

◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日 6月1日	金曜日 6月2日	土曜日 6月3日
朝食					御飯 味噌汁(もやし・絹さや) チキンポールの煮物 ポテトサラダ ふりかけ(たらこ)	御飯 味噌汁(花麩・ねぎ) いわしつみれの含め煮 小松菜の磯和え たいみそ	御飯 味噌汁(大根・揚げ) 麩の卵とじ 花野菜サラダ ふりかけ(かつお)
昼食					赤飯 味噌汁(じゃが芋・玉葱) カジキの竜田揚げ ナムル みかん缶	御飯 白菜スープ 鶏肉と野菜のオイスター炒め チーズサラダ マンゴー缶	チキンカレー コンソメスープ(玉葱・絹さや) かに風味サラダ 福神漬け フルーツヨーグルト
間食					今川焼き(カスタード)	クロレラホワイト	いちご牛乳
夕食					御飯 清まし汁(はんぺん・豆苗) 肉豆腐 ナスとピーマンの味噌炒め	御飯 味噌汁(もやし・ニラ) 白身魚のピカタ 落花生和え	御飯 清まし汁(豆腐・貝割れ) サバの味噌煮 かぶのポン酢和え

栄養価	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	1592 kcal	エネルギー	1492 kcal	エネルギー	1602 kcal
	たんぱく質	g	たんぱく質	g	たんぱく質	g	たんぱく質	g	たんぱく質	56.2 g	たんぱく質	59.2 g	たんぱく質	55.1 g
	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	42.7 g	脂質	35.4 g	脂質	44.9 g
	食塩	g	食塩	g	食塩	g	食塩	g	食塩	8.9 g	食塩	8.6 g	食塩	8.6 g

◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	日曜日 6月4日	月曜日 6月5日	火曜日 6月6日	水曜日 6月7日	木曜日 6月8日	金曜日 6月9日	土曜日 6月10日
朝食	御飯 味噌汁(里芋・万能ねぎ) 野菜とひき肉の炒め物 納豆 しその実	御飯 味噌汁(かぶ) 炒り豆腐 ツナマヨ和え のり佃煮	御飯 味噌汁(キャベツ・葱) ちくわの煮物 温泉卵 桜大根	黒糖食パン ウイナーソーテ 大根サラダ ジョア(ストロベリー)	御飯 味噌汁(大根) がんもの含め煮 キュウりのしそ風味和え ふりかけ(たらこ)	御飯 味噌汁(厚揚げ・畑菜) だし巻き卵 小松菜のツナ和え 梅びしお	御飯 味噌汁(白菜・揚げ) 野菜炒め ほうれん草の和え物 ふりかけ(さけ)
昼食	御飯 味噌汁(ほうれん草) ホキの南蛮漬け 大根の煮物 りんご缶	御飯 味噌汁(玉葱・いんげん) 豚肉のパン粉焼き オクラのおかか和え 黄桃缶	御飯 さつま汁 メヌケの煮付け ナスの胡麻炒め 洋梨缶	御飯 味噌汁(白菜・ねぎ) 豚テキの夏野菜添え シェルマカロニサラダ みかん缶 (選択)りんご缶 (選択)バナナ	冷やしそば めんつゆ かき揚げ・ちくわ磯部揚げ ほうれん草の煮浸し フルーツヨーグルト 〈めん禁〉 御飯/味噌汁	御飯 味噌汁(なめこ・万能葱) 赤魚の粕漬け焼き 豚と根菜の炒め煮 キウイ	梅ごはん 清まし汁(はんぺん・カイワレ) 桜えびの卵焼き かぶの水晶煮 マンゴー缶
間食	プリン	スイスロール(バニラ)	いちご牛乳	コーヒー牛乳	吹雪まんじゅう	ジョア(ストロベリー)	気になる野菜(白ぶどう)
夕食	御飯 味噌汁(なす・三つ葉) 鶏肉の照り焼き 春菊の胡麻和え	御飯 清まし汁(そうめん・葱) 鮭の山椒焼き さつま芋の甘煮	御飯 味噌汁(もやし・インゲン) 鶏肉のもろみ焼き ひじきの煮物	御飯 かき玉汁 豆腐ステーキきのこあんかけ レンコン炒め	御飯 味噌汁(里芋・絹さや) アジの香味焼き キャベツソーテ	御飯 清まし汁(野菜つみれ) 鶏肉のカレー風味焼き とろろ芋	御飯 味噌汁(もやし・豆苗) サバの柚庵焼き 南瓜のいとこ煮

