
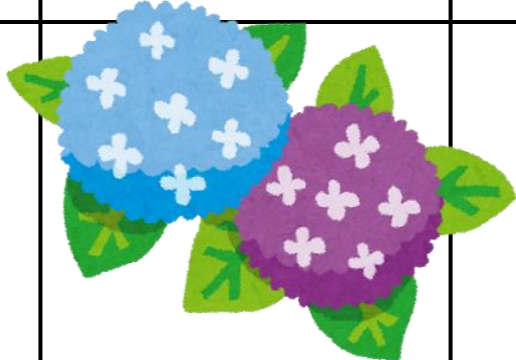




# ◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

							土曜日 6月1日
朝食							ごはん 御飯 みそしる ちんげんさい 味噌汁(青梗菜) にももの煮物 がんもの煮物 ひた オクラのお浸し ふりかけ(たらこ)
昼食							せきはん 赤飯 す じる あ は 清まし汁(揚げ・葉) からや メバルのピリ辛焼き いも あまに さつま芋の甘煮 かん みかん缶
夕食							ごはん 御飯 みそしる かぼちゃ どうみょう 味噌汁(南瓜・豆苗) ぶたにく つ や 豚肉の漬け焼き あおな 青菜のからし和え

栄養価							エネルギー	1304 kcal
							たんぱく質	48.0 g
							脂質	33.2 g
							食塩	6.1 g

# ◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	日曜日 6月2日	月曜日 6月3日	火曜日 6月4日	水曜日 6月5日	木曜日 6月6日	金曜日 6月7日	土曜日 6月8日
朝食	ごはん 御飯 みそしる しらたまふ かいわ 味噌汁(白玉麩・貝割れ) ちくわの煮物 だいこん 大根わさびマヨ ゆずみそ	ごはん 御飯 みそしる はたな 味噌汁(畑菜) いわしのつみれの含め おんせんたまご 温泉卵 ふりかけ(かつお)	ごはん 御飯 みそしる かぼちゃ かいわ 味噌汁(南瓜・貝割れ) やさい ひきにく いた もの 野菜と挽肉の炒め物 なっとう 納豆	しよく キャロット食パン コンソメスープ ひきにく に 挽肉のトマト煮 キャベツサラダ ツケモノ 漬物(しその実)	ごはん 御飯 みそしる あ とうみょう 味噌汁(揚げ・豆苗) ウインナーソーテー タマゴサラダ のり佃煮	ごはん 御飯 みそしる 味噌汁(しろな) にくだんご 肉団子 ひじき煮 つけもの 漬物(しその実)	ごはん 御飯 みそしる はたな 味噌汁(畑菜) あつあ ふうく に 厚揚げの含め煮 いんげんのゴマドレ和え うめびしお
昼食	かいせんや 海鮮焼きそば ちゅうか 中華スープ みずな 水菜のサラダ おうとうかん 黄桃缶	ごはん 御飯 みそしる とうみ 味噌汁(さつまいも、豆) ゆあん や ぶりの柚庵焼き こまつな ベーコンと小松菜のソテー かん マンゴー缶	ごはん 御飯 す じる とうふ ねぎ 清まし汁(豆腐・葱) ぎゅうざら 牛皿 らっかせい あ 落花生和え おうとうかん 黄桃缶	ごはん 御飯 す じる (ねぎ) 清まし汁(そうめん・葱) とりにく や 鶏肉のチーズ焼き きゅうり あ 胡瓜のさっぱり和え ミックスフルーツ (選択)マンゴー缶 (選択)バナナ	ごはん 御飯 はくさい コンソメスープ 白菜サラダ ふくじんづけ 福神漬 フルーツヨーグルト 	ごはん 御飯 じる つみれ汁 にくやさい いた 肉野菜炒め とうがん に 冬瓜のくず煮 かん パイン缶	ごはん 御飯 じる さつまいも汁 メヌケの煮付け なはた あ 菜畑和え オウトウカン 黄桃缶
夕食	ごはん 御飯 コンソメスープ しろみさかな 白身魚のピカタ やさい 野菜のマリネ	ごはん 御飯 コンソメスープ ポークチャップ フレンチサラダ	ごはん 御飯 みそしる はくさい 味噌汁(白菜) あじの照り煮 もやしとザーサイの和え物	ごはん 御飯 す じる は 清まし汁(かぶ・葉) さわらの梅煮 なす いた 茄子のごま炒め	ごはん 御飯 みそしる ちんげんさい 味噌汁(青梗菜) ハンバーグきのこあんか だいこん いた に 大根の炒め煮	ごはん 御飯 みそしる しらたまふ は 味噌汁(白玉麩・葉) しろみさかな あ に 白身魚の揚げおろし煮 しらあ 白和え	ごはん 御飯 す じる とうみょう 清まし汁(なると・豆苗) とりにく しおこうや 鶏肉の塩麴焼き やさい にも 野菜つみれの煮物

