ハンバーグの生姜あん 金平ごぼう ブロッコリーと卵のサラダ 小袋胡麻クリームドレッシング たまご豆腐	ご飯 鯊の漬け焼き いんげんと海老のスープ煮 大根とわかめのサラダ 小袋野菜いっぱいドレッシング きなまנגジェ	ご飯 鯊の生姜焼き マカロニと鶏肉のコンソメ煮 オクラの土佐和え 青りんごゼリー	ご飯 鯊の塩焼焼き 大豆煮 いんげんの胡麻風味 ヨーグルト	ご飯 鯊の柚子香焼き 冬瓜と海老の煮物 キャベツとコーンのサラダ 小袋マヨネーズ いちごムース	ご飯 ほきのソテー 小袋タルタルソース 鶏肉とほうれん草の炒め物 カリフラワーの柚子和え ごまプリン
エネルギー（kcal）	2107	2147	1949	2156	2080	2137	2128
たんぱく質（g）	83.6	82.2	77.1	80.4	79.3	80.6	80.7
脂質（g）	45.5	59	54.9	58.1	53.9	56.6	55
	8 日（日）	9 日（月）	1 0 日（火）	1 1 日（水）	1 2 日（木）	1 3 日（金）	1 4 日（土）
朝 食	ご飯/パン 肉団子のスープ煮 たいみそ フルーツミックス缶 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 だし巻き卵とさつま芋煮 カットパイ 牛 乳	ご飯/パン 海老の卵とじ たいみそ カットマンゴー 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 スクランブルエッグ バナナ 牛 乳	ご飯/パン 厚揚げのおろし煮 たいみそ みかん缶 牛 乳	ご飯/パン 高野豆腐と野菜の炊き合わせ 梅びしお バナナ 牛 乳	ご飯/パン 豆腐のかに野菜あん 梅びしお フルーツミックス缶 牛 乳
昼 食	ご飯 鯊の西京焼き 白菜の中華煮 春雨と錦糸卵の和え物 ヨーグルト	ご飯 ミートボールの甘酢あん しろ菜とはんぺんの煮浸し 冷奴 小袋醤油	ご飯 味噌汁 豚肉のもやし炒め 厚揚げと茄子の煮物 小松菜とえのきの和え物	どうもろこしライス 鯊のアクアパッツァ ほうれん草のソテー じゃが芋と枝豆のサラダ 小袋シーザードレッシング あじさいゼリー	ご飯 すきやきコロッケと帆立フライ 金平ごぼう いんげんと魚肉ソーセージのサラダ 小袋胡麻クリームドレッシング	焼きうどん 里芋とツナの煮物 白菜の土佐酢和え ヨーグルト	ご飯 鯊の梅しそフライ 切干大根の煮物 小松菜のナムル
夕 食	ご飯 鶏肉のトマトソース ひじきと大豆の炒り煮 南瓜サラダ 小袋マヨネーズ オレンジゼリー	ご飯 鯊の柚子香焼き ピーマンの炒め煮 キャベツの甘酢和え ピーチゼリー	ご飯 豆腐のふわふわ揚げ 鶏肉の煮物 ブロッコリーのツナ和え ココアムース	ご飯 鶏肉の炒り煮 白菜と湯葉の煮浸し きのこのおろし和え バナナムース	ご飯 赤魚の照り焼き 里芋の味噌そぼろ煮 青菜和え グレープゼリー	ご飯 鯊の塩焼き くずし豆腐の味噌煮 小松菜のおかか和え いちごゼリー	ご飯 豚肉と野菜の煮物 厚揚げのみぞれ煮 いんげんとかきののおかか和え オレンジゼリー
エネルギー（kcal）	2149	2073	2179	2153	2169	1971	2094
たんぱく質（g）	80.2	78.3	78.2	81.1	76.5	79.5	78.6
脂質（g）	50.6	44.4	64.9	55.3	50.7	56.1	50.8
	1 5 日（日）	1 6 日（月）	1 7 日（火）	1 8 日（水）	1 9 日（木）	2 0 日（金）	2 1 日（土）
朝 食	ご飯/パン 味噌汁 オムレツ カットマンゴー 牛 乳	ご飯/パン すまし汁 かにと高野の卵とじ バナナ 牛 乳	ご飯/パン 肉団子のスープ煮 ふりかけ フルーツミックス缶 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 オムレツクリームソース バナナ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 厚揚げと野菜の煮物 カットマンゴー 牛 乳	ご飯/パン ツナと野菜の洋風煮 梅びしお フルーツミックス缶 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 だし巻き卵と南瓜煮 カットマンゴー 牛 乳
昼 食	ご飯 鯊のマヨネーズ焼き れん根の炒り煮 カリフラワーの梅風味 オレンジゼリー	ご飯 ほきのみぞれかけ 昆布の炒め煮 ブロッコリーサラダ 小袋マヨネーズ	ご飯 味噌汁 鶏肉のマスタード焼き 里芋の煮ころがし ほうれん草の錦糸和え	ご飯 鶏肉のから揚げ 豆腐とひじきの炒り煮 白菜とほうれん草の和え物	ご飯 ボークカレー ビーンズサラダ 小袋サウザンドレッシング ヨーグルト	ご飯 ほきの南蛮漬け カリフラワーと海老のホワイトソース しろ菜と湯葉のお浸し ピーチゼリー	冷やし中華 小袋冷やし中華スープ 大豆五目煮 白菜の生姜和え プリン
