

○揭示用献立表

常食 (Aメニュー)

日付	令和03年06月01日(火)	令和03年06月02日(水)	令和03年06月03日(木)	令和03年06月04日(金)	令和03年06月05日(土)	令和03年06月06日(日)	令和03年06月07日(月)
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	御飯 なるとの厚揚げ煮 ひじき煮 白味噌汁	雑炊 えび団子の煮物 キャベツのゆかり和え 豆腐の合わせ味噌汁	御飯 かに高野の煮物 ブロッコリーの香味和え 大根の赤味噌汁	御飯 オムレツ 大根のごま和え 味噌汁 のり佃煮	スナックパン キャベツのトマト煮 マカロニサラダ コンソメスープ 牛乳	御飯 厚焼卵 里芋の煮付け 豆腐の白味噌汁
昼食	♪郷土料理♪石川県♪ 釜飯丼風 なすソーメン きゅうりのさめ昆布和え めった汁	御飯 麻婆豆腐 ほうれん草のソテー ナムル 中華スープ 清汁	御飯 鮭のバジルバター焼き ちくわの二色揚げ ポテトサラダ 清汁	ハヤシライス ツナじゃが ほうれん草のなめ茸和え ヨーグルト	御飯 かじきの照り煮 切干大根煮 テンゲンサイのじゃこ炒め 大根の合わせ味噌汁	御飯 豚肉のポトフ風 金平大根 にんじんのピーナッツ和え なめこの合わせ味噌汁	御飯 チンジャオロースー 焼売 白菜の和え物 中華スープ 塩せんべい
おやつ	きんつば	蒸しパン 牛乳	プリン	抹茶まんじゅう	今川焼き	たまごボーロ	
夕食	御飯 白身魚の梅肉蒸し 半平とピーマンの炒め物 豆腐サラダ 花麩の清汁	御飯 鶏つくねの照り煮 南瓜の煮付 カリフラワーのドレ和え 清汁	御飯 かに玉あんかけ 切干大根煮 杏仁豆腐 中華スープ	御飯 魚の昆布蒸し もずくの酢の物 人参のじゃこ煮 清汁	御飯 牛肉コロッケ 茄子の香り炒め イタリアンサラダ かきたま汁	御飯 豆腐の炒め物 青菜の和え物 春雨サラダ 吸い物	御飯 えび茶巾の甘辛煮 長芋のおかか煮 きゅうりと茗荷の酢の物 清汁
一日合計	エネルギー 1361 kcal 蛋白質 49.9 g 脂質 25.7 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1652 kcal 蛋白質 65.6 g 脂質 39.7 g 食塩 6.9 g	エネルギー 1539 kcal 蛋白質 64.1 g 脂質 49.9 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1488 kcal 蛋白質 53.7 g 脂質 29.1 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1477 kcal 蛋白質 56.9 g 脂質 30.5 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1734 kcal 蛋白質 57.8 g 脂質 65.1 g 食塩 6.8 g	エネルギー 1685 kcal 蛋白質 55.5 g 脂質 50.8 g 食塩 9.2 g
日付	令和03年06月08日(火)	令和03年06月09日(水)	令和03年06月10日(木)	令和03年06月11日(金)	令和03年06月12日(土)	令和03年06月13日(日)	令和03年06月14日(月)
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 半平の煮付 マヨネーズ和え かぼちゃの白味噌汁 梅干し	御飯 高野豆腐の煮付け 大根葉のごま和え 大根の合わせ味噌汁	御飯 塩鮭 小松菜のピーナッツ和え 味噌汁	雑炊 干しえびの炒り卵 チキンサラダ キャベツの赤味噌汁	黒糖パン エビ入りソテー ブロッコリーサラダ パンブキンスープ 牛乳	御飯 ウインナーのポトフ 白菜の煮浸し 茄子の白味噌汁
昼食	御飯 カレイのマヨネーズ焼き 五目豆 もやしサラダ コンソメスープ	御飯 豚カツ 大根の煮付 即席漬け じゃが芋のクリームスープ	☆横浜大飯店フェア☆ 広東焼きそば 野菜サラダ 昆布豆 卵スープ	御飯 肉団子と春雨の煮物 ごぼうの卵とじ キャベツのわさび和え 赤味噌汁	御飯 かわはぎの酒蒸し煮 お好み半平の炒め煮 ゆず香味漬け 湯葉の清汁	御飯 焼肉風炒め エビ団子の煮物 キャベツのピーナッツ和え なめこ味噌汁・減塩	梅ご飯 赤魚のおろし煮 南瓜のそぼろ煮 ごま豆腐 清汁
おやつ	ピーナッツパン 牛乳	ヨーグルト	タルト	コーヒーゼリー	あられ	田舎まんじゅう	手作りマンゴープリン
