

みどりの苑 予定献立表

令和7年6月1日(日)～令和7年6月8日(日)

みどりの苑

常食



日付	朝食	昼食	夕食	成分値
6/1 (日)	御飯 プレーンオムレツ うまい菜と平天の 麦味噌和え 味噌汁(絹揚げ・人参) 飲むヨーグルト	御飯 いわしの生姜煮 茄子の味噌炒め 白菜の塩レモンドレサラダ すまし汁 (えのき・チンゲン菜)	御飯 豚肉ともやしの和風炒め 高野豆腐の煮物 さつまいもサラダ	エネルギー 1442 kcal たんぱく質 57.0 g 脂質 43.5 g カルシウム 944 mg 食塩相当量 6.32 g
6/2 (月)	食パン ポテトミンチ巻き しろなとウインナーの 豆乳スープ りんごジュース	御飯 鶏肉のくわ焼き 大根と豚肉の煮物 ブロッコリーのスローサラダ	御飯 白身魚の竜田揚げ (甘酢あん) れんこんと竹輪の金平 フルーツ(マンゴー缶)	エネルギー 1367 kcal たんぱく質 47.8 g 脂質 40.5 g カルシウム 370 mg 食塩相当量 4.80 g
6/3 (火)	御飯 玉子焼き インゲンのピーナツ和え 味噌汁 (じゃがいも・しめじ) 飲むヨーグルト	御飯 たらのソテー (和風バターソース) 大豆とベーコンの コンソメ煮 もやしと平天の パンバンドレサラダ	御飯 豚肉の香味炒め 松風焼き 小松菜とちりめんの 白ごま和え	エネルギー 1422 kcal たんぱく質 69.0 g 脂質 42.5 g カルシウム 1293 mg 食塩相当量 5.29 g
6/4 (水)	御飯 チキンナゲット (トマトソース) キャベツとえのきの 麹ナムル和え 味噌汁 (ほうれん草・あさり) 白ぶどうジュース	御飯 絹揚げの炊き合わせ 白菜と鶏肉のとろみ炒め 胡瓜の甘酢和え	御飯 ハンバーグ(おろしソース) 金時煮豆 うまい菜と油揚げ のからし和え	エネルギー 1428 kcal たんぱく質 53.9 g 脂質 34.8 g カルシウム 501 mg 食塩相当量 6.92 g
6/5 (木)	御飯 ほうれん草オムレツ カリフラワーとコーンの 香味ドレサラダ 味噌汁(キャベツ・わかめ) 飲むヨーグルト	醤油ラーメン えびシユーマイ インゲンとしめじ のサラダ	御飯 さばの塩焼き 高野豆腐と豚肉の サイコロ煮 もずく酢	エネルギー 1488 kcal たんぱく質 61.9 g 脂質 54.0 g カルシウム 666 mg 食塩相当量 9.11 g
6/6 (金)	御飯 ボロニアソーセージ 味噌汁 (じゃがいも・人参) 飲むヨーグルト	御飯 銀ひらすの照り煮 卯の花 刻みとろろのゆかり和え	御飯 千草蒸し ブロッコリーの ごまドレサラダ フルーツ(みかん缶)	エネルギー 1422 kcal たんぱく質 57.5 g 脂質 41.5 g カルシウム 1105 mg 食塩相当量 6.19 g
6/7 (土)	御飯 鶏肉のグリル もやしと竹輪の和え物 味噌汁(しいたけ・白ねぎ) コーヒー牛乳	御飯 ホキの香草パン粉焼き (オーロラソース) 里芋のそぼろ煮 白菜とインゲンの 洋風お浸し	御飯 豚肉の野菜炒め 切干大根 奴豆腐(梅ダレ)	エネルギー 1389 kcal たんぱく質 59.0 g 脂質 41.3 g カルシウム 453 mg 食塩相当量 5.53 g
6/8 (日)	御飯 ハムチーズピカタ 納豆 味噌汁(白菜・油揚げ) 飲むヨーグルト	御飯 鶏肉の塩麹蒸し れんこんと豚肉の炒り煮 ブロッコリーの ピリ辛和え	御飯 白身魚の煮付け チンゲン菜と鶏肉の 炒め物 フルーツ (洋梨缶・パイン缶)	エネルギー 1417 kcal たんぱく質 65.7 g 脂質 39.5 g カルシウム 666 mg 食塩相当量 5.12 g

