

◆◆ 献立表 ◆◆ 普通・一口大食

曜日 日付		月曜日 6月1日	火曜日 6月2日	水曜日 6月3日	木曜日 6月4日	金曜日 6月5日	土曜日 6月6日
朝食		ごはん <small>ぎんざけ しおや</small> 銀鮭の塩焼き <small>はくさいに</small> 白菜煮 <small>みそしる</small> 具だくさんのお味噌汁 ジョア	ごはん <small>ま</small> だし巻きたまご カリフラワーおかか <small>みそしる</small> 具だくさんのお味噌汁 プレーンヨーグルト	<small>うめ かゆ</small> 梅しそかつお粥 <small>とりく て や</small> 鶏肉の照り焼き <small>な はな に</small> 菜の花の煮びたし ジョア	ごはん <small>につ</small> メバルの煮付け <small>さといも にも</small> 里芋の煮物 <small>みそしる</small> とろっとわかめのお味噌汁 プレーンヨーグルト	ごはん <small>やさしい</small> 野菜入りスクランブルエッグ ジャーマンポテト ポタージュ バニラヨーグルト	ごはん とりつくね <small>いた もの</small> ブロッコリーの炒め物 <small>みそしる</small> 具だくさんのお味噌汁 ジョア
昼食		<small>どん</small> そぼろ丼 <small>いも</small> さつま芋のレモン煮 ヨーグルト <small>じる</small> つみれ汁 	カレーライス かぼちゃのサラダ デザート <small>にゅうさんきんいんりょう</small> 乳酸菌飲料	ごはん <small>や</small> サーモンねぎマヨ焼き <small>やき あまからに</small> 焼ちくわの甘辛煮 <small>かん</small> りんご缶 <small>やさしい た</small> 野菜を食べるスープ	ごはん <small>とうふ</small> 豆腐ステーキ ポテトサラダ <small>かん</small> パイン缶 <small>しおとんじる</small> 塩豚汁	ごはん <small>あかうお につ</small> 赤魚の煮付け <small>まさごいた</small> 真砂炒め ゼリー <small>しお</small> 塩ちゃんこスープ	ごはん ミートグラタン <small>たまご</small> 卵とキャベツのソテー <small>とうにゅう</small> 豆乳ヨーグルト オニオンスープ
間食		いちごゼリー	<small>まっちゃ</small> 抹茶ムース	ぶどうゼリー	<small>ぎゅうにゅう</small> コーヒー牛乳プリン	レモンゼリー	<small>こくとう</small> 黒糖ムース
夕食		ごはん ホッケのみりん焼き <small>いた もの</small> いんげんの炒め物 <small>なっとう</small> 納豆 <small>よる みそしる</small> 夜のお味噌汁	ごはん <small>につけ</small> かれいの煮付 <small>しろ あ</small> ブロッコリーの白ごま和え <small>だいこん</small> 大根と人参の煮物 <small>よる とんじる</small> 夜の豚汁	ごはん <small>にくづ</small> ピーマンの肉詰め <small>やさしい</small> 野菜ソテー タマゴサラダ <small>よる みそしる</small> 夜のお味噌汁	ごはん <small>ぶたにく たまごいた</small> 豚肉の卵炒め <small>あ</small> オクラのおかか和え <small>よる みそしる</small> 夜のお味噌汁	ごはん <small>まーぼーなす</small> 麻婆茄子 <small>そう</small> ほうれん草のナムル <small>とり</small> こくうま鶏スープ	ごはん <small>てりやき</small> メヌケの照焼 <small>ちんげんさい に</small> 青梗菜の煮びたし <small>なっとう</small> 納豆 <small>よる みそしる</small> 夜のお味噌汁
エネルギー		1401kcal	1557kcal	1573kcal	1527kcal	1497kcal	1530kcal
たんぱく質		63.2g	62.9g	69.7g	56.0g	62.8g	62.5g
脂質		25.2g	35.9g	44.4g	44.0g	40.1g	39.0g
食塩相当量		6.1g	6.8g	6.8g	5.8g	6.8g	6.2g

