

6月 献立表

日付	2022年06月01日(水)	2022年06月02日(木)	2022年06月03日(金)	2022年06月04日(土)	2022年06月05日(日)	2022年06月06日(月)	2022年06月07日(火)
朝食	御飯 里芋とそばの煮付け マカロニサラダ ほうれん草の合わせ味噌汁	御飯 なるとの卵とじ煮 ひき煮 白味噌汁	雑炊 えび団子の煮物 白菜のゆかり和え 豆腐の合わせ味噌汁	御飯 オムレツ 大根の胡麻和え 味噌汁 のり佃煮	ねじりパン ロールキャベツ マカロニサラダ コンソープ 牛乳	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 温泉卵 白菜の酢の物 豆腐の白味噌汁
昼食	♪郷土料理♪大分♪ 高菜御飯 たいぴーエン たち魚照り焼き なます 中華スープ	ハヤシライス ツナじゃが ほうれん草の香味和え コーン	御飯 鮭のバジルソテー エビカツ ポテトサラダ コンソープ	御飯 麻婆豆腐 ほうれん草のソテー ナムル 中華スープ	御飯 豚肉のポトフ風 切干大根煮 チンゲンサイのソテー 白菜の合わせ味噌汁	梅ごぼん かじきのピカタ じゃがいもの炒め煮 にんじんのピーナッツ和え なめこの合わせ味噌汁	御飯 豚カツとエビフライ 漬物 里芋の煮付け 赤だし
おやつ	あじさいゼリー	ハームクーヘン	プリン	メロンムース	まんじゅう	なごやん	水ようかん
夕食	御飯 白身魚の梅肉蒸し 半平の卵とし きゅうりのさめ昆布和え 花麩の清汁	御飯 たらこの大和蒸し もずくの酢の物 人参のしゃこ煮 清汁	御飯 鶏つくねの照り煮 切干大根煮 杏仁豆腐 里芋の白味噌汁	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 かに玉あんかけ 南瓜の煮付 もやしのとれ和え 中華スープ	御飯 豆腐の炒め物 青菜の和え物 春雨サラダ 吸い物	御飯 煮魚 じゃが芋の煮付 もずくの酢の物 卵スープ
一日合計	エネルギー 1537 kcal 蛋白質 58.4 g 脂質 46.1 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1495 kcal 蛋白質 55.5 g 脂質 32.1 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1700 kcal 蛋白質 75.4 g 脂質 53.7 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1529 kcal 蛋白質 52.3 g 脂質 47.6 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1817 kcal 蛋白質 57.8 g 脂質 64.4 g 食塩 9.8 g	エネルギー 1455 kcal 蛋白質 60.5 g 脂質 24.9 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1388 kcal 蛋白質 56.2 g 脂質 22.4 g 食塩 8.9 g
日付	2022年06月08日(水)	2022年06月09日(木)	2022年06月10日(金)	2022年06月11日(土)	2022年06月12日(日)	2022年06月13日(月)	2022年06月14日(火)
朝食	御飯 高野豆腐の煮付け 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 たまご豆腐 かぼちゃの白味噌汁 梅干し	御飯 肉信田の煮付け えんどうのごま和え 大根の合わせ味噌汁	雑炊 しえびの炒り卵 チキンサラダ キャベツの赤味噌汁	黒糖ハン エビ入りソテー マカロニサラダ パンキンスープ 牛乳	御飯 塩鮭 キャベツのピーナッツ和え 味噌汁	御飯 肉詰め稲荷の煮付 白菜の煮浸し 茄子の白味噌汁
昼食	コーンごぼん 白湯ラーメン 水餃子 野菜サラダ	御飯 煮込み魚の野菜あん 昆布豆 即席漬け 味噌汁	御飯 煮込みハンバーグ 野菜サラダ 大根の煮付 コンソープ	カレーライス 南瓜の煮付 ゆず香味漬け ヨーグルト	御飯 さばのみぞれあん さつま芋の甘煮 生姜和え 厚揚げの白味噌汁	ゆかりごぼん 卵としうどん 冬瓜のエビあんかけ インゲンのごま和え	御飯 赤魚の揚げおろし煮 南瓜と枝豆の煮付 ごま豆腐 清汁
おやつ	ソフトせんべい	ヨーグルト	クッキー フルーツジュース	コーヒーゼリー	ハームクーヘン	マンゴープリン	まんじゅう