栄養価	エネルギー	1495 kcal	エネルギー	1618 kcal	エネルギー	1499 kcal	エネルギー	1556 kcal	エネルギー	1515 kcal	エネルギー	1473 kcal	エネルギー	1547 kcal
	たんぱく質	62.4 g	たんぱく質	61.1 g	たんぱく質	59.3 g	たんぱく質	48.9 g	たんぱく質	59.7 g	たんぱく質	62.8 g	たんぱく質	53.5 g
	脂質	35.4 g	脂質	46.4 g	脂質	34.4 g	脂質	53.0 g	脂質	30.1 g	脂質	36.3 g	脂質	43.6 g
	食塩	7.9 g	食塩	7.8 g	食塩	8.0 g	食塩	7.5 g	食塩	8.6 g	食塩	8.0 g	食塩	8.2 g

◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	日曜日 6月11日	月曜日 6月12日	火曜日 6月13日	水曜日 6月14日	木曜日 6月15日	金曜日 6月16日	土曜日 6月17日
朝食	御飯 味噌汁(玉葱・さつま芋) 炒り豆腐 白菜のお浸し ゆずみそ	御飯 味噌汁(なす・万能葱) サケの塩焼き キュウリとエノキの梅和え ふりかけ(のりたま)	御飯 味噌汁(もやし) ツナと野菜の彩りソテー 里芋のそぼろ煮 納豆 つぼ漬け	胚芽食パン オムレツ キャベツサラダ 牛乳	御飯 味噌汁(キャベツ・三つ葉) サンマの蒲焼き ナスの生姜和え のり佃煮	御飯 味噌汁(玉ねぎ・白玉ねぎ) 厚揚げの煮物 キュウリとたくあんの和え物 ふりかけ(かつお)	御飯 味噌汁(じゃが芋・葱) さつま揚げとかぶの煮物 温泉卵 千切りたくあん
昼食	御飯 コンソメスープ(かぶ) 鮭のムニエル キャベツのコールスロー 白桃缶	御飯 味噌汁(たまご・ニラ) 鶏肉のトマトソース ブロッコリーとしめじのソテー パイン缶	御飯 味噌汁(白菜・豆苗) カレイの梅煮 厚揚げの野菜あんかけ 洋梨缶	ピースご飯 清まし汁(豆腐・ねぎ) 松風焼き キュウリの酢の物 フルーツミックス (選択) みかん缶 (選択) バナナ	御飯 味噌汁(なす・インゲン) サワラの生姜焼き 切干大根の炒め煮 りんご缶	十五穀ご飯 味噌汁(チンゲン菜・もやし) 鶏肉の梅肉焼き きのこの煮浸し 黄桃缶	御飯 味噌汁(ホウレン草・玉葱) 鮭フライ・帆立フライ 冬瓜の薄くず煮 フルーツミックス
間食	フルーチェ(杏仁)	パームクーヘン	りんごジュース	飲むヨーグルト	抹茶ワッフル	豆乳(コーヒー)	ぶどうジュース
夕食	御飯 味噌汁(オクラ) 肉団子の黒酢あん 鶏肉と大根の炒め物	御飯 味噌汁(小松菜・揚げ) 擬製とうふ 金平ごぼう	御飯 清まし汁(ホウレン草・エノキ) 肉野菜炒め 春巻き	御飯 味噌汁(チンゲン菜・人参) 鮭のマヨコーン焼き トマトサラダ	御飯 中華スープ 麻婆豆腐 中華サラダ	御飯 清まし汁(カマボコ・貝割れ) ホッケの塩焼き 菜畑和え	御飯 味噌汁(大根・ニラ) チーズハンバーグ チンゲン菜のサラダ

