

6月 献立表

日付						令和元年06月01日(土)		
朝食						御飯 里芋と鶏そぼろの煮付け 白菜の和え物 ほうれん草の合わせ味噌汁		
昼食						♪郷土料理♪長崎県♪ かおりごはん 長崎ちゃんぽん 煮こみ 長崎天ぷら		
おやつ						カステラ		
夕食						御飯 半身魚の梅肉蒸し 半平とピーマンの炒め物 キャベツのドレ和え 花麩の清汁		
一日合計						エネルギー 1491 kcal 蛋白質 56.2 g 脂質 28.6 g 食塩 8.6 g		
日付	令和元年06月02日(日)	令和元年06月03日(月)	令和元年06月04日(火)	令和元年06月05日(水)	令和元年06月06日(木)	令和元年06月07日(金)	令和元年06月08日(土)	
朝食	ねじりパン キャベツのトマト煮 マカロニサラダ コンソープ 牛乳	御飯 オムレツ 大根のごま和え 味噌汁 のり佃煮	雑炊 ひじき煮 キャベツのゆかり和え 豆腐の合わせ味噌汁	御飯 なるとの厚揚げ煮 えび団子の煮物 白味噌汁	御飯 かに高野の煮物 インゲンの香味和え 大根の赤味噌汁	御飯 厚焼卵 里芋の煮付け 豆腐の白味噌汁	御飯 肉田の煮付け カリフラワーのサラダ 里芋の合わせ味噌汁	
昼食	御飯 鶏肉の甘辛煮 里芋の煮付け 青菜のゆず香浸し 白味噌汁	御飯 鮭のバジルバター焼き 人参のじゃこ煮 ポテトサラダ 味噌汁	ハヤシライス えびフライ 野菜サラダ コンソメスープ	御飯 麻婆豆腐 煮豚 ほうれん草の和え物 もずくスープ	御飯 鶏肉の生姜焼き 大根とベーコンのきんぴら マカロニサラダ えのきの味噌汁	ゆかり御飯 カレイの照焼き 金平ごぼう にんじんのピーナツ和え なめこの合わせ味噌汁	御飯 煮込みハンバーグ ひじきの煮物 小エビのサラダ コンソープ	
おやつ	水羊羹	くすまんしゆつ	クッキー	今川焼き	フルーツポンチ	たまごホーロー ショア	ピーナツパン 牛乳	
夕食	御飯 赤魚の生姜煮 もずくの酢の物 粉高野の煮付け 清汁	御飯 揚げ出し豆腐 切干大根煮 白菜の和え物 里芋の味噌汁	御飯 鶏つくねの照り煮 南瓜のいとこ煮 きゅうりのささめ昆布和え 清汁	御飯 牛肉コロッケ 茄子の香り炒め チキンサラダ かきたま汁	御飯 スパニッシュオムレツ 青菜の和え物 春雨煮 白菜の味噌汁	御飯 えび茶巾の甘辛煮 さきのおかか煮 もずくの酢の物 清汁	御飯 豚卵とじ オクラめかぶ和え きのこのバターソーテー 味噌汁	
一日合計	エネルギー 1409 kcal 蛋白質 64.5 g 脂質 30.1 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1719 kcal 蛋白質 56.3 g 脂質 50.4 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1474 kcal 蛋白質 54.3 g 脂質 46.1 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1738 kcal 蛋白質 63.0 g 脂質 58.2 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1530 kcal 蛋白質 64.0 g 脂質 35.8 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1399 kcal 蛋白質 55.9 g 脂質 20.0 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1760 kcal 蛋白質 71.0 g 脂質 47.7 g 食塩 10.2 g	
日付	令和元年06月09日(日)	令和元年06月10日(月)	令和元年06月11日(火)	令和元年06月12日(水)	令和元年06月13日(木)	令和元年06月14日(金)	令和元年06月15日(土)	
朝食	黒糖パン エビ入りソーテー ブロッコリーサラダ パンフキンスープ 牛乳	雑炊 半平の煮付け 春雨サラダ 白味噌汁	御飯 オムレツ ほうれん草のなめたけ和え 味噌汁	御飯 干しえびの炒り卵 チキンサラダ キャベツの赤味噌汁 梅干し	御飯 塩鮭 小松菜のピーナツ和え 味噌汁	御飯 ウインナーのポトフ 白菜の煮浸し 茄子の白味噌汁	御飯 かに高野の煮物 ピーマンじゃこ炒め なめこの白味噌汁	
昼食	御飯 赤魚のおろし煮 アスパラの高菜炒め 枝豆豆腐 清汁	☆コロッケフェア☆ 御飯 肉じゃが風コロッケ ゴーヤときのこの炒め物 キャベツのきんぴら和え 味噌汁	御飯 かじきの照り煮 ごま豆腐 テンゲンサイのソーテー 玉ねぎの赤味噌汁	キーマカレー 野菜サラダ 切身フライ コンソメスープ	御飯 味噌カツ えび団子の煮物 くるみおろし 清汁	御飯 赤魚の煮付け ハムサラダ 切干大根の炒め煮 もやしの味噌汁	御飯 鮭のマリネ 茄子の炒り煮 ほうれん草の磯和え 中華スープ	
