

○揭示用献立表

常食 (Aメニュー)

日付	令和02年06月01日(月)	令和02年06月02日(火)	令和02年06月03日(水)	令和02年06月04日(木)	令和02年06月05日(金)	令和02年06月06日(土)	令和02年06月07日(日)	
朝食	御飯 厚焼卵 白菜の和え物 ほうれん草の合わせ味噌汁	御飯 スパサラダ 里芋の煮付け 豆腐の白味噌汁	御飯 ミートボール 大根のごま和え 味噌汁	御飯 五目豆 キャベツのゆかり和え 豆腐の合わせ味噌汁	御飯 オムレツ 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	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	
昼食	御飯 牛肉じゃが ツナソテー マカロニサラダ えのきの味噌汁	御飯 鶏肉の甘辛煮 高野豆腐の煮付け 青菜のゆず香まし 白味噌汁	御飯 鮭塩焼き 人参のじゃこ煮 ポテトサラダ 清まし汁	カレーライス えびフライ 野菜サラダ コア	御飯 麻婆豆腐 焼売 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	御飯 カレイのマヨネーズ焼き 金平ごぼう にんじんのピーナッツ和え なめこの合わせ味噌汁	
おやつ	カステラ	りんごゼリー	まんじゅう	ピーチゼリー	今川焼き	たまごボーロ ジョア	コーヒゼリー	
夕食	御飯 白身魚の梅肉蒸し 半平とピーマンの炒め物 キャベツのだし和え 花麩のすまし汁	御飯 揚げ出し豆腐 ひじきの煮付 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 清まし汁	御飯 赤魚の生姜煮 もずくの酢の物 粉高野の煮付け 味噌汁	御飯 牛肉コロッケ 茄子の香り炒め ツナサラダ 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 ふきのおかか煮 もずくの酢の物 すまし汁	
一日合計	エネルギー 1645 kcal 蛋白質 51.8 g 脂質 55.1 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1548 kcal 蛋白質 62.3 g 脂質 35.9 g 食塩 9.9 g	エネルギー 1650 kcal 蛋白質 59.5 g 脂質 35.0 g 食塩 6.7 g	エネルギー 1704 kcal 蛋白質 57.5 g 脂質 48.8 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1513 kcal 蛋白質 54.1 g 脂質 36.9 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1620 kcal 蛋白質 68.3 g 脂質 36.2 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1440 kcal 蛋白質 59.0 g 脂質 39.9 g 食塩 8.0 g	
日付	令和02年06月08日(月)	令和02年06月09日(火)	令和02年06月10日(水)	令和02年06月11日(木)	令和02年06月12日(金)	令和02年06月13日(土)	令和02年06月14日(日)	
朝食	御飯 肉信田の煮付け カリフラワーのサラダ 里芋の合わせ味噌汁	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 半平の煮付 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 小松菜のピーナッツ和え 味噌汁	黒糖パン エビ入りソテー ブロッコリーサラダ パンキンスープ 牛乳	
昼食	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	御飯 赤魚の揚げおろし煮 アスパラの高菜炒め 枝豆豆腐 清まし汁	御飯 肉じゃが風コロッケ 青菜ときこの炒め物 キャベツの辛子和え もやしの味噌汁	御飯 かじきの照り煮 ごま豆腐 チンゲンサイのソテー 玉ねぎの赤味噌汁	御飯 鶏の治部煮 野菜サラダ 白身魚フライ コンソメスープ	御飯 味噌カツ エビ団子の煮物 くるみし和え 清まし汁	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	
おやつ	ピーナッツパン 牛乳	ヨーグルト	クッキー	チョコリエール フルーツジュース	ロールケーキ	りんごゼリー	動物ホットケーキ	
夕食	御飯 豚卵とじ オクラめかぶ和え きのこのバターソテー 味噌汁	御飯 厚揚げの黒酢炒め 厚揚げの煮付 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 清まし汁	御飯 ゆで豚の味噌ダレ和え じゃが芋の煮付 セロリのごま和え 清まし汁	御飯 千種焼 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 チンゲン菜の浸し 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	
一日合計	エネルギー 1602 kcal 蛋白質 66.0 g 脂質 42.0 g 食塩 9.7 g	エネルギー 1435 kcal 蛋白質 53.5 g 脂質 29.5 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1492 kcal 蛋白質 46.3 g 脂質 35.6 g 食塩 9.8 g	エネルギー 1508 kcal 蛋白質 58.2 g 脂質 34.0 g 食塩 6.9 g	エネルギー 1661 kcal 蛋白質 59.7 g 脂質 58.0 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1566 kcal 蛋白質 67.5 g 脂質 40.1 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1522 kcal 蛋白質 66.8 g 脂質 38.6 g 食塩 9.9 g	
日付	令和02年06月15日(月)	令和02年06月16日(火)	令和02年06月17日(水)	令和02年06月18日(木)	令和02年06月19日(金)	令和02年06月20日(土)	令和02年06月21日(日)	
朝食	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	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 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 大根のくず煮 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	クリームパン アスパラベーコンソテー 玉子サラダ コンソメスープ 牛乳	
昼食	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	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 ほうれん草のごまよごし 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 清まし汁	御飯 ゆかりごはん 田舎うどん 大根サラダ 高野豆腐の煮付け	御飯 かじきの照り煮 ビーフソテー なめ草和え 茄子の赤味噌汁	
