

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 白菜の塩レモンレサダ* 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 たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量 | 1442 kcal 57.0 g 43.5 g 944 mg 6.32 g |
| 6/2 (月) | 食パン ポテトミンチ巻き しろなとウィンナーの 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-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 たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量 | 1367 kcal 47.8 g 40.5 g 370 mg 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 パンハントレサダ* | 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 たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量 | 1422 kcal 69.0 g 42.5 g 1293 mg 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 麴ナムル和え 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 白菜と鶏肉のトロみ炒め 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 たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量 | 1428 kcal 53.9 g 34.8 g 501 mg 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 えびシューマイ 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 たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量 | 1488 kcal 61.9 g 54.0 g 666 mg 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 卵の花 刻みとろろのゆかり和え | 御飯 干草蒸し ブロッコリーの ごまドレサダ フルーツ(みかん缶) | エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量 | 1422 kcal 57.5 g 41.5 g 1105 mg 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 たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量 | 1389 kcal 59.0 g 41.3 g 453 mg 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 鶏肉の塩麴蒸し 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 たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量 | 1417 kcal 65.7 g 39.5 g 666 mg 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 たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量 | 1431 kcal 49.6 g 48.4 g 768 mg 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 チーズとグリーンピースの 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 たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量 | 1432 kcal 59.9 g 40.7 g 1228 mg 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) ふかしじゃがいも (ベーコン) もやしとインゲンの 塩麴ドレ和え | エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量 | 1483 kcal 65.7 g 45.8 g 793 mg 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 たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量 | 1390 kcal 68.7 g 33.0 g 1023 mg 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 たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量 | 1520 kcal 49.8 g 44.3 g 671 mg 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 たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量 | 1546 kcal 63.4 g 53.9 g 597 mg 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 しろなのおから和え 昆布佃煮 | エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量 | 1452 kcal 61.8 g 41.6 g 916 mg 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 ブ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 たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量 | 1343 kcal 50.0 g 41.5 g 376 mg 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 かにシューマイ インゲンとコーンの 和え物 | エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量 | 1445 kcal 61.6 g 39.5 g 851 mg 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・ブロッコリー) 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 たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量 | 1437 kcal 48.3 g 45.9 g 672 mg 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 たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量 | 1418 kcal 54.3 g 43.6 g 987 mg 6.32 g |
| 6/20 (金) | 御飯 野菜のミンチ巻き ほうれん草の パンパントレサラダ 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 ブロッコリーとコーンの おかからサラダ | エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量 | 1511 kcal 65.1 g 38.0 g 1051 mg 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 たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量 | 1459 kcal 57.0 g 42.9 g 416 mg 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 パンパントレサラダ | 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 たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量 | 1394 kcal 61.0 g 33.7 g 900 mg 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] ホッケの塩麴焼き 大根と豚肉の炒め物 ブ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 たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量 | 1401 kcal 61.1 g 35.6 g 554 mg 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 塩麴ドレサラダ 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 パンパントレサラダ | 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。