おやつ	ヨーグルト	クッキー	りんごゼリー	ロールケーキ	ブルボンチヨコリアル フルーツジュース	動物ポトフケーキ	かんきつゼリー	
夕食	御飯 厚揚げの黒酢炒め 南瓜の煮付け 焼きなす しめじの味噌汁	御飯 さごしの生姜煮 うの花 さつま芋の甘煮 清汁	御飯 ゆで豚の味噌ダレ和え じゃが芋の煮付け セロリのごま和え 清汁	御飯 干焼 マカロニサラダ 金平ごぼう 味噌汁	御飯 魚の塩麹焼き なすのしらすのせ テンゲンの菜の浸し けんちん汁	御飯 厚揚げとひき肉の炒め物 アスパラの高菜炒め 春雨の和え物 キャベツの合わせ味噌汁	御飯 ゆかりごはん にゅう麺 インゲンのピーナツ和え 高野豆腐の煮付け	
一日合計	エネルギー 1404 kcal 蛋白質 60.3 g 脂質 31.5 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1531 kcal 蛋白質 49.3 g 脂質 38.5 g 食塩 11.4 g	エネルギー 1372 kcal 蛋白質 57.5 g 脂質 26.6 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1604 kcal 蛋白質 50.9 g 脂質 53.0 g 食塩 10.1 g	エネルギー 1698 kcal 蛋白質 68.4 g 脂質 48.4 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1443 kcal 蛋白質 55.1 g 脂質 31.0 g 食塩 9.3 g	エネルギー 1505 kcal 蛋白質 60.6 g 脂質 30.1 g 食塩 11.3 g	
日付	令和元年06月16日(日)	令和元年06月17日(月)	令和元年06月18日(火)	令和元年06月19日(水)	令和元年06月20日(木)	令和元年06月21日(金)	令和元年06月22日(土)	
朝食	クリームパン アスパラベーコンソーテー 玉子サラダ コンソメスープ 牛乳	御飯 かんもの煮付け ひじき煮 味噌汁	御飯 ちくわと大根の煮物 春雨の和え物 里芋の合わせ味噌汁	御飯 冬瓜のくず煮 卵豆腐 さつま芋の赤味噌汁	御飯 五目煮豆 もやしのゆかり和え 味噌汁	御飯 キャベツとベーコンの炒め物 あみ佃煮 白味噌汁	御飯 がんもの煮付け アスパラと玉ねぎのシロメヨコ ほうれん草の合わせ味噌汁	
昼食	御飯 カレイの照焼き 切干大根の炒め煮 さつま芋サラダ たまご豆腐の清汁	御飯 鶏の治部煮 焼きなす キャベツのわさび和え 味噌汁	御飯 さばの南蛮漬け 大根の煮付け ほうれん草のごまよし えのきの味噌汁	御飯 牛肉のしぐれ煮 里芋の煮付け 山菜ともやしの和え物 清汁	梅ご飯 田舎うどん 大根サラダ 高野豆腐の煮付け	新生姜の炊き込みごはん かじきの照り煮 ピーナツソーテー なめ煮和え 茄子の赤味噌汁	御飯 豚肉の香味ダレかけ 切干大根煮 野菜サラダ コンソープ	
おやつ	ポパイドリーター ヤクルト	ロールケーキ	プリン	たいやき	手作りマンゴープリン	ハムグーベン	かつほえひせん	
夕食	御飯 茹で豚おろしソース ピーマン炒め 酢味噌和え 清汁	御飯 さごしの西京味噌焼き じゃが芋の金平風 いんげんのサラダ コンソメスープ 清汁	御飯 クリームシチュー セロリと竹輪の炒め物 にんじんのピーナツ和え コンソメスープ	御飯 豆腐ハンバーグ 長いもの短冊揚げ 塩昆布和え 味噌汁	御飯 五目卵焼き にんじんしりしり なすの煮浸し しめじの白味噌汁	御飯 鶏肉とピーマンの炒め物 南瓜の煮付け 春雨の酢の物 味噌汁	御飯 エビのクリーム煮 ひじきの五目炒め いんげんのピーナツ和え 中華スープ	
一日合計	エネルギー 1601 kcal 蛋白質 62.0 g 脂質 50.4 g 食塩 10.0 g	エネルギー 1560 kcal 蛋白質 59.5 g 脂質 43.4 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1641 kcal 蛋白質 61.7 g 脂質 40.5 g 食塩 12.1 g	エネルギー 1496 kcal 蛋白質 48.8 g 脂質 47.9 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1455 kcal 蛋白質 57.7 g 脂質 31.6 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1482 kcal 蛋白質 58.1 g 脂質 36.4 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1663 kcal 蛋白質 60.3 g 脂質 51.8 g 食塩 8.9 g	
