

◆◆ 献立表 ◆◆ 普通・一口大食

曜日 日付	日曜日 6月1日	月曜日 6月2日	火曜日 6月3日	水曜日 6月4日	木曜日 6月5日	金曜日 6月6日	土曜日 6月7日
朝食	ごはん 鶏の焦がし醤油 ブロッコリー炒め物 具沢山お味噌汁 プレーンヨーグルト	ごはん 銀鮭の塩焼き ほうれん草の煮浸し 具沢山お味噌汁 ジョア	ごはん だし巻きたまご カリフラワーおかか和え 具沢山お味噌汁 バナナヨーグルト	さけ かゆ 鮭とたまごのお粥 鶏肉の梅しそ焼き 菜の花の煮浸し ジョア	ごはん めばるの煮付け 里芋の煮物 具沢山お味噌汁 ジョア	ごはん 野菜入りスクランブルエッグ 具だくさんトマト煮 ポタージュ バナナヨーグルト	ごはん とりつくね ブロッコリー炒め物 具沢山お味噌汁 プレーンヨーグルト
昼食	ごはん 鯖みりん焼き 付)ほうれんそう マカロニサラダ みかん缶 野菜たっぷりスープ	にしよく どん 二色そばろ井 大学芋 ヨーグルト つみれ汁 	カレーライス かぼちゃのサラダ デザート 乳酸菌飲料	ごはん サーモンのマヨネーズ焼き 鶏もつ煮 りんご缶 野菜を食べるスープ	ごはん あんかけ豆腐 ポテトサラダ 黄桃缶 塩豚汁	ごはん 赤魚の煮付け 付)小松菜 真砂炒め デザート 塩ちゃんこ	ごはん ミートグラタン 人参サラダ デザート クラムチャウダー
間食	こくとう 黒糖ムース	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
夕食	ごはん 豚の角煮 青梗菜の煮浸し なます 夜のおみそ汁	ごはん ホッケみりん焼き いんげんの炒め物 納豆 夜の豚汁	ごはん 赤魚の味噌煮 大根と人参の煮物 ブロッコリーの白ごま和え 夜のおみそ汁	ごはん 牛焼肉 野菜ソテー たまごサラダ 夜のおみそ汁	ごはん さばの塩麴焼き ひじきの煮物 ほうれん草のお浸し 夜のおみそ汁	ごはん 麻婆なす 青梗菜のナムル 夜のおみそ汁 	ごはん メヌケの照り焼き 白菜の煮浸し オクラのおかか和え 夜のおみそ汁
エネルギー	1668kcal	1612kcal	1563kcal	1529kcal	1494kcal	1507kcal	1489kcal
たんぱく質	57.6 g	65.3 g	55.8 g	73.3 g	49.3 g	62.9 g	60.2 g
脂質	67.6 g	37.6 g	37.4 g	39.2 g	39.4 g	42.4 g	35.6 g
食塩相当量	5.6 g	5.9 g	6.7 g	6.2 g	5.9 g	6.7 g	6.8 g

◆◆ 献立表 ◆◆ 普通・一口大食

曜日 日付	日曜日 6月8日	月曜日 6月9日	火曜日 6月10日	水曜日 6月11日	木曜日 6月12日	金曜日 6月13日	土曜日 6月14日
朝食	ごはん あじのみりん焼き 南瓜の煮物 朝の豚汁 バナラヨーグルト	ごはん だし巻きたまご 菜の花の煮浸し 具沢山お味噌汁 ジョア	ごはん 赤魚の煮付け 里芋の煮物 具沢山お味噌汁 プレーンヨーグルト	さけ かつゆ 鮭とたまごのお粥 鶏肉の照り焼き いんげんの炒め物 ジョア	ごはん 銀鮭の塩焼き ほうれん草の煮浸し 具沢山お味噌汁 バナラヨーグルト	ごはん オムレットマトハヤシソース 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 白菜の煮びたし 具沢山お味噌汁 バナラヨーグルト
昼食	ごはん 松風焼 付)さつま芋の甘煮 豆サラダ パイン缶 のっぺい汁	ごはん たらの野菜あんかけ 肉焼売 マンゴー 酸辣湯スープ	ごはん 豚肉のスタミナ炒め がんもの煮物 白桃缶 つみれ汁	ミートソーススパゲッ グリーンサラダ デザート パンプキンスープ 	オムライス マリネ みかん缶 クラムチャウダー	ごはん 回鍋肉 春巻き りんご缶 わかめスープ	しらす丼 天ぷら 紫陽花ゼリー けんちん汁 
間食	まっちゃ 抹茶ムース	カスタードプリン	いちごゼリー	こくとう 黒糖ムース	ぶどうゼリー	とうにゅう 豆乳プリン	レモンゼリー
夕食	ごはん 銀ひらすのあおさおろし煮 カリフラワーゆかり和え 夜のおみそ汁	ごはん 鶏肉のねぎ塩炒め いんげんの白ごま和え 夜のおみそ汁	ごはん 豆腐ハンバーグ ひじきの煮物 ツナブロッコリーサラダ 夜のおみそ汁	ごはん さわらの西京焼き 切り干し大根煮 ごま豆腐 夜の豚汁	ごはん 鶏肉のクリーム煮 菜の花の和え物 ゼリー	ごはん めばるの中華蒸し 大根と人参の煮物 中華奴 夜のおみそ汁	ごはん 豚肉の生姜焼き 野菜炒め オクラのゆかり和え 夜のおみそ汁
エネルギー	1571kcal	1525kcal	1647kcal	1605kcal	1633kcal	1677kcal	1511kcal
たんぱく質	73.5 g	65.6 g	62.3 g	68.0 g	56.9 g	64.8 g	57.7 g
脂質	37.9 g	38.3 g	53.1 g	45.2 g	51.5 g	55.1 g	38.1 g
食塩相当量	6.4 g	7.0 g	7.2 g	6.3 g	6.1 g	6.9 g	7.7 g