栄養価	エネルギー	1321 kcal	1514 kcal	1329 kcal	1255 kcal	1543 kcal	1395 kcal	1266 kcal
	たんぱく質	48.6 g	60.9 g	63.2 g	56.3 g	48.4 g	52.2 g	57.7 g
	脂質	30.2 g	48.7 g	30.9 g	33.8 g	51.6 g	38.2 g	23.7 g
	食塩	7.7 g	7.2 g	7.9 g	7.4 g	8.8 g	7.5 g	7.5 g

# ◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	日曜日 6月9日	月曜日 6月10日	火曜日 6月11日	水曜日 6月12日	木曜日 6月13日	金曜日 6月14日	土曜日 6月15日
朝食	ごはん 御飯 みそ汁(揚げ・豆苗) 野菜ソテー カリフラワーのおかか和え ふりかけ(たらこ)	ごはん 御飯 みそ汁(しろな) そぼろ大根 白菜のお浸し のり佃煮	ごはん 御飯 みそ汁(かぶ・葉) たまごときのこの炒め物 ふりかけ(かつお)	はいがしよく 胚芽食パン コンソメスープ ミートボールケチャップ イタリアンサラダ	ごはん 御飯 みそ汁(かぶ・大根葉) 炒り豆腐 切干大根 ふりかけ(のりたま)	ごはん 御飯 みそ汁(揚げ・葱) ツナ野菜炒め 白和え ゆずみそ	ごはん 御飯 みそ汁(白玉麩・葉) ちくわの煮物 オクラの湯葉和え 漬物(しば漬)
昼食	じゅうごこくまい 十五穀米 みそ汁(畑菜) 鶏肉の治部煮 もやしのごま酢和え みかん缶	ごはん 御飯 すまし汁(はんぺん・貝割れ) 鯖の味噌焼き 春菊の胡麻和え 洋梨缶	ごはん 御飯 ちゅうか 中華スープ 豚キムチ炒め 中華サラダ マンゴー缶	ごはん 御飯 すまし汁(てまり麩・葱) とんかつ にらと卵の炒め物 ミックスフルーツ (選択)みかん缶 (選択)バナナ	ごはん 御飯 すまし汁(カマボコ・貝割れ) さわらの生姜焼き 胡瓜の梅風味和え パイン缶	ごはん 御飯 コンソメスープ 鮭のマヨコーン焼き ジャーマンポテト 洋梨缶	ごはん 御飯 ちゅうか 中華スープ まーぼー豆腐 中華サラダ 白桃缶
夕食	ごはん 御飯 コンソメスープ 鮭のムニエル ジャーマンポテト	ごはん 御飯 みそ汁(青梗菜) 擬製豆腐 那須の煮浸し	ごはん 御飯 みそ汁(じゃが芋・葱) さわらみりん焼き 切干大根の煮物	ごはん 御飯 みそ汁(しろな) 銀鱈の有馬焼き 厚揚げの野菜あんかけ	ごはん 御飯 みそ汁(揚げ・玉ねぎ) 桜エビの卵焼き 落花生和え	ごはん 御飯 みそ汁(南瓜・豆苗) 鶏肉のねぎ塩だれ炒め 冬瓜の煮物	ごはん 御飯 すまし汁(はんぺん・三つ葉) 赤魚の三杯漬け焼き 切干大根の炒め煮

