

6月 献立表

常食 (Aメニュー)

日付	2023年06月01日(木)	2023年06月02日(金)	2023年06月03日(土)	2023年06月04日(日)	2023年06月05日(月)	2023年06月06日(火)	2023年06月07日(水)	
朝食	御飯 蒸し魚 ほうれん草の煮浸し 味噌汁	雑炊 卵豆腐 金平風 味噌汁	御飯 はんぺんの煮物 大根のゆかり和え 味噌汁	ねじりパン 野菜のソテー スパサラダ コンソメスープ 牛乳	御飯 小松菜煮浸し 南瓜の煮付 味噌汁	御飯 ブレンオムレツ 茄子の和え物 味噌汁	鮭雑炊 肉信田の煮付け チンゲンサイの中華和え 味噌汁	
昼食	♪郷土料理♪沖縄♪ クファージュシー ラフティー ゴーヤチャンプルー ごま豆腐 アーサ汁	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 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	御飯 かじきのピカタ 切干大根煮 チンゲンサイのじゃこ炒め 大根の合わせ味噌汁	ハヤシライス えびフライ ほうれん草の香味和え ヨーグルト	梅ふりかけごはん うどん 信田の煮物 インゲンのピーナッツ和え	御飯 味噌カツ ひじきの煮物 とろろ 清汁	
おやつ	ハイゼリー	蒸しパン 牛乳	プリン	上用まんじゅう	今川焼き	バームクーヘン	オレンジゼリー	
夕食	御飯 白身魚の梅肉蒸し 半平とピーマンの炒め物 きゅうりのささめ昆布和え 花麩の清汁	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 かに玉あんかけ 切干大根煮 人参のサラダ 里芋の白味噌汁	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 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 エビと菜の花の中華炒め ふきのおかか煮 もずくの酢の物 清汁	
一日合計	エネルギー 1702 kcal 蛋白質 69.5 g 脂質 70.5 g 食塩 10.2 g	エネルギー 1559 kcal 蛋白質 70.5 g 脂質 39.5 g 食塩 9.2 g	エネルギー 1621 kcal 蛋白質 69.0 g 脂質 54.0 g 食塩 9.3 g	エネルギー 1601 kcal 蛋白質 70.1 g 脂質 38.3 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1795 kcal 蛋白質 47.6 g 脂質 61.4 g 食塩 9.2 g	エネルギー 1521 kcal 蛋白質 56.8 g 脂質 34.1 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1473 kcal 蛋白質 62.6 g 脂質 39.5 g 食塩 9.8 g	
日付	2023年06月08日(木)	2023年06月09日(金)	2023年06月10日(土)	2023年06月11日(日)	2023年06月12日(月)	2023年06月13日(火)	2023年06月14日(水)	
朝食	御飯 チキンボールの煮物 ブロッコリーおかか和え 味噌汁	御飯 ロールキャベツ きゅうりの青しそサラダ 味噌汁 ふりかけ	御飯 小松菜の卵とじ キャベツのゆかり和え 味噌汁	ロールパン ほうれん草の洋風煮 マカロニサラダ コンソメスープ 牛乳	御飯 オムレツ カリフラワーのドレ和え 味噌汁	御飯 ツナじゃが ブロッコリーのドレッシング和え 味噌汁	御飯 豆腐のくず煮 白菜サラダ 味噌汁 のり佃煮	
昼食	御飯 煮込みハンバーグ がんもの煮物 野菜サラダ コンソメスープ	菜飯ごはん 和節醤油ひき肉タンメン 野菜サラダ 昆布豆	御飯 さごしの西京味噌焼き 大根の煮付 即席漬け 豆腐の清汁	御飯 肉団子と春雨の煮物 卵とじ キャベツのわさび和え 赤味噌汁	御飯 カレイの照り焼 お好み半平の炒め煮 ゆず香味漬け 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	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	ワッフル	コーヒゼリー	あられ	マンゴープリン	まんじゅう	
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 チキンカツ 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 厚揚げの白味噌汁	御飯 さばの味噌煮 炒り豆腐 生姜和え 清汁	御飯 千種焼 スパサラダ 金平ごぼう 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 チンゲン菜の浸し のっぺい汁	御飯 豚卵とじ 山芋の短冊揚げ 塩昆布和え 味噌汁	
一日合計	エネルギー 1919 kcal 蛋白質 80.9 g 脂質 55.9 g 食塩 11.5 g	エネルギー 1799 kcal 蛋白質 71.1 g 脂質 31.7 g 食塩 11.8 g	エネルギー 1425 kcal 蛋白質 60.6 g 脂質 36.3 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1561 kcal 蛋白質 62.1 g 脂質 54.3 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1586 kcal 蛋白質 61.8 g 脂質 49.0 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1618 kcal 蛋白質 56.7 g 脂質 59.4 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1635 kcal 蛋白質 70.3 g 脂質 36.1 g 食塩 9.3 g	
日付	2023年06月15日(木)	2023年06月16日(金)	2023年06月17日(土)	2023年06月18日(日)	2023年06月19日(月)	2023年06月20日(火)	2023年06月21日(水)	
朝食	御飯 蒸し魚 ほうれん草の煮浸し 味噌汁	雑炊 卵豆腐 金平風 味噌汁	御飯 はんぺんの煮物 大根のゆかり和え 味噌汁	ねじりパン 野菜のソテー スパサラダ コンソメスープ 牛乳	御飯 小松菜煮浸し 南瓜の煮付 味噌汁	御飯 チキンボールの煮付 茄子の和え物 味噌汁	御飯 肉信田の煮付け チンゲンサイの中華和え 味噌汁	