おやつ	かんきつゼリー	ホワイトロリータ ヤクルト	ロールケーキ	プリン	たいやき	プリン	ハムターヘン	
夕食	御飯 ゆかりごはん いんげん インゲンのマヨネーズ和え 高野豆腐の煮付け	御飯 茹で豚おろしソース ビーフン炒め 酢味噌和え すまし汁	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 清まし汁	御飯 クリームシチュー セロリと竹輪の炒め物 にんじんのピーナッツ和え コンソメスープ	御飯 豆腐ハンバーグ 長いもの短冊揚げ 昆布和え 味噌汁	御飯 五日卵焼き 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 春雨の酢の物 味噌汁	
一日合計	エネルギー 1497 kcal 蛋白質 55.3 g 脂質 33.0 g 食塩 10.7 g	エネルギー 1457 kcal 蛋白質 54.3 g 脂質 32.0 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1600 kcal 蛋白質 62.1 g 脂質 43.5 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1651 kcal 蛋白質 61.5 g 脂質 41.8 g 食塩 11.9 g	エネルギー 1555 kcal 蛋白質 49.1 g 脂質 45.7 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1523 kcal 蛋白質 57.8 g 脂質 28.6 g 食塩 9.2 g	エネルギー 1577 kcal 蛋白質 61.1 g 脂質 51.7 g 食塩 8.7 g	
日付	令和02年06月22日(月)	令和02年06月23日(火)	令和02年06月24日(水)	令和02年06月25日(木)	令和02年06月26日(金)	令和02年06月27日(土)	令和02年06月28日(日)	
朝食	御飯 がんもの煮付け アスパラと玉ねぎのレモンマヨ和 ほうれん草の合わせ味噌汁	御飯 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 生麩の煮物 アスパラベーコンソテー 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	黒糖パン ツナソテー もやしサラダ ポタージュスープ 牛乳	
昼食	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	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 タンドリー風チキン 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	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	御飯 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	御飯 親子丼 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	
おやつ	かっぱえびせん	野菜カステラ	ビスケット ヤクルト	まんじゅう	カップケーキ	ブルボンパームロール	夏みかん	
夕食	御飯 エビのクリーム煮 ひじきの五目炒め いんげんのピーナッツ和え 中華スープ	御飯 豚肉の南部焼き じゃこ煮 ささめ昆布和え 半平のすまし汁	御飯 鯖の山椒風味 チ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 スナックエンドウのマヨサラダ 味噌汁	御飯 さわらの麩焼き 大根の味噌かけ 高野豆腐の煮付け 清まし汁	御飯 酢豚 ひじきと大豆の煮付 チ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	
一日合計	エネルギー 1643 kcal 蛋白質 57.3 g 脂質 53.2 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1682 kcal 蛋白質 71.3 g 脂質 39.1 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1592 kcal 蛋白質 57.7 g 脂質 49.5 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1742 kcal 蛋白質 61.3 g 脂質 46.3 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1598 kcal 蛋白質 61.0 g 脂質 44.5 g 食塩 7.3 g	エネルギー 1721 kcal 蛋白質 61.2 g 脂質 61.0 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1612 kcal 蛋白質 67.0 g 脂質 52.7 g 食塩 7.7 g	
日付	令和02年06月29日(月)	令和02年06月30日(火)					月間平均	
朝食	御飯 ウインナーチャップ たまごサラダ 味噌汁	御飯 野菜と卵のソテー ポテトサラダ 味噌汁					朝食	エネルギー 389 kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 8.4 g 食塩 2.5 g

昼食	御飯 肉じゃが 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	御飯 蒸し魚のネギソースかけ お麩の卵とじ 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 676 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 20.3 g 食塩 3.2 g
おやつ	水ようかん	まんじゅう				
夕食	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	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 清まし汁			夕食	エネルギー 518 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 13.5 g 食塩 3.0 g
一日合計	エネルギー 1617 kcal 蛋白質 62.1 g 脂質 41.8 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1516 kcal 蛋白質 57.4 g 脂質 36.1 g 食塩 8.4 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 食塩 g		合計	エネルギー 1583 kcal 蛋白質 59.6 g 脂質 42.2 g 食塩 8.6 g

よっかいち譜朋苑