栄養価	エネルギー	1301 kcal	1323 kcal	1396 kcal	1494 kcal	1295 kcal	1397 kcal	1333 kcal
	たんぱく質	54.1 g	52.9 g	55.1 g	56.6 g	57.3 g	56.1 g	47.8 g
	脂質	30.3 g	33.8 g	41.9 g	62.2 g	31.0 g	39.5 g	36.0 g
	食塩	7.2 g	7.5 g	7.1 g	7.4 g	8.1 g	5.8 g	7.2 g

# ◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	日曜日 6月16日	月曜日 6月17日	火曜日 6月18日	水曜日 6月19日	木曜日 6月20日	金曜日 6月21日	土曜日 6月22日
朝食	ごはん 御飯 みそ汁(しろな) さといも 里芋のそぼろ煮 おんせんたまご 温泉卵 ふりかけ(かつお)	ごはん 御飯 みそ汁(しらたまふ・とうみょう) 味噌汁(白玉麩・豆苗) がんともの煮物 はくさい わふう あ 白菜の和風和え うめびしお	ごはん 御飯 みそ汁(あげ・貝割れ) ぎょにく 魚肉ソーセージの炒め物 ブロッコリーのごま和え つけもの 漬物(しその実)	しよく 食パン コンソメスープ ソーセージと野菜のスープ煮 タマゴサラダ	ごはん 御飯 みそ汁(かぼちゃとうみょう) 味噌汁(南瓜・豆苗) そばろ大根 オクラのおかか ふりかけ(たらこ)	ごはん 御飯 みそ汁(じゃが芋・葉) 味噌汁(じゃが芋・葉) あつあ 厚揚げの煮物 なっとう 納豆	ごはん 御飯 みそ汁(ふ・かいわ) 味噌汁(麩・貝割れ) がんともの煮物 はくさい 白菜のおひたし つくだに のり佃煮
昼食	な 菜めし みそ汁(とうふ・ねぎ) トリニク バイニクヤ 鶏肉の梅肉焼き ほうれん草の胡麻和え りんご缶	ごはん 御飯 ぐたくさん しる 眞沢山汁 しろみさかな 白身魚フライタルタルの オクラのドレッシング和え ようなしかん 洋梨缶	ごはん 御飯 コンソメスープ チーズハンバーグ いんげんのマスタード和え マンゴー缶	ごはん 御飯 つみれ汁 きんめだい しょうが に 金目鯛の生姜煮 じゃが芋きんぴらの炒め物 ミックスフルーツ (選択)りんご缶 (選択)バナナ	ごはん 御飯 みそ汁(あげ・みつ葉) 味噌汁(あげ・みつ葉) とりにく ふうみ や 鶏肉のカレー風味焼き ヘルシーサラダ マンゴー缶	ごはん 御飯 す じる 清まし汁(カマボコ・みつ葉) 清まし汁(カマボコ・みつ葉) ぶりの利休焼き さといも うまに 里芋の旨煮 オウトウカン 黄桃缶	ごはん 御飯 ちゅうか 中華スープ ちんじゃおろーすー 青椒肉絲 はるさめ 春雨サラダ はくとうかん 白桃缶
夕食	ごはん 御飯 す じる 清まし汁(カマボコ・貝割れ) しおこうじ カレイの塩麴焼き だいこん 大根の煮物	ごはん 御飯 す じる 清まし汁(そうめん・葱) 清まし汁(そうめん・葱) ぶたにく やなぎがあう 豚肉の柳川風 きゅうり 胡瓜とたくあんの和え物	ごはん 御飯 ちゅうか 中華スープ かにかまます かに玉甘酢あん ナムル	ごはん 御飯 はるさめ 春雨スープ ほいこーろー 回鍋肉 なす からに 茄子のピリ辛煮	ごはん 御飯 す じる 清まし汁(はんぺん・貝割れ) 清まし汁(はんぺん・貝割れ) さわらのみそマヨネーズ焼き カリフラワーのかに風味あん	ごはん 御飯 みそ汁(あげ・とうみょう) 味噌汁(あげ・豆苗) ぎゅうにく やさい 牛肉と野菜のオイスター炒め とうふチャンプル	ごはん 御飯 みそ汁(しろな) 味噌汁(しろな) しろみさかな やさい 白身魚の野菜あんかけ とうがん すいしょうに 冬瓜の水晶煮