夕 食	ご飯 豆腐グラタン 鶏肉と大根煮 キャベツの錦糸和え ピーチゼリー	ご飯 豆腐と豚肉の旨煮 れん根の炒め煮 もやしのナムル とけないアイス	ご飯 白身魚のピカタ ひじきの炒り煮 もやしのナムル 青りんごゼリー	ご飯 赤魚の塩焼焼き 厚揚げの味噌煮 大根とかにの酢の物 プリン	ご飯 千草焼き ごぼうとピーマンの金平 いんげんとかわの胡麻酢和え お米のムース	ご飯 豚肉の味噌炒め 冬瓜とツナの中華風煮 青菜和え グレープゼリー	ご飯 かれいの煮付け 豆腐の味噌煮 ポテトサラダ 小袋マヨネーズ きなまנגジェ
エネルギー（kcal）	2055	2163	2085	2345	2183	2017	1973
たんぱく質（g）	78.8	80.3	80.4	87.4	80	79.9	83.8
脂質（g）	42	60	49.5	60.3	60.3	41.1	43.4
	2 2 日（日）	2 3 日（月）	2 4 日（火）	2 5 日（水）	2 6 日（木）	2 7 日（金）	2 8 日（土）
朝 食	ご飯/パン チキンポトフ たいみそ カットパイ 牛 乳	ご飯/パン 豆腐とかにの野菜あん 梅びしお フルーツミックス缶 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 厚揚げのおろし煮 バナナ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 だし巻き卵と野菜煮 カットマンゴー 牛 乳	ご飯/パン スクランブルエッグ たいみそ 洋なし缶 牛 乳	ご飯/パン 和風豆腐海老チャンブル ふりかけ カットマンゴー 牛 乳	ご飯/パン すまし汁 高野豆腐と野菜の炊き合わせ バナナ 牛 乳
昼 食	ご飯 魚の磯辺揚げ れん根の甘辛煮 春雨の酢の物	ご飯 魚のムニエル ポテのホワイトソース 白菜と湯葉の生姜風味	ご飯 中華卵卵焼き 南瓜の煮物 キャベツとソーセージのサラダ 小袋マヨネーズ	ご飯 クリームシチュー マカロニケチャップ煮 ミモザサラダ 小袋胡麻クリームドレッシング	冷やしきつねうどん 小袋めんつゆ 豆腐と海老のくずし煮 いんげんの胡麻和え ヨーグルト	ご飯 味噌汁 メンチカツと帆立フライ 小袋ウスターソース ごぼうの甘辛炒め 小松菜の柚子風味	ご飯 鶏肉の和風煮 ほうれん草とかまぼこの煮浸し 冷奴 小袋醤油
夕 食	ご飯 鶏団子の味噌煮 ほうれん草ともやしのソテー 大根のツナ和え いちごゼリー	ご飯 鯊のきのおあん ひじきの炒り煮 ほうれん草の菜種和え いちごムース	ご飯 鯊の照り焼き 一口がんもの煮物 パンサンズ ヨーグルト	ご飯 肉野菜炒め しろ菜と揚げの煮浸し れん根の酢の物 たまご豆腐	ご飯 野菜炒め しろ菜と揚げの煮浸し れん根の酢の物 たまご豆腐	ご飯 ほきの中華あん 揚げとじゃが芋の煮物 ほうれん草の菜種和え ごまプリン	ご飯 鯊の香味焼き さつま芋のホワイトソース もやしの辛子和え ピーチゼリー
エネルギー（kcal）	2095	2015	2164	2190	1927	2051	2159
たんぱく質（g）	74	81.8	85.2	81.2	80.8	80.7	81.8
脂質（g）	44.1	48.7	59.8	57.6	53.7	47.4	55.8
	2 9 日（日）	3 0 日（月）	【6月の予定】 1 1 日（水）にあさひユニットで出張調理を行います。 1 8 日（水）手作りおやつ フレンチトーストを提供します。 検食当番は「のぞみユニット」です。 		野菜・果物の目標摂取量を知っていますか？		
朝 食	ご飯/パン 味噌汁 オムレツ カットパイ 牛 乳	ご飯/パン 豆腐チャンブル ふりかけ カットマンゴー 牛 乳			循環器疾患やがんなどの予防には、十分な量の野菜と適量の果物を摂取することが効果的だと言われています。また、特定の成分を強化した食品に頼るのではなく、基本的には通常の食事の中で摂取するのが望ましいとされています。 野菜の摂取目標値は1日350g以上、果物の目安は1日100g程度ですが、十分な量の野菜をとっている都民は約3割、果物をとっている都民は4割に過ぎません。 また、都民の昼食の外食率は男性56.6%、女性40.6%と全国平均に比べて高くなっています。外食時にも野菜を意識して料理を選ぶようにしましょう。 		
昼 食	ご飯 鯊の味噌マヨ焼き ポテのトマト煮 ブロッコリーのしらす和え	ご飯 味噌汁 赤魚の煮付け 海老とれん根の炒め煮 もやしのナムル					
夕 食	ご飯 鶏肉の中華炒め 豆腐のあんかけ 小松菜の生姜和え ココアムース	ご飯 油淋鶏 南瓜の煮物 いんげんの胡麻風味 とけないアイス					
エネルギー（kcal）	2047	2084					
たんぱく質（g）	78.2	81.5					
脂質（g）	51.5	52.9					
	2 9 日（日）	3 0 日（月）	6 月 平均		エネルギー（kcal）2102 たんぱく質（g）80.4 脂 質（g）52.8		