◆◆ 献立表 ◆◆ 普通・一口大食

曜日 日付	日曜日 6月7日	月曜日 6月8日	火曜日 6月9日	水曜日 6月10日	木曜日 6月11日	金曜日 6月12日	土曜日 6月13日
朝食	ごはん あじのみりん焼き カリフラワーの梅肉和え 朝の豚汁 バナラヨーグルト	ごはん だし巻きたまご 菜の花の煮びたし 具だくさんのお味噌汁 ジョア	ごはん 赤魚の煮付け 里芋の煮物 具だくさんのお味噌汁 プレーンヨーグルト	あおなまごかゆ 青菜卵粥 鶏肉の梅しそ焼き いんげんの炒め物 ジョア	ごはん 銀鮭の塩焼き 野菜炒め 具だくさんのお味噌汁 バナラヨーグルト	ごはん 挽肉と玉葱のオムレツ ブロッコリーソテー コーンスープ プレーンヨーグルト	ごはん とりつくね 青梗菜の煮びたし とろっともずくのお味噌汁 バナラヨーグルト
昼食	ごはん 松風焼(付)さつまいもの甘煮 豆サラダ 洋梨缶 つみれ汁	ごはん たらの野菜あんかけ 肉焼売 白桃缶 酸辣湯スープ	ごはん とんかつ 油麩と冬瓜の煮物 マンゴー けんちん汁	ミートソーススパゲッティ グリーンサラダ ゼリー 野菜たっぷり卵スープ	ごはん 白身魚ピカタ マリネ りんご缶 クラムチャウダー	ごはん 回鍋肉 焼売 ゼリー ワンタンスープ	ごはん たらのムニエル具沢山トマト煮 タマゴサラダ デザート 野菜たっぷりスープ
間食	みかんゼリー	とうにゅう 豆乳プリン	ぶどうゼリー	ようかんムース	カスタードプリン	ぶどうゼリー	まっちゃ 抹茶ムース
夕食	ごはん 銀ひらすのあおさおろし煮 かぼちゃの煮物 夜のお味噌汁	ごはん 鶏肉の葱塩炒め いんげんの白ごま和え 夜のお味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグ ツナとブロッコリーのサラダ ひじきの煮物 夜のお味噌汁	ごはん さばの味噌煮 かぼちゃの煮物 納豆 夜の豚汁	ごはん チーズつくね ジャーマンポテト ほうれん草のお浸し 夜のお味噌汁	ごはん めばるの中華蒸し 大根と人参の煮物 オクラのおかか和え 夜のお味噌汁	ごはん 青椒肉絲 胡麻豆腐 こくうま鶏スープ
エネルギー	1549kcal	1552kcal	1575kcal	1678kcal	1583kcal	1639kcal	1609kcal
たんぱく質	69.8g	62.8g	57.3g	66.7g	68.3g	66.9g	63.1g
脂質	33.6g	40.7g	44.0g	48.5g	43.9g	48.1g	51.1g
食塩相当量	6.2g	6.8g	6.5g	6.8g	5.9g	6.9g	6.7g