◆◆ 献立表 ◆◆ 普通・一口大食

曜日 日付	日曜日 6月15日	月曜日 6月16日	火曜日 6月17日	水曜日 6月18日	木曜日 6月19日	金曜日 6月20日	土曜日 6月21日
朝食	ごはん ぎんしょうゆこうじやき 銀ひらすの醤油麴焼 カリフラワーおかか和え 朝の豚汁 ジョア	ごはん とりにくしおこうじや 鶏肉の塩麴焼き いんげんの炒め物 具沢山お味噌汁 バニラヨーグルト	ごはん あかうおみそに 赤魚の味噌煮 大根と人参の煮物 具沢山お味噌汁 プレーンヨーグルト	さけかゆ 鮭とたまごのお粥 ぶりの照り焼き かぼちゃの煮物 ジョア	ごはん ま だし巻きたまご ブロッコリー炒め物 朝の豚汁 バニラヨーグルト	ごはん とうふ 豆腐ハンバーグ 野菜のトマト煮込み 具沢山お味噌汁 ジョア	ごはん ぎんざけしおや 銀鮭の塩焼き ほうれん草の煮浸し 具沢山お味噌汁 プレーンヨーグルト
昼食	ごはん なんばん チキン南蛮 春雨サラダ デザート 野菜たっぷりスープ	ごはん さいきょうや さわらの西京焼き 付) オクラ 油麴とじゃが芋の煮物 パイン缶 野菜を食べる卵スープ	ごはん おやこに 親子煮 きゅうりの浅漬け デザート つみれ汁	ごはん わふう 和風ハンバーグ 付) マッシュポテト 玉ねぎのマリネ りんご缶 クリームスープ	ごはん うめに かれいの梅煮 しぎ茄子 デザート 塩ちゃんこ	ごはん とりてや 鶏の照り焼き グリーンサラダ デザート 野菜たっぷりスープ	ごはん ていしょく コロッケ定食 付) キャベツ レバニラ炒め みかん缶 さつま汁
間食	ようかんムース	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	matcha 抹茶ムース	ぶどうゼリー
夕食	ごはん みそに さばの味噌煮 里芋の煮物 納豆 夜のおみそ汁	ごはん ぶたかくに 豚の角煮 青梗菜の煮浸し とろろ 夜のおみそ汁	ごはん や あじのみりん焼き 切り干し大根煮 ブロッコリーの白ごま和え 夜のおみそ汁	ごはん に めばるのあおさおろし煮 ほうれん草のお浸し 夜のおみそ汁	ごはん すみびやきこうみ 炭火烧チキン香味ソース 野菜炒め カリフラワーゆかり和え 夜のおみそ汁	ごはん しおや さばの塩焼き 南瓜の煮物 菜の花の和え物 夜のおみそ汁	ごはん ぎゅうやきにく 牛焼肉 オクラのおかか和え 夜のおみそ汁
エネルギー	1634kcal	1533kcal	1429kcal	1589kcal	1485kcal	1501kcal	1519kcal
たんぱく質	57.8 g	59.2 g	61.2 g	63.9 g	66.6 g	60.5 g	56.2 g
脂質	50.5 g	44.4 g	34.7 g	36.0 g	42.9 g	44.8 g	39.0 g
食塩相当量	7.0 g	6.6 g	6.6 g	6.9 g	7.3 g	6.0 g	6.0 g

