常食（Ａメニュー）

日付	2024年06月01日(土)	2024年06月02日(日)	2024年06月03日(月)	2024年06月04日(火)	2024年06月05日(水)	2024年06月06日(木)	2024年06月07日(金)
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	ねじりパン キャベツのトマト煮 マカロニサラダ コーンスープ 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 エビ団子の煮物 きゅうりとツナのマヨ和え 白味噌汁	御飯 姫高野の煮物 マカロニサラダ 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
昼食	♪郷土料理♪長崎県♪ かおりごはん 長崎ちゃんぽん 煮ごみ 長崎天ぷら	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 清汁	ハヤシライス えびフライ 野菜サラダ ヨーグルト	御飯 麻婆豆腐 茄子の香り炒め ほうれん草の和え物 中華スープ	御飯 じゃが芋と鶏肉の煮付 大根とベーコンのきんぴら インゲンの香味和え えのきの味噌汁	ゆかり御飯 カレイの照焼き 金平大根 ピーナッツ和え なめこの合わせ味噌汁
おやつ	カステラ	水羊羹	くずまんじゅう	まんじゅう	パインゼリー	いちごフルーチェ	プリン
夕食	御飯 白身魚の梅肉蒸し 半平とピーマンの炒め物 キャベツのドレ和え 花麩の清汁	御飯 赤魚の生姜煮 高野の煮付け 清汁	御飯 揚げ出し豆腐 切干大根煮（添） 白菜の和え物 里芋の味噌汁	御飯 鶏つくねの照り煮 きゅうりのささめ昆布和え 清汁	御飯 牛肉コロッケ 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（添え） 野菜コロッケ 白菜の味噌汁	御飯 鶏肉の甘辛煮 白菜の酢の物 ごま豆腐 清汁
一日合計	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1447 kcal 蛋白質 56.1 g 脂質 28.7 g 食塩 8.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1572 kcal 蛋白質 75.6 g 脂質 42.3 g 食塩 8.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1602 kcal 蛋白質 58.5 g 脂質 44.5 g 食塩 7.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1723 kcal 蛋白質 61.7 g 脂質 59.1 g 食塩 8.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1556 kcal 蛋白質 58.0 g 脂質 52.3 g 食塩 7.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1672 kcal 蛋白質 61.9 g 脂質 54.6 g 食塩 8.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1591 kcal 蛋白質 64.6 g 脂質 50.8 g 食塩 8.9 g

日付	2024年06月08日(土)	2024年06月09日(日)	2024年06月10日(月)	2024年06月11日(火)	2024年06月12日(水)	2024年06月13日(木)	2024年06月14日(金)
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	黒糖パン 野菜ソテー カリフラワーのサラダ パンプキンスープ 牛乳	雑炊 半平の煮付 ブロッコリーサラダ 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	御飯 煮奴 小松菜のピーナッツ和え 味噌汁	御飯 ウインナーのポトフ 白菜の梅和え 茄子の白味噌汁
昼食	御飯 煮込みハンバーグ ひじきの煮物 サイコロポテトサラダ コーンスープ	御飯 赤魚のおろし煮 ほうれん草の和え物 南瓜の煮付 清汁	梅御飯 肉じゃが風コロッケ ビーフン炒め 菜の花のごま和え もやしの味噌汁	御飯 かじきの照り煮 セロリのごま和え チンゲンサイのソテー 玉ねぎの赤味噌汁	カレーライス 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 ほうれん草のごま和え 清汁	御飯 赤魚の煮付け サイコロポテトサラダ 切干大根の炒め煮 もやしの味噌汁
おやつ	ヨーグルト	カステラ	コーヒーゼリー	りんごゼリー	水ようかん	チョコババロア	もみじまんじゅう
夕食	御飯 豚卵とじ ほうれん草の和え物 味噌汁	御飯 厚揚げの黒酢炒め きゅうりとツナのマヨ和え フルーチェ しめじの味噌汁	御飯 さばの塩焼き ピーナッツ和え（添え） さつま芋の甘煮 清汁	御飯 豚肉と厚揚げの味噌煮 マカロニサラダ けんちん汁	御飯 千種焼 金平ごぼう 味噌汁	御飯 さごしの塩麹焼き なすのしらすのせ チンゲン菜の浸し（添え） けんちん汁	御飯 豚肉と厚揚げの味噌煮 春雨の和え物 キャベツの合わせ味噌汁
一日合計	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1617 kcal 蛋白質 60.2 g 脂質 46.0 g 食塩 9.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1553 kcal 蛋白質 63.8 g 脂質 48.0 g 食塩 9.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1622 kcal 蛋白質 51.2 g 脂質 55.3 g 食塩 10.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1514 kcal 蛋白質 68.3 g 脂質 43.6 g 食塩 8.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1719 kcal 蛋白質 63.0 g 脂質 61.0 g 食塩 9.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1504 kcal 蛋白質 60.1 g 脂質 40.0 g 食塩 7.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1553 kcal 蛋白質 60.7 g 脂質 42.0 g 食塩 8.0 g