栄養価	エネルギー	1354 kcal	1310 kcal	1369 kcal	1445 kcal	1408 kcal	1505 kcal	1281 kcal
	たんぱく質	57.0 g	43.4 g	45.8 g	54.0 g	60.3 g	68.4 g	52.6 g
	脂質	33.8 g	33.1 g	40.9 g	43.4 g	41.7 g	47.8 g	26.7 g
	食塩	7.8 g	7.0 g	8.0 g	6.2 g	6.9 g	7.0 g	7.7 g



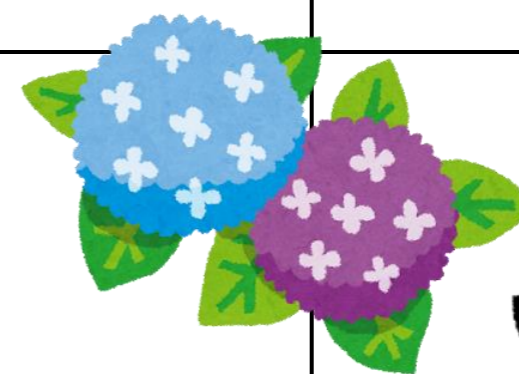
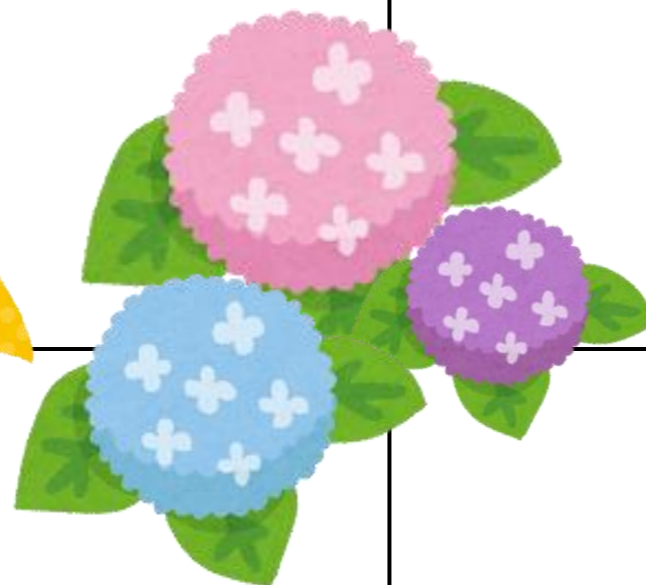
# ◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	日曜日 6月23日	月曜日 6月24日	火曜日 6月25日	水曜日 6月26日	木曜日 6月27日	金曜日 6月28日	土曜日 6月29日
朝食	ごはん 御飯 みそしる さといも とうみょう 味噌汁(里芋・豆苗) しらたまふ 白玉麩のたまごとじ まめ 豆のサラダ たいみそ	ごはん 御飯 みそしる あ ねぎ 味噌汁(揚げ・葱) がんに がんもの含め煮 ツナサラダ つけもの 漬物(しば漬)	ごはん 御飯 みそしる ちんげんさい 味噌汁(青梗菜) あ やさい いた もの さつま揚げと野菜の炒め物 なっとう 納豆	はいが しょく 胚芽食パン コンソメスープ スクランブルエッグ はなやさい 花野菜サラダ	ごはん 御飯 みそしる あ とうみょう 味噌汁(揚げ・豆苗) あつあ つもの 厚揚げの煮物 カリフラワーおなか和え うめびしお	ごはん 御飯 みそしる いも ねぎ 味噌汁(じゃが芋・葱) ごもくまめ 五目豆 オクラの湯葉和え ふりかけ(のりたま)	ごはん 御飯 みそしる はくさい 味噌汁(白菜) ちくわ なす 竹輪と茄子のさつと煮 おんせんたまご 温泉卵 ふりかけ(かつお)
昼食	チキンカレー コンソメスープ チキンカレーサラダ ふくじんづけ 福神漬 フルーツヨーグルト	御飯 ちゅうか 中華スープ ぎゅうにく あまからいた 牛肉の甘辛炒め ちゅうか 中華サラダ かん パイン缶	ごはん 御飯 みそしる いも ねぎ 味噌汁(じゃが芋・葱) こうみ や メヌケの香味焼き みずな 水菜のサラダ おうとうかん 黄桃缶	ごはん 御飯 みそしる たまねぎ 味噌汁(玉葱・えのき) しょうが に さばの生姜煮 だいこん たかな いた 大根の高菜炒め ミックスフルーツ せんたく はくとうかん (選択)白桃缶 せんたく (選択)バナナ	ごはん 御飯 コンソメスープ とりにく 鶏肉のトマトソース じゃが芋のソテー ようなしかん 洋梨缶	ごはん 御飯 す じる は 清まし汁(かぶ・葉) なんぶ や ぶりの南部焼き あまず あ きゅうりの甘酢和え かん みかん缶	ごはん 御飯 のっぺい汁 みそかつ ポテトサラダ かん パイン缶
夕食	ごはん 御飯 す じる (はんぺん・貝割れ) 清まし汁(はんぺん・貝割れ) とりにく や 鶏肉のもろみ焼き ちくわ いも にも 竹輪とさつま芋の煮物	ごはん 御飯 みそしる はたな 味噌汁(畑菜) しろみ さかな しょうゆ や 白身魚のバター醤油焼 おくらのおなか和え	ごはん 御飯 コンソメスープ ぶたにく こ や 豚肉のパン粉焼き チーズサラダ	ごはん 御飯 す じる とうふ みずな 清まし汁(豆腐・水菜) あじ なんばんづ 味の南蛮漬け あおな 青菜のピーナッツ和え	ごはん 御飯 みそしる しろな 味噌汁(しろな) あかうお につ 赤魚の煮付け きりほしだいこん 切干大根のサラダ	ごはん 御飯 みそしる たま 味噌汁(玉ねぎ・えのき) ぶたにく しょうが や 豚肉の生姜焼き ながいも 長芋とろろ	ごはん 御飯 みそしる ちんげんさい 味噌汁(青梗菜) さば に 鯖のおろし煮 ひきにく いた もの いんげんと挽肉の炒め物