◆◆ 献立表 ◆◆ 普通・一口大食

曜日 日付	日曜日 6月14日	月曜日 6月15日	火曜日 6月16日	水曜日 6月17日	木曜日 6月18日	金曜日 6月19日	土曜日 6月20日
朝食	ごはん <small>ぎん しょうゆこうじやき</small> 銀ひらすの醤油麴焼 カリフラワーおなか <small>あさ とんじる</small> 朝の豚汁 ジョア	ごはん <small>とりにく しおこうじや</small> 鶏肉の塩麴焼き いんげんの炒め物 <small>いた もの</small> 具だくさんのお味噌汁 バニラヨーグルト	ごはん <small>あかうお みそに</small> 赤魚の味噌煮 <small>だいこん</small> 大根と人参の煮物 <small>ぐ みそしる</small> 具だくさんのお味噌汁 プレーンヨーグルト	<small>うめ かゆ</small> 梅しそかつお粥 <small>て や</small> ぶりの照り焼き <small>にもの</small> かぼちゃの煮物 ジョア	ごはん <small>ま</small> だし巻きたまご  <small>いた もの</small> ブロッコリーの炒め物 <small>あさ とんじる</small> 朝の豚汁 バニラヨーグルト	ごはん <small>とうふ</small> 豆腐ハンバーグ <small>やさい にこ</small> 野菜のトマト煮込み <small>ぐ みそしる</small> 具だくさんのお味噌汁 ジョア	ごはん <small>べにざけ しおや</small> 紅鮭の塩焼き <small>そう に</small> ほうれん草の煮びたし <small>みそしる</small> とろっとわかめのお味噌汁 プレーンヨーグルト
昼食	ごはん ミートローフ ナポリタン ヨーグルト パンプキンスープ 	ごはん <small>て や</small> ぶりの照り焼き <small>おんせんたまご</small> 温泉卵 <small>あじさい</small> 紫陽花ゼリー <small>じる</small> けんちん汁	ごはん <small>おやこに</small> 親子煮 <small>あさづ</small> きゅうりの浅漬け デザート <small>じる</small> つみれ汁	ごはん <small>わふう</small> 和風ハンバーグ <small>たま</small> 玉ねぎマリネ <small>かん</small> パイン缶 クリームスープ	ごはん <small>につけ</small> かれいの煮付 <small>なす</small> しぎ茄子 ゼリー <small>じる</small> のっぺい汁	ごはん <small>て や</small> 照り焼きチキン マカロニサラダ デザート <small>やさい た</small> 野菜を食べるスープ	ごはん <small>はっぼうさい</small> 八宝菜 <small>ちゅうかやっこ</small> 中華奴 <small>はくとうかん</small> 白桃缶 <small>ちゅうか</small> 中華スープ
間食	カスタードプリン	<small>とうにゅう</small> 豆乳プリン	<small>こくとう</small> 黒糖ムース	ぶどうゼリー	<small>とうにゅう</small> 豆乳プリン	レモンゼリー	きなマンジェ
夕食	ごはん <small>さいきょうや</small> さわらの西京焼き <small>きりぼしだいこんに</small> 切干大根煮 <small>なっとう</small> 納豆 <small>よる みそしる</small> 夜のお味噌汁	ごはん <small>ぶた かくに</small> 豚の角煮 <small>ちんげんさい に</small> 青梗菜の煮びたし <small>だいこん あまずづ</small> 大根の甘酢漬け <small>とり</small> こくうま鶏スープ	ごはん <small>や</small> あじのみりん焼き <small>しろ あ</small> ブロッコリーの白ごま和え <small>はくさい に</small> 白菜の煮びたし <small>よる みそしる</small> 夜のお味噌汁	ごはん <small>につ</small> メバルの煮付け <small>そう</small> ほうれん草のおひたし <small>たまごどうふ</small> 卵豆腐 <small>よる みそしる</small> 夜のお味噌汁	ごはん <small>すみびやき こうみ</small> 炭火焼チキン香味ソース <small>ばいにくあ</small> カリフラワーの梅肉和え <small>やさしいた</small> 野菜炒め <small>よる みそしる</small> 夜のお味噌汁	ごはん <small>しおや</small> さばの塩焼き <small>いも</small> じゃが芋のきんぴら <small>な</small> 菜の花の和え物 <small>よる とんじる</small> 夜のお味噌汁	ごはん <small>おやこに</small> 親子煮 <small>あ</small> オクラのおなか和え <small>よる みそしる</small> 夜のお味噌汁
エネルギー	1542kcal	1598kcal	1432kcal	1548kcal	1516kcal	1589kcal	1599kcal
たんぱく質	61.8g	68.1g	66.4g	64.4g	67.0g	59.3g	63.4g
脂質	37.1g	56.3g	35.8g	35.9g	43.5g	48.5g	56.5g
食塩相当量	5.5g	6.4g	6.0g	6.5g	6.4g	5.9g	6.3g