夕食	御飯 肉豆腐 カレーポテトサラダ オクラめかぶ和え 味噌汁	御飯 さわらの生姜煮 炒り豆腐 さつま芋の甘煮 しめじの味噌汁	御飯 厚揚げとひき肉の炒め物 アスパラの高菜炒め 春雨の酢の物 清汁	御飯 さばの胡麻揚げ 牛肉の金平風煮付け 生姜和え 厚揚げの白味噌汁	御飯 千種焼 アスパラ じゃが芋の煮付け けんちん汁	御飯 揚げ出し豆腐の肉味噌かけ なすのしらすのせ テンゲン菜の浸し のっぺい汁	御飯 鶏の照り煮 ピーナッツ和え れんこんの炒め物 味噌汁
一日合計	エネルギー 1896 kcal 蛋白質 71.5 g 脂質 64.4 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1766 kcal 蛋白質 65.0 g 脂質 52.3 g 食塩 9.3 g	エネルギー 1513 kcal 蛋白質 60.9 g 脂質 45.1 g 食塩 11.4 g	エネルギー 1674 kcal 蛋白質 66.2 g 脂質 58.3 g 食塩 7.4 g	エネルギー 1431 kcal 蛋白質 62.9 g 脂質 34.1 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1718 kcal 蛋白質 61.8 g 脂質 68.2 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1622 kcal 蛋白質 81.2 g 脂質 36.4 g 食塩 8.5 g
日付	令和03年06月15日(火)	令和03年06月16日(水)	令和03年06月17日(木)	令和03年06月18日(金)	令和03年06月19日(土)	令和03年06月20日(日)	令和03年06月21日(月)
朝食	かに雑炊 キャベツとつくねの煮物 なすのお浸し 里芋のあわせ味噌汁	御飯 南瓜の煮付 ピーマンじゃこ炒め なめこの白味噌汁	御飯 かに高野の煮物 春雨の和え物 里芋の合わせ味噌汁	御飯 五目煮豆 大根のゆかり和え 味噌汁	御飯 厚揚げの煮付け 卵豆腐 さつま芋の赤味噌汁	クリームパン 野菜のカレーソテー コールスローサラダ コンソメスープ 牛乳	御飯 キャベツとベーコンの炒め物 長芋の梅肉和え 白味噌汁
昼食	御飯 煮込みハンバーグ サイコロポテトサラダ テンゲンサイのソテー ほうれん草のポタージュ	御飯 フィッシュアンドリー風 トマトと茄子のサラダ ひじきの煮物 コンソメスープ	御飯 田舎うどん 里芋とオクラの煮付け 菜花のなめ茸和え	☆横浜大飯店フェア☆ 牛肉の中華味噌煮 もやしのソテー がんと煮付け 清汁	御飯 鶏の揚げ浸し なすの味噌煮 キャベツのわさび和え 中華スープ	御飯 鱈の南蛮漬け じゃが芋の金平風 いんげんのサラダ 清汁	新生姜の炊き込みごはん 赤魚の西京味噌焼 ピーマンソテー 山菜ともやしの和え物 茄子の赤味噌汁
おやつ	どら焼き	チョコバナナクレープ	さくらんぼゼリー	青梅ゼリー	たいやき	豆乳プリン	クッキー オレンジジュース
夕食	御飯 さごしのもと焼き 山菜信田の煮物 いかと青菜の酢味噌和え もやしの合わせ味噌汁	御飯 味噌カツ 長芋の海苔和え 塩昆布和え 味噌汁	御飯 鮭のマリネ 長芋の炒り煮 ほうれん草の磯和え 昆布の清汁	御飯 五目卵焼き 高野豆腐の煮付け にんじんのピーナッツ和え なめこ赤味噌汁	御飯 かじき香し蒸し アスパラの炒め物 白菜の煮浸し(角あげ) かきたま汁	御飯 牛肉のしぐれ煮 炒り豆腐 焼きなす しめじの白味噌汁	御飯 鶏肉とピーマンの炒め物 かぼちゃの煮付け 春雨の酢の物 味噌汁
一日合計	エネルギー 1668 kcal 蛋白質 73.8 g 脂質 41.7 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1573 kcal 蛋白質 50.9 g 脂質 43.5 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1491 kcal 蛋白質 56.8 g 脂質 32.4 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1759 kcal 蛋白質 59.1 g 脂質 65.8 g 食塩 10.2 g	エネルギー 1357 kcal 蛋白質 63.0 g 脂質 25.8 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1685 kcal 蛋白質 64.8 g 脂質 62.0 g 食塩 6.2 g	エネルギー 1516 kcal 蛋白質 64.9 g 脂質 34.1 g 食塩 8.6 g
日付	令和03年06月22日(火)	令和03年06月23日(水)	令和03年06月24日(木)	令和03年06月25日(金)	令和03年06月26日(土)	令和03年06月27日(日)	令和03年06月28日(月)