◆都合により、献立内容が変更になる場合があります。

みどりの苑 予定献立表

令和7年6月9日(月)～令和7年6月15日(日)

みどりの苑

常食



日付	朝食	昼食	夕食	成分値
6/9 (月)	御飯 ミートオムレツ キャベツとちりめんの 豆乳和え 味噌汁(もやし・平天) 赤ぶどうジュース	あじさい寿司 高野豆腐のそぼろ煮 スパゲティーサラダ の甘酢和え	御飯 豚肉と大根の利休煮 茄子の揚げ浸し うまい菜となめこ の和え物	エネルギー 1431 kcal たんぱく質 49.6 g 脂質 48.4 g カルシウム 768 mg 食塩相当量 7.02 g
6/10 (火)	御飯 大豆ミートバーグ (野菜ソース) 味噌汁(大根葉・白菜) 飲むヨーグルト	チキンカレー チーズとグリンピースの ミニオムレツ ブロッコリーとパプリカ のリンゴドレ和え	御飯 白身魚の唐揚げ (タルタルソース) 大根の金平 白菜の浅漬け	エネルギー 1432 kcal たんぱく質 59.9 g 脂質 40.7 g カルシウム 1228 mg 食塩相当量 5.89 g
6/11 (水)	御飯 磯巻き卵 ほうれん草のお浸し 味噌汁 (油揚げ・しいたけ) 豆乳バナナ	御飯 回鍋肉 一口がんもの煮物 中華スープ (ザーサイ・かまぼこ) 杏仁豆腐の杏ソースかけ	御飯 カレイのグリル (オニオンソース) ふかしじやがいも (ベーコン) もやしとインゲンの 塩麹ドレ和え	エネルギー 1483 kcal たんぱく質 65.7 g 脂質 45.8 g カルシウム 793 mg 食塩相当量 6.48 g
6/12 (木)	御飯 照り焼き風肉団子 白菜とニラの白ごま和え 味噌汁(あさり・里芋) 飲むヨーグルト	御飯 焼きあじの南蛮漬け ひじきと豚肉の炒め煮 キャベツとコーンの ピーナツドレサラダ	御飯 蒸し鶏(洋風香味ソース) 大豆煮 マカロニサラダ	エネルギー 1390 kcal たんぱく質 68.7 g 脂質 33.0 g カルシウム 1023 mg 食塩相当量 5.71 g
6/13 (金)	御飯 5品目具材の玉子焼き アスパラの和え物 味噌汁(白菜・うまい菜) 飲むヨーグルト	かき揚げうどん れんこんと豚肉の煮物 きゅうりのごま酢和え	御飯 牛肉のオイスター炒め 奴豆腐 南瓜のサラダ	エネルギー 1520 kcal たんぱく質 49.8 g 脂質 44.3 g カルシウム 671 mg 食塩相当量 8.16 g
6/14 (土)	御飯 筑前煮 白菜と油揚げの 麦味噌和え はちみつねり梅 味噌汁(大根葉・竹輪) コーヒー牛乳	御飯 鶏肉のマスタード焼き キャベツとツナの煮物 ほうれん草とかまぼこ のパンハントレサラダ	御飯 さばの味噌煮 もやしと鶏肉の炒め物 フルーツ (パイン缶・黄桃缶)	エネルギー 1546 kcal たんぱく質 63.4 g 脂質 53.9 g カルシウム 597 mg 食塩相当量 6.56 g
6/15 (日)	御飯 擬製豆腐(そぼろあん) キャベツとコーン のアイランドドレサラダ 味噌汁(じゃが芋・わかめ) 飲むヨーグルト	赤飯 刺身盛り 絹揚げの煮物 茶碗蒸し フルーツ(マンゴー缶)	御飯 豚肉のバター醤油炒め いかふくさ焼き しろなおから和え 昆布佃煮	エネルギー 1452 kcal たんぱく質 61.8 g 脂質 41.6 g カルシウム 916 mg 食塩相当量 6.73 g