◆◆ 献立表 ◆◆ 普通・一口大食

曜日 日付	日曜日 6月21日	月曜日 6月22日	火曜日 6月23日	水曜日 6月24日	木曜日 6月25日	金曜日 6月26日	土曜日 6月27日
朝食	ごはん オムレツ カリフラワーおかか ポタージュ ジョア	ごはん ぎんにつけ 銀ひらすの煮付 さとにももの 里芋の煮物 あさとんじる 朝の豚汁 バナラヨーグルト	ごはん とりつくね いたもの いんげんの炒め物 ぐ 具だくさんのお味噌汁 ジョア	あおなたまごかゆ 青菜卵粥 とりこしょうゆ 鶏の焦がし醤油 にもの かぼちゃの煮物 ジョア 	ごはん ひきにくたまねぎ 挽肉と玉葱のオムレツ ぐだくさん 具沢山トマト煮込み コーンスープ プレーンヨーグルト	ごはん ぎんざけしおや  銀鮭の塩焼き やさしいた 野菜炒め ぐ 具だくさんのお味噌汁 みそしる ジョア	ごはん あかうおにつ 赤魚の煮付け さとにももの 里芋の煮物 ぐ 具だくさんのお味噌汁 みそしる バナラヨーグルト
昼食	チャーシュー丼 ほうれん草の白和え ようなしかん 洋梨缶 やさしい 野菜たっぷりスープ	タンメン あまず ミートボール甘酢あん かん りんご缶	てんしんはん 天津飯 しゅうまい 焼売 ちんげんさい 青梗菜のナムル ちゅうか 中華スープ 	ごはん あつあごもくいた 厚揚げの五目炒め なはなすみそあ 菜の花とえびの酢味噌和え デザート しおとんじる 塩豚汁	ビーフカレー コールスローサラダ かん パイ缶 にゅうさんきんいんりょう 乳酸菌飲料 	ごはん まーぼーなす 麻婆茄子 しお キャベツの塩ゴマダレ ゼリー ワンタンスープ	ごはん ぶたにくたまごいた 豚肉の卵炒め そう ほうれん草のナムル デザート すもの お吸い物
間食	みかんゼリー	カスタードプリン	いちごゼリー	レモンゼリー	まっちゃ 抹茶ムース	ようかんムース	ぶどうゼリー
夕食	ごはん てりやき メヌケの照焼 いたもの いんげんの炒め物 なっとう 納豆 よるみそしる 夜のお味噌汁	ごはん ぎゅうにくに 牛肉のしぐれ煮 つけあわせ 付)ほうれん草 タマゴサラダ とり こくうま鶏スープ	ごはん あかうおや 赤魚のみりん焼き カリフラワーおかか きりぼしだいごんに 切干大根煮 よるみそしる 夜のお味噌汁	ごはん ぶたにくしょうがや 豚肉の生姜焼き やさしいた 野菜炒め  たまご豆腐 卵豆腐 よるみそしる 夜のお味噌汁	ごはん ぶりと大根の煮物 あもの オクラの和え物 よるみそしる 夜のお味噌汁	ごはん とりにくあぶや 鶏肉の炙りみそ焼き いも じゃが芋のきんぴら なっとう 納豆 よるみそしる 夜のお味噌汁	ごはん しおこうじや さばの塩麩焼き にもの ひじきの煮物 なはなひた 菜の花のお浸し よるとんじる 夜のお味噌汁
エネルギー	1561kcal	1569kcal	1515kcal	1545kcal	1629kcal	1593kcal	1523kcal
たんぱく質	59.3g	65.1g	54.8g	62.8g	63.9g	59.3g	58.5g
脂質	42.7g	46.6g	39.2g	37.8g	47.2g	45.5g	50.2g
食塩相当量	6.6g	9.7g	7.4g	7.1g	5.5g	7.0g	5.8g

◆◆ 献立表 ◆◆ 普通・一口大食

曜日 日付	日曜日 6月28日	月曜日 6月29日	火曜日 6月30日
朝食	ごはん だし巻きたまご ブロッコリーの炒め物 豆腐とわかめの味噌汁 プレーンヨーグルト	ごはん さわらの西京焼き 菜の花の煮びたし 朝の豚汁 ジョア	ごはん とりつくね かぼちゃの煮物 具だくさんのお味噌汁 バニラヨーグルト
昼食	ごはん えびかつ&あじフライ とろろ マンゴー 野菜たっぷりスープ	ごはん 豚漬け焼き 油麩とじゃが芋の煮物 白桃缶 けんちん汁	ごはん さばの塩焼き オクラとみょうがの和え物 デザート(水無月) さつま汁
間食	レモンゼリー	コーヒー牛乳プリン	みかんゼリー
夕食	ごはん 鶏のさっぱり煮 茄子のおかか和え 夜のお味噌汁	ごはん たらのムニエル 具だくさんトマト煮 いんげんの白ごま和え 夜のお味噌汁	ごはん 牛焼肉 ツナとブロッコリーのサラダ 野菜炒め こくうま鶏スープ
エネルギー	1512kcal	1569kcal	1571kcal
たんぱく質	58.8g	60.5g	65.6g
脂質	38.8g	42.3g	48.0g
食塩相当量	6.6g	6.1g	6.1g