栄養価	エネルギー	1453 kcal	1387 kcal	1371 kcal	1289 kcal	1316 kcal	1301 kcal	1529 kcal
	たんぱく質	56.7 g	56.5 g	48.8 g	46.2 g	56.8 g	51.0 g	56.5 g
	脂質	34.9 g	40.4 g	38.4 g	39.6 g	32.6 g	31.3 g	50.1 g
	食塩	6.6 g	6.4 g	7.6 g	6.8 g	6.7 g	6.9 g	7.7 g

# ◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

日曜日 6月30日							
朝食	ごはん 御飯 みそしる ぶ かいわ 味噌汁(麩・貝割れ) がんもの煮物 まめ あ 豆のゴマ和えサラダ たいみそ						
昼食	ひ そば 冷やし蕎麦、めんつゆ かき揚げ&ちくわ磯辺揚げ かにかめのさっぱり和え はくとうかん 白桃缶 <めん禁> ゴハン 御飯 みそしる 味噌汁						
夕食	ごはん 御飯 す じる とうみょう 清まし汁(はんぺん・豆苗) まつかぜや 松風焼き なす みそいた 茄子とピーマンの味噌炒め						



栄養価	エネルギー	1392 kcal					
	たんぱく質	54.0 g					
	脂質	29.8 g					
	食塩	8.7 g					