◆都合により、献立内容が変更になる場合があります。

みどりの苑 予定献立表

令和7年6月16日(月)～令和7年6月23日(月)

みどりの苑

常食



日付	朝食	昼食	夕食	成分値
6/16 (月)	食パン チキンピカタ 南瓜のポタージュ りんごジュース 	御飯 牛肉コロッケ (濃厚ソース) ベーコンと枝豆の 塩バターソテー プロッコリーと竹輪の お浸し	御飯 白身魚の生姜煮 キャベツとあさりの 炒め物 大根の大葉ドレサラダ	エネルギー 1343 kcal たんぱく質 50.0 g 脂質 41.5 g カルシウム 376 mg 食塩相当量 4.76 g
6/17 (火)	御飯 玉子焼き うまい菜となめこの 和え物 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) 飲むヨーグルト	御飯 ホキのソテー (コンソメソース) 鶏つみれ キャベツと平天の レモンドレサラダ	御飯 豚肉と里芋の煮込み かにシユーマイ インゲンとコーンの 和え物	エネルギー 1445 kcal たんぱく質 61.6 g 脂質 39.5 g カルシウム 851 mg 食塩相当量 5.77 g
6/18 (水)	御飯 千草焼き 大根と竹輪の 和風ドレサラダ 味噌汁(里芋・もやし) 白ぶどうジュース	御飯 鶏の唐揚げ 大豆とこんにゃくの煮物 コンソメスープ (セロリ・プロッコリー) ヨーグルトの マンゴーソースかけ	御飯 三色稻荷の炊き合わせ 小松菜のじゃこ炒め マカロニサラダ 	エネルギー 1437 kcal たんぱく質 48.3 g 脂質 45.9 g カルシウム 672 mg 食塩相当量 6.18 g
6/19 (木)	御飯 メヌケの山椒煮 白菜と平天の麦味噌和え 味噌汁 (チンゲン菜・絹揚げ) 飲むヨーグルト	御飯 ハンバーグ(ドミソース) 金平ごぼう コールスローサラダ 	御飯 合鴨スモーク 南瓜の含め煮 高菜炒め	エネルギー 1418 kcal たんぱく質 54.3 g 脂質 43.6 g カルシウム 987 mg 食塩相当量 6.32 g
6/20 (金)	御飯 野菜のミンチ巻き ほうれん草の パンバントレサラダ 味噌汁(白菜・しめじ) 飲むヨーグルト	御飯 白身魚の煮付け キャベツと豚肉の炒め物 ねぎとあさりの酢味噌和え すまし汁 (かまぼこ・玉ねぎ)	御飯 豚カツの卵とじ 大根と小えびの炒め物 プロッコリーとコーンの おからサラダ	エネルギー 1511 kcal たんぱく質 65.1 g 脂質 38.0 g カルシウム 1051 mg 食塩相当量 7.03 g
6/21 (土)	御飯 かに玉 納豆 味噌汁 (うまい菜・えのき) コーヒー牛乳	きつねうどん 里芋のそぼろ煮 大根とツナの 香味ドレサラダ 	御飯 赤魚の焼き浸し 豚肉の和風炒め 手作りごま豆腐	エネルギー 1459 kcal たんぱく質 57.0 g 脂質 42.9 g カルシウム 416 mg 食塩相当量 6.96 g
6/22 (日)	御飯 白身魚揚げの煮物 チンゲン菜としいたけの ピーナツ和え 味噌汁(じゃが芋・人参) 飲むヨーグルト	御飯 蒸し鶏(油淋ソース) 切干大根 インゲンと平天の パンバントレサラダ	御飯 さばの照り煮 白菜と鶏肉のとろみ炒め フルーツ (黄桃缶・白桃缶)	エネルギー 1394 kcal たんぱく質 61.0 g 脂質 33.7 g カルシウム 900 mg 食塩相当量 5.79 g
6/23 (月)	御飯 野菜とわかめの豆乳寄せ キャベツとかまぼこの 和風ドレサラダ 味噌汁(あさり・里芋) 赤ぶどうジュース	しょうけめし [岐阜県郷土料理] ホッケの塩麹焼き 大根と豚肉の炒め物 プロッコリーとコーンの ごまドレサラダ	御飯 肉じゃが いかふくさ焼き ひやし冬瓜 	エネルギー 1401 kcal たんぱく質 61.1 g 脂質 35.6 g カルシウム 554 mg 食塩相当量 6.44 g