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 ウインナー炒め 五目豆 えのきの白味噌汁	御飯 ししゃも 大根と貝割れのサラダ じゃが芋の合わせ味噌汁	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 里芋の煮付け キャベツのゴマ和え 大根の赤味噌汁	ロールパン ツナソテー もやしサラダ ポタージュスープ 牛乳	御飯 切干大根煮 アスパラベーコンソテー あげの味噌汁
昼食	御飯 チキンソテーとトマト煮 野菜サラダ じゃが芋の煮付 コンソメスープ	御飯 カレイの照焼き 揚げだしなす ごぼうサラダ たまご豆腐の清汁	御飯 きしめん 天ぷら オクラのツナ和え	十五穀ごはん 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 豆腐と牛肉の中華炒め カニサラダ 春雨の炒め物 卵スープ	御飯 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	三色丼 スパサラダ 大根の煮付 味噌汁
おやつ	かつぼえびせん	シベリア 牛乳	ハインゼリー	なごやん	杏仁豆腐	キャラメルコーン	ミニケーキ 紅茶
夕食	御飯 キャベツとツナのオムレツ ひじきの五目炒め きゅうりのマヨサラダ 湯葉の清汁	御飯 豚しゃぶおろしソース じゃこ煮 さめ昆布和え 半平の清汁	御飯 鯖の辛味炒め 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 エビ団子のクリーム煮 セロリと竹輪の炒め物 いんげんのピーナッツ和え コンソメスープ	御飯 さわらの信濃蒸し 揚げなすの味噌かけ 高野豆腐の煮付け たけのこの清汁	御飯 卵の袋煮 ひじきと大豆の煮付 テンゲン菜のきのこ和え さつま芋の合わせ味噌汁	御飯 豚肉と厚揚げの味噌炒め がんもの煮付け インゲンの炒め煮 清汁
一日合計	エネルギー 1537 kcal 蛋白質 63.1 g 脂質 37.3 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1846 kcal 蛋白質 62.0 g 脂質 66.9 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1689 kcal 蛋白質 56.8 g 脂質 49.0 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1512 kcal 蛋白質 58.0 g 脂質 35.6 g 食塩 9.3 g	エネルギー 1783 kcal 蛋白質 70.1 g 脂質 58.1 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1558 kcal 蛋白質 63.7 g 脂質 49.6 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1790 kcal 蛋白質 65.2 g 脂質 55.5 g 食塩 9.1 g
日付	令和03年06月29日(火)	令和03年06月30日(水)	月間平均				
朝食	御飯 ウインナーチャップ マカロニサラダ 味噌汁	御飯 イカ団子の煮物 たまねぎとツナのサラダ さつま芋の白味噌汁					朝食 エネルギー 389 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 8.9 g 食塩 2.4 g
昼食	御飯 鶏じゃがコンソメ風味 大豆とじゃこの炒め煮 長いものわさび和え 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 679 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 21.3 g 食塩 3.2 g
おやつ	手作りゼリー	葛饅頭					
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 大根の味噌かけ オクラのおかか和え 筍の清汁					夕食 エネルギー 546 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 15.7 g 食塩 2.7 g
一日合計	エネルギー 1565 kcal 蛋白質 61.9 g 脂質 36.8 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1514 kcal 蛋白質 56.2 g 脂質 32.5 g 食塩 7.7 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 食塩 g				合計 エネルギー 1613 kcal 蛋白質 62.1 g 脂質 45.9 g 食塩 8.3 g