夕食	御飯 ゆで豚の味噌ダレ和え さつま芋の甘煮 オクラめかか和え 清汁	御飯 鶏肉のみぞれ蒸し 炒り豆腐 とろろ 清汁	御飯 厚揚げとひき肉の炒め物 アスパラの高菜炒め たまご豆腐 清汁	御飯 親子煮 スバラサラダ 菜の花和え物 けんちん汁	御飯 肉団子と春雨の煮物 なすのしらすのせ チンゲン菜の浸し 赤味噌汁	御飯 揚げ出し豆腐の味噌かけ なすのしらすのせ チンゲン菜の浸し のっぺい汁	御飯 豆腐の旨煮 とろろ 塩昆布和え 味噌汁
一日合計	エネルギー 1459 kcal 蛋白質 54.1 g 脂質 29.4 g 食塩 9.5 g	エネルギー 1509 kcal 蛋白質 71.7 g 脂質 36.2 g 食塩 10.2 g	エネルギー 1490 kcal 蛋白質 54.8 g 脂質 42.4 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1549 kcal 蛋白質 58.0 g 脂質 47.1 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1711 kcal 蛋白質 61.3 g 脂質 52.6 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1280 kcal 蛋白質 53.6 g 脂質 32.8 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1478 kcal 蛋白質 54.7 g 脂質 30.4 g 食塩 7.4 g
日付	2022年06月15日(水)	2022年06月16日(木)	2022年06月17日(金)	2022年06月18日(土)	2022年06月19日(日)	2022年06月20日(月)	2022年06月21日(火)
朝食	かに雑炊 白菜とつくねの煮物 温泉卵 里芋のあわせ味噌汁	御飯 南瓜の煮付 ピーマンの白炒め なめこの白味噌汁	御飯 オムレツ 春雨サラダ 里芋の合わせ味噌汁	御飯 厚揚げの煮付け 卵豆腐 赤味噌汁	クリームパン 野菜のカレーソテー コンソールサラダ コンソープ 牛乳	御飯 五目豆 大根のゆかり和え 味噌汁	御飯 キャベツとベーコンの炒め物 長芋の梅肉和え 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 チンゲンサイのソテー ほうれん草のポタージュ	炊き込みご飯 赤魚の煮付け 里芋の味噌煮 キャベツのわさび和え 中華スープ	ハヤシライス チキンカツ 野菜サラダ ヨーグルト	御飯 かじきの野菜あんかけ トマトと茄子のサラダ ひじきの煮物 清汁	菜飯ごぼん 白身魚の大和蒸し じゃが芋の金平風 キャベツのサラダ 清汁	御飯 魚の南蛮漬け 菜花おかか和え スバラサラダ 味噌汁	新生姜の炊き込みごぼん 鶏の照り煮 ビーフソテー 山菜とやしの和え物 茄子の赤味噌汁
おやつ	蒸しパン りんごジュース	どら焼き	カステラ	ぶどうゼリー	水ようかん	クッキー オレンジジュース	豆乳プリン
夕食	御飯 さしの西京蒸し かんもの煮物 とろろ もやしの合わせ味噌汁	御飯 冬瓜のくず煮 鶏とツナ和え じゃが芋の金平風 清汁	御飯 鮭のマリネ 茄子の炒り煮 ほうれん草の磯和え 昆布の清汁	御飯 豚肉の生姜炒め かんも野菜の煮付け 小松菜と人参の胡麻マヨ和え かきたま汁	御飯 卵とし アスパラと豚肉の炒め物 にんじんのピーナッツ和え なめこの赤味噌汁	御飯 鶏肉とピーマンの炒め物 炒り豆腐 なすの煮浸し しめじの白味噌汁	御飯 五目卵焼き かぼちゃの煮付け 春雨サラダ 味噌汁
一日合計	エネルギー 1769 kcal 蛋白質 76.4 g 脂質 48.6 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1332 kcal 蛋白質 49.2 g 脂質 18.1 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1760 kcal 蛋白質 61.8 g 脂質 54.9 g 食塩 9.7 g	エネルギー 1447 kcal 蛋白質 68.3 g 脂質 43.1 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1435 kcal 蛋白質 55.2 g 脂質 35.1 g 食塩 7.3 g	エネルギー 1625 kcal 蛋白質 59.9 g 脂質 54.6 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1611 kcal 蛋白質 59.7 g 脂質 51.5 g 食塩 8.1 g
日付	2022年06月22日(水)	2022年06月23日(木)	2022年06月24日(金)	2022年06月25日(土)	2022年06月26日(日)	2022年06月27日(月)	2022年06月28日(火)