昼食	御飯 フィッシュタンドリー風 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ージュ	御飯 和風ハンバーグ(おろしソース) 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 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 さごしの西京味噌焼き じゃが芋の金平風 アボカドのサラダ 清汁	わかめ御飯 きつねそば 豆腐の煮付 菜花のなめ茸和え	御飯 魚のきのこおろし和え スナップエンドウのソテー がんもの煮付け 味噌汁	新生姜の炊き込みごはん 豚肉のネギソースかけ ビーフソテー 白菜の和え物 茄子の赤味噌汁	
おやつ	どら焼き	ぶどうヨーグルト	あんドーナツ	青梅ゼリー	たいやき	ムーンライト	豆乳プリン	
夕食	御飯 さごしのもと焼き 山菜信田の煮物 なすのお浸し もやしの合わせ味噌汁	御飯 鮭の塩麹焼き 茄子の炒り煮 ほうれん草の磯和え 昆布の清汁	御飯 ツナとたまねぎのオムレツ ピーナッツ和え れんこんの炒め物 そうめん汁	御飯 牛肉のしぐれ煮 がんもの煮付け にんじんのピーナッツ和え なめこ赤味噌汁	御飯 厚揚げとひき肉の炒め物 アスパラの炒め物 焼きなす かきたま汁	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 春雨のマヨ和え 味噌汁	
一日合計	エネルギー 1627 kcal 蛋白質 69.9 g 脂質 47.6 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1463 kcal 蛋白質 67.5 g 脂質 41.5 g 食塩 10.7 g	エネルギー 1778 kcal 蛋白質 66.2 g 脂質 51.0 g 食塩 9.2 g	エネルギー 1665 kcal 蛋白質 56.7 g 脂質 67.1 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1514 kcal 蛋白質 52.8 g 脂質 23.0 g 食塩 10.5 g	エネルギー 1469 kcal 蛋白質 66.6 g 脂質 42.9 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1612 kcal 蛋白質 65.8 g 脂質 46.7 g 食塩 9.3 g	
日付	2023年06月22日(木)	2023年06月23日(金)	2023年06月24日(土)	2023年06月25日(日)	2023年06月26日(月)	2023年06月27日(火)	2023年06月28日(水)	
朝食	御飯 がんもの煮付け ブロッコリーおかか和え 味噌汁	御飯 ロールキャベツ きゅうりの青しそサラダ 味噌汁 ふりかけ	御飯 小松菜の卵とじ キャベツのゆかり和え 味噌汁	黒糖パン ほうれん草の洋風煮 マカロニサラダ コンソメスープ 牛乳	御飯 オムレツ カリフラワーのドレ和え 味噌汁	御飯 ツナじゃが ブロッコリーのドレッシング和え 味噌汁	御飯 豆腐のくず煮 白菜サラダ 味噌汁 のり佃煮	
昼食	カレーライス ハンバーグ 野菜サラダ ヨーグルト	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 鶏と冬瓜のくず煮 天ぷら オクラのツナ和え 清汁	十五穀ごはん 魚の五目あんかけ さつま芋の甘煮 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	三色丼 スパサラダ 大根の煮付 味噌汁	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	
おやつ	かっぱえびせん	カステラ	パインゼリー	まんじゅう	杏仁豆腐	あじさいゼリー	ミニケーキ	
夕食	御飯 蒸し魚の野菜あん ひじきの五目炒め スナップエンドウのマヨサラダ 湯葉の清汁	御飯 豚卵とじ じゃこ煮 ささめ昆布和え 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 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 ピーナッツ和え コンソメスープ	御飯 白身魚の大和蒸し 揚げ大根の味噌かけ 高野豆腐の煮付け 清汁	御飯 卵とじ ひじきと大豆の煮付 チ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 フルーツ	
一日合計	エネルギー 1640 kcal 蛋白質 64.3 g 脂質 46.3 g 食塩 9.9 g	エネルギー 1493 kcal 蛋白質 58.4 g 脂質 42.7 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1687 kcal 蛋白質 58.3 g 脂質 54.0 g 食塩 6.7 g	エネルギー 1673 kcal 蛋白質 66.4 g 脂質 40.3 g 食塩 9.5 g	エネルギー 1564 kcal 蛋白質 74.6 g 脂質 44.0 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1377 kcal 蛋白質 58.3 g 脂質 28.5 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1706 kcal 蛋白質 65.5 g 脂質 48.8 g 食塩 7.9 g	
日付	2023年06月29日(木)	2023年06月30日(金)					月間平均	
朝食	御飯 蒸し魚 ほうれん草の煮浸し 味噌汁	雑炊 卵豆腐 金平風 味噌汁					朝食	エネルギー 375 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 8.1 g 食塩 2.8 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 700 kcal 蛋白質 28 g 脂質 21.6 g 食塩 3.4 g
おやつ	りんごゼリー	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 523 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 15.3 g 食塩 2.8 g
一日合計	エネルギー 1435 kcal 蛋白質 70.1 g 脂質 31.7 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1412 kcal 蛋白質 57.4 g 脂質 33.3 g 食塩 9.6 g					合計	エネルギー 1598 kcal 蛋白質 64.3 g 脂質 45.0 g 食塩 9.0 g