◆◆ 献立表 ◆◆ 普通・一口大食

曜日 日付	日曜日 6月22日	月曜日 6月23日	火曜日 6月24日	水曜日 6月25日	木曜日 6月26日	金曜日 6月27日	土曜日 6月28日
朝食	ごはん ひきにく たま 挽肉と玉ねぎのオムレツ やさしいた 野菜炒め ポタージュ ジョア	ごはん ぎん に 銀ひらすの煮つけ ざといも にももの 里芋の煮物 ぐだくさん みそしる 具沢山お味噌汁 バニラヨーグルト	ごはん とりつくね いた もの ブロッコリー炒め物 ぐだくさん みそしる 具沢山お味噌汁 ジョア	さけ かゆ 鮭とたまごのお粥 とり こ しょうゆ 鶏の焦がし醤油 かぼちゃ にももの 南瓜の煮物 ジョア	ごはん オムレツ ぐ に 具たくさんトマト煮 コーンスープ プレーンヨーグルト	ごはん や ホッケみりん焼き やさしいた 野菜炒め あさ どんじる 朝の豚汁 ジョア	ごはん しおこうじや さばの塩麴焼き あ カリフラワーおかか和え ぐだくさん みそしる 具沢山お味噌汁 バニラヨーグルト
昼食	ごはん ミートローフ 付) スナップエンドウ ナポリタン ヨーグルト パンプキンスープ	タンメン さかなうふ あ お魚豆腐揚げ デザート 	てんしんほん 天津飯 しゅうまい 焼売 ちんげんさい 青梗菜ナムル さんらーたん 酸辣湯スープ	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 みかん缶 にゅうさんきんいんりょう 乳酸菌飲料 	ごはん まーぼーどうふ 麻婆豆腐 しお キャベツの塩ゴマダレ デザート ワントンスープ	チャーシュー丼 ポテトサラダ かん パイン缶 やさい 野菜たっぷりスープ
間食	ようかんムース	レモンゼリー	ぎゅうにゅう コーヒート牛乳プリン	みかんゼリー	カスタードプリン	いちごゼリー	まっちゃ 抹茶ムース
夕食	ごはん て や メヌケの照り焼き いた もの いんげんの炒め物 なっとう 納豆 よる とんじる 夜の豚汁	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 たまごサラダ よる しる 夜のおみそ汁	ごはん あかうお や 赤魚のみりん焼き ぎ ぼ だいこんに 切り干し大根煮 あ もの オクラの和え物 よる とんじる 夜の豚汁	ごはん ぎゅうにく に 牛肉のしぐれ煮 そう ひた ほうれん草のお浸し どうふ ごま豆腐 よる しる 夜のおみそ汁	ごはん て や ぶりの照り焼き ちんげんさい にびた 青梗菜の煮浸し なっとう 納豆 よる しる 夜のおみそ汁	ごはん とりにく うめ や 鶏肉の梅しそ焼き にももの ひじきの煮物 だいこん 大根なます よる しる 夜のおみそ汁	ごはん あかうお につ 赤魚の煮付け ざといも にももの 里芋の煮物 しろ あ いんげんの白ごま和え よる しる 夜のおみそ汁
エネルギー	1568kcal	1505kcal	1582kcal	1529kcal	1650kcal	1568kcal	1519kcal
たんぱく質	60.5 g	56.5 g	57.3 g	65.5 g	62.2 g	59.3 g	53.4 g
脂質	36.8 g	51.0 g	46.9 g	35.8 g	47.9 g	45.5 g	47.9 g
食塩相当量	6.2 g	10.0 g	7.1 g	6.1 g	5.9 g	6.9 g	5.6 g

◆◆ 献立表 ◆◆ 普通・一口大食

曜日 日付	日曜日 6月29日	月曜日 6月30日
朝食	ごはん だし巻きたまご ほうれん草の煮浸し 具沢山お味噌汁 プレーンヨーグルト	ごはん さわらの西京焼き 菜の花の煮浸し 朝の豚汁 ジョア
昼食	ごはん エビフライ & メンチカツ 鶏もつ煮 りんご缶 オニオンスープ	ごはん 豚味噌漬け 付) キャベツ 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	ぶどうゼリー	コーヒー牛乳プリン
夕食	ごはん 照り焼きチキン ブロッコリー炒め物 とろろ 夜のおみそ汁	ごはん 銀ひらすの醤油麴焼 切り干し大根煮 青梗菜のナムル 夜のおみそ汁
エネルギー	1611kcal	1492kcal
たんぱく質	64.7 g	59.7 g
脂質	41.5 g	40.4 g
食塩相当量	7.1 g	5.5 g