朝食	御飯 かんもの煮付け 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 ウィンナー炒め 五目豆 えのきの白味噌汁	御飯 鮭塩焼き 大根と貝割れのサラダ じゃが芋の合わせ味噌汁	御飯 里芋の煮付け キャベツのごま和え 大根の赤味噌汁	黒糖ハン ツナソテー もやしサラダ ポタージュスープ 牛乳	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 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 カレーの照焼き じゃが芋の白煮 菜花のなめ茸和え 赤だし	御飯 さばのなめこみぞれがけ さつま芋サラダ ほうれん草の和え物 たまご豆腐の清汁	ゆかりごぼん ぎつねぎしめん 天ぷら オクラのツナ和え	菜飯ごぼん 牛肉と豆腐の生姜煮 青葉とヤングコーンのゆずぼん和 春雨の炒め物 卵スープ	御飯 豚肉と厚揚げの味噌炒め じゃが芋のおかか煮 焼きなす のっぺい汁	御飯 カレーライス スバラサラダ 大根の煮付 ヨーグルト	御飯 牛肉コロッケ 里芋とオクラの煮付け 土佐酢和え 白菜の白味噌汁
おやつ	ピーチゼリー	ハインゼリー	ココアワッフル	プリン	青梅ゼリー	桃のケーキ	杏仁豆腐
夕食	御飯 厚揚げのカキ油炒め ひじきの五目炒め ほうれん草のマヨサラダ 湯葉の清汁	御飯 豚しゃぶおろしソース じゃが煮 さめ昆布和え 半平の清汁	御飯 鯖の辛味炒め チンゲン菜と筍のさつと煮 たまご豆腐 大根の白味噌汁	御飯 さわらの西京蒸し セロリと竹輪の炒め物 キャベツのピーナッツ和え 清汁	御飯 鶏もものクリーム煮 セロリと竹輪の炒め物 高野豆腐の煮付け 清汁	御飯 ミートローフ ひじきと大豆の煮付 ほうれん草のきのこ和え さつま芋の合わせ味噌汁	御飯 魚の五目あんかけ 高野豆腐の煮付け オレシ 清汁
一日合計	エネルギー 1404 kcal 蛋白質 52.4 g 脂質 43.6 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1654 kcal 蛋白質 60.9 g 脂質 50.3 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1648 kcal 蛋白質 56.3 g 脂質 56.3 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1468 kcal 蛋白質 68.1 g 脂質 37.7 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1479 kcal 蛋白質 59.4 g 脂質 43.6 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1768 kcal 蛋白質 71.5 g 脂質 51.1 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1540 kcal 蛋白質 57.4 g 脂質 41.1 g 食塩 8.1 g
日付	2022年06月29日(水)	2022年06月30日(木)			月間平均		
朝食	御飯 温泉卵 スパサラダ 味噌汁	御飯 切干大根煮 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 390 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 9.8 g 食塩 2.5 g
昼食	混ぜご飯 鶏じゃがコンソメ風 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 660 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 18.5 g 食塩 3.4 g
おやつ	ハームクーヘン	♪水無月♪ 初夏の清流まんじゅう					
夕食	御飯 卵炒め 茄子のそぼろ煮 キャベツとみょうがの和え物 そうめん汁	御飯 クリームコロッケ 大根の味噌かけ フルーツ 豆腐の清汁					夕食 エネルギー 501 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 14.5 g 食塩 2.6 g
一日合計	エネルギー 1681 kcal 蛋白質 68.3 g	エネルギー 1508 kcal 蛋白質 53.9 g					合計 エネルギー 1551 kcal 蛋白質 60.1 g

合計	脂質	55.6 g	脂質	36.2 g			計	脂質	42.8 g
	食塩	8.6 g	食塩	7.3 g				食塩	8.5 g