日付	2024年06月15日(土)	2024年06月16日(日)	2024年06月17日(月)	2024年06月18日(火)	2024年06月19日(水)	2024年06月20日(木)	2024年06月21日(金)
朝食	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	ねじりパン アスパラベーコンソテー ポテトサラダ コンソメスープ 牛乳	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 ツナサラダ 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
昼食	御飯 魚の五目あんかけ ほうれん草のごま和え セロリと竹輪の炒め物 清汁	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	ハヤシライス なすの揚げ煮 キャベツのわさび和え コンソメスープ	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 豚肉のポトフ風 長いもの短冊揚げ チンゲン菜の中華和え 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 ビーフンソテー なめ茸和え 茄子の赤味噌汁
おやつ	オレンジゼリー	水ようかん	ロールケーキ	プリン	ムース	くずまんじゅう	バームクーヘン
夕食	御飯 豚卵とじ さつま芋の甘煮 味噌汁	御飯 茹で豚おろしあん 酢味噌和え 白味噌汁	御飯 さごしの西京味噌焼き じゃが芋の金平風 清汁	御飯 八宝菜 春雨の和え物 コンソメスープ	御飯 和風ハンバーグ 里芋の煮付け 塩昆布和え（添え） 味噌汁	御飯 五目卵焼き にんじんのピーナッツ和え（添） 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（添え） 春雨の酢の物 味噌汁
一日合計	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1518 kcal 蛋白質 64.7 g 脂質 39.5 g 食塩 7.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1619 kcal 蛋白質 55.9 g 脂質 52.6 g 食塩 9.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1591 kcal 蛋白質 56.3 g 脂質 48.3 g 食塩 10.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1529 kcal 蛋白質 68.0 g 脂質 43.5 g 食塩 9.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1518 kcal 蛋白質 48.6 g 脂質 43.3 g 食塩 8.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1506 kcal 蛋白質 57.9 g 脂質 34.5 g 食塩 9.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1514 kcal 蛋白質 60.8 g 脂質 44.4 g 食塩 8.9 g

日付	2024年06月22日(土)	2024年06月23日(日)	2024年06月24日(月)	2024年06月25日(火)	2024年06月26日(水)	2024年06月27日(木)	2024年06月28日(金)
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	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	御飯 ウインナー炒め ひじきの煮物 えのきの白味噌汁	御飯 かに高野の煮物 チンゲン菜の中華ドレ和え なめこの白味噌汁	御飯 生麩の煮物 ブロッコリーサラダ 大根の赤味噌汁	御飯 チキンボールの煮物 ほうれん草の和え物 味噌汁 ふりかけ	雑炊 切干大根煮 キャベツの和え物 あげの味噌汁
昼食	御飯 豚肉の香味ダレかけ 切干大根煮 野菜サラダ コーンスープ	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 フィッシュタンドリー風 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	ゆかりごはん きつねそば インゲンのピーナッツ和え 高野豆腐の煮付け	御飯 チキンカツ トマトの玉子炒め ほうれん草のごま和え かきたま汁	カレーライス サイコロポテトサラダ たらこ炒め コンソメスープ	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	コーヒーゼリー	野菜カステラ	ヨーグルト	かんきつゼリー	ババロア	ブルボンバームロール	オレンジゼリー
夕食	御飯 エビのクリーム煮 チンゲン菜のピーナッツ和え 中華スープ	御飯 たらの中華蒸し黒酢ダレ ささめ昆布和え 半平の清汁	御飯 鯖の山椒風味 チンゲン菜と筍のさっと煮（添） 長いものわさび和え 小松菜の白味噌汁	御飯 鮭のマリネ 茄子の炒り煮（添え） ほうれん草の磯和え 中華スープ	御飯 さわらの西京焼 高野豆腐の煮付け たけのこの清汁	御飯 赤魚の煮付け ひじきと大豆の煮付 きくらげの中華スープ	御飯 豚肉と厚揚げの味噌炒め インゲンの炒め煮 たまご豆腐の清汁
一日合計	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1535 kcal 蛋白質 57.5 g 脂質 52.0 g 食塩 8.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1490 kcal 蛋白質 65.7 g 脂質 38.1 g 食塩 9.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1489 kcal 蛋白質 60.5 g 脂質 42.4 g 食塩 9.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1466 kcal 蛋白質 62.0 g 脂質 32.4 g 食塩 10.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1476 kcal 蛋白質 61.8 g 脂質 40.5 g 食塩 6.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1534 kcal 蛋白質 60.8 g 脂質 51.5 g 食塩 10.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1484 kcal 蛋白質 69.8 g 脂質 41.5 g 食塩 8.7 g

日付	2024年06月29日(土)	2024年06月30日(日)				月間平均
朝食	御飯 ウインナーチャップ チンゲン菜のピーナッツ和え 味噌汁	ロールパン 野菜と卵のソテー ポテトサラダ コンソメスープ			朝食	ｴﾈﾙｷﾞｰ 378 kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 9.3 g 食塩 2.7 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 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	ｴﾈﾙｷﾞｰ 669 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 21.3 g 食塩 3.5 g
おやつ	水ようかん	☆夏越しの節句☆ 酒まんじゅう				
夕食	御飯 チャンプルー 茄子のそぼろ煮 ソーメン汁	御飯 カニクリームコロッケ オクラのおかか和え 筍の清汁			夕食	ｴﾈﾙｷﾞｰ 503 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 14.7 g 食塩 2.6 g
一日合計	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1582 kcal 蛋白質 65.4 g 脂質 46.0 g 食塩 7.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1401 kcal 蛋白質 51.4 g 脂質 41.7 g 食塩 7.8 g			合計	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1550 kcal 蛋白質 61.0 g 脂質 45.3 g 食塩 8.8 g