日付	令和元年06月23日(日)	令和元年06月24日(月)	令和元年06月25日(火)	令和元年06月26日(水)	令和元年06月27日(木)	令和元年06月28日(金)	令和元年06月29日(土)	
朝食	黒糖パン ツナソーテー もやしサラダ ポタージュスープ 牛乳	御飯 ウインナー炒め 五目豆 えのきの白味噌汁	御飯 温泉卵 大根と貝割れのサラダ じゃが芋の合わせ味噌汁	御飯 生鮭の煮物 アスパラベーコンソーテー 大根の赤味噌汁	御飯 チキンボールの煮物 バター炒め 味噌汁 ふりかけ	御飯 鶏肉とピーマンの炒め物 南瓜の煮付け 春雨の酢の物 味噌汁	御飯 きのこ雑炊 切干大根煮 キャベツの和え物 あげの味噌汁	御飯 ウインナーチャップ たまごサラダ 味噌汁
昼食	御飯 豆腐と牛肉の中華炒め カニサラダ 春雨の炒め物 味噌汁	御飯 フィッシュアンドリー風 トマトと茄子のサラダ にんじんとピーマンの金平 コンソメスープ	ひじき御飯 魚の五目あんかけ 大学芋 土佐酢和え 白菜の白味噌汁	☆コロッケフェア☆ どうろこのメンチカツ トマトの玉子炒め ほうれん草のごま和え かきたま汁	三色丼 スパサラダ たらこ炒め 味噌汁	御飯 鶏のから揚げ じゃが芋のおかか煮 小松菜と人参の胡麻マヨ和え のっぺい汁	御飯 鶏じゃがコンソメ風味 大豆とじゃこの炒め煮 青菜のわさび和え 大根の合わせ味噌汁	
おやつ	野菜カステラ	ビスケット ヤクルト	まんじゆつ	まんじゆつ	フルボンバームロール	夏みかん	水ようかん	
夕食	御飯 豚肉の南部焼き じゃこ煮 ささめ昆布和え 半平の清汁	御飯 鯖の山椒風味 テンゲン菜と筍のさつと煮 長いものわさび和え 小松菜の白味噌汁	御飯 卵の袋煮 セロリと竹輪の炒め物 スナップエンドウのマヨサラダ 味噌汁	御飯 さわらの信濃蒸し 大根の味噌かけ 高野豆腐の煮付け たけのこの清汁	御飯 酢豚 ひじきと大豆の煮付け テンゲン菜のきのこ和え きくらげの中華スープ	御飯 豚肉と厚揚げの味噌炒め えび茶巾の旨煮 インゲンの炒め煮 たまご豆腐の清汁	御飯 チャンプルー 茄子のそぼろ煮 キャベツとみょうがの和え物 ソーメン汁	
一日合計	エネルギー 1757 kcal 蛋白質 78.8 g 脂質 52.2 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1519 kcal 蛋白質 62.3 g 脂質 39.2 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1726 kcal 蛋白質 63.6 g 脂質 46.7 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1574 kcal 蛋白質 56.6 g 脂質 40.0 g 食塩 7.4 g	エネルギー 1653 kcal 蛋白質 63.7 g 脂質 54.8 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1569 kcal 蛋白質 63.8 g 脂質 41.4 g 食塩 9.2 g	エネルギー 1591 kcal 蛋白質 68.1 g 脂質 37.1 g 食塩 8.2 g	
日付	令和元年06月30日(日)					朝	日間平均	
朝食	クリームパン 野菜と卵のソーテー					エネルギー 376 kcal 蛋白質 13.0 g		

食	ポテトサラダ コンソメスープ			食	脂質 8.4 g 食塩 2.6 g
昼食	御飯 蒸し魚のネギソースかけ お麩の卵とし ほうれん草の香味和え なめこの白味噌汁			昼食	エネルギー 665 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 19.3 g 食塩 3.4 g
おやつ	☆夏越しの節句☆ 酒まんじゅう				
夕食	御飯 カニクリームコロッケ 鯛半平の煮物 オクラのおかか和え 筍の清汁			夕食	エネルギー 522 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 13.3 g 食塩 3.0 g
一日合計	エネルギー 1502 kcal 蛋白質 61.1 g 脂質 42.8 g 食塩 9.1 g			合計	エネルギー 1562 kcal 蛋白質 60.4 g 脂質 41.1 g 食塩 9.0 g

よつかいち 謄用死