◆都合により、献立内容が変更になる場合があります。

みどりの苑 予定献立表

令和7年6月24日(火)～令和7年6月30日(月)

みどりの苑

常食



日付	朝食	昼食	夕食	成分値
6/24 (火)	御飯 オレンジチキン アスパラと玉ねぎの 塩ごま和え 味噌汁(絹揚げ・白ねぎ) 飲むヨーグルト	サーモンたたき丼 たけのことふきの炒り煮 洋梨缶のはちみつジュレ	御飯 肉団子の野菜あん 大豆とえびの煮物 胡瓜の昆布和え	エネルギー 1410 kcal たんぱく質 51.5 g 脂質 41.6 g カルシウム 779 mg 食塩相当量 6.41 g
6/25 (水)	御飯 お魚厚揚げの煮物 しろなの洋風お浸し 味噌汁(白菜・玉ねぎ) 豆乳コーヒー	防災訓練 調理不要食(豚丼) 洋なし缶	御飯 ぶり大根 もやしとニラの炒め物 ポテトサラダ	エネルギー 1370 kcal たんぱく質 51.3 g 脂質 38.7 g カルシウム 197 mg 食塩相当量 6.03 g
6/26 (木)	御飯 スクランブルエッグ (ケチャップソース) カリフラワーの スローサラダ 味噌汁 (あさり・しいたけ) 飲むヨーグルト	御飯 白身魚の味噌煮 大根と豚肉のとろみ炒め ほうれん草と竹輪の 和え物 すまし汁(豆腐・青ねぎ)	御飯 鶏肉のマリネソース焼き 茎わかめと絹揚げ の炒め煮 ミルク寒天の いちごソースかけ	エネルギー 1438 kcal たんぱく質 68.5 g 脂質 42.2 g カルシウム 1012 mg 食塩相当量 7.11 g
6/27 (金)	御飯 でんぶ入りだし巻き卵 チンゲン菜とコーンの おからサラダ 味噌汁(えのき・しめじ) 飲むヨーグルト	キーマカレー キャベツと平天の 大葉ドレサラダ 手作りすいかゼリー	御飯 さわらの照り焼き 金平ごぼう 胡瓜の浅漬け	エネルギー 1366 kcal たんぱく質 54.3 g 脂質 36.5 g カルシウム 1148 mg 食塩相当量 5.46 g
6/28 (土)	御飯 れんこんと豚肉の しぐれ煮 もやしとちりめんの 塩麹ドレサラダ 金時煮豆 味噌汁(ほうれん草・人参) コーヒー牛乳	御飯 えびマカロニグラタンフライ 切干大根の煮物 ブロッコリーの パンハントレサラダ	御飯 豚肉の生姜煮 奴豆腐(味噌だれ) おくらのとろろ和え	エネルギー 1573 kcal たんぱく質 56.8 g 脂質 47.9 g カルシウム 909 mg 食塩相当量 6.62 g
6/29 (日)	御飯 鶏つみれ カリフラワーと竹輪の 香味ドレサラダ 味噌汁(大根・しいたけ) 飲むヨーグルト	木の葉丼 ひじきと鶏肉の炒め煮 さつまいもサラダ	御飯 枝豆がんもの炊き合わせ チンゲン菜とツナ の炒め物 のり佃煮	エネルギー 1380 kcal たんぱく質 47.7 g 脂質 38.1 g カルシウム 659 mg 食塩相当量 6.48 g
6/30 (月)	御飯 カニカマ入りだし巻き卵 大根とパプリカの 和風ドレサラダ 味噌汁(ごぼう・人参) りんごジュース	御飯 鶏肉のみそ焼き 豚肉と絹揚げの煮物 すまし汁(白菜・小松菜) フルーツ (パイン缶・白桃缶)	御飯 赤魚の山椒煮 揚げ茄子甘酢和え キャベツとインゲンの サラダ	エネルギー 1457 kcal たんぱく質 62.7 g 脂質 46.2 g カルシウム 936 mg 食塩相当量 5.43 g

◆都合により、献立内容が変更になる場合があります。