栄養価	エネルギー	1579 kcal	1504 kcal	1549 kcal	1526 kcal	1474 kcal	1512 kcal	1515 kcal
	たんぱく質	55.8 g	60 g	56.8 g	67.7 g	56.6 g	63.3 g	53.0 g
	脂質	42.6 g	38.3 g	40.9 g	45.1 g	41.1 g	41.8 g	32.6 g
	食塩	8.8 g	9.0 g	7.7 g	6.9 g	8.5 g	8.4 g	8.9 g

◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	日曜日 6月18日	月曜日 6月19日	火曜日 6月20日	水曜日 6月21日	木曜日 6月22日	金曜日 6月23日	土曜日 6月24日
朝食	御飯 味噌汁(なす・絹さや) 魚肉ソーセージの炒め物 インゲンの胡麻ドレ和え あみ佃煮	御飯 味噌汁(豆腐・ねぎ) 高野のたまご巻き 白菜の和風和え ふりかけ(たらこ)	御飯 味噌汁(もやし・揚げ) そぼろ大根 小松菜としらすのお浸し ゆずみそ	キャロット食パン ミートボールポトフ コーンコールスロー りんごジュース	御飯 味噌汁(白菜・三つ葉) チーズスクランブルエッグ オクラの梅たたき たいみそ	御飯 味噌汁(かぶ) 野菜炒め 納豆 しば漬け	御飯 味噌汁(じゃが芋・ニラ) さつま揚げの煮物 ほうれん草のなめ茸和え のり佃煮
昼食	御飯 味噌汁(厚揚げ・キャベツ) 豚肉の柳川風 ほうれん草の胡麻和え 洋梨缶	ゆかりご飯 味噌汁(里芋・玉ねぎ) タラの葉味蒸し 茄子のピリ辛煮 パイン缶	御飯 コンソメスープ ビーフシチュー 卵サラダ フルーツヨーグルト	御飯 清まし汁(はんぺん・葱) ブリの胡麻焼き 里芋の旨煮 バナナ (選択) みかん缶 (選択) 白桃缶	御飯 華風スープ チンジョオロース 中華サラダ オレンジ	御飯 具だくさん汁 サバの生姜煮 大根の高菜炒め パイン缶	御飯 味噌汁(豆腐・万能ねぎ) かに玉甘酢あん チンゲン菜ソテー 洋梨缶
間食	クリームあん玉	もみじまんじゅう	野菜ジュース	ジョア(マスカット)	ココアケーキ	いちご牛乳	飲むヨーグルト
夕食	御飯 つみれ汁 赤魚の煮付け 焼きビーフン	御飯 春雨スープ ホイコウロウ 野菜のマリネ	御飯 味噌汁(畑菜) メダイのピリ辛焼き 竹輪とさつま芋の煮物	御飯 味噌汁(南瓜・インゲン) チキンソテー カリフラワーのかに風味あん	御飯 清まし汁(なす・豆苗) 塩麹魚と野菜の重ね蒸し ほうれん草の和え物	御飯 味噌汁(もやし・厚揚げ) 鶏肉の甘辛炒め 二色シューマイ	御飯 清まし汁(麩・三つ葉) 鮭の照り焼き 里芋の柚子味噌かけ

栄養価	エネルギー	1528 kcal	エネルギー	1558 kcal	エネルギー	1540 kcal	エネルギー	1628 kcal	エネルギー	1511 kcal	エネルギー	1503 kcal	エネルギー	1528 kcal
	たんぱく質	60.2 g	たんぱく質	58.5 g	たんぱく質	58.5 g	たんぱく質	60.9 g	たんぱく質	56 g	たんぱく質	59.5 g	たんぱく質	57.8 g
	脂質	35.4 g	脂質	43.6 g	脂質	34.7 g	脂質	48.3 g	脂質	45.2 g	脂質	36.1 g	脂質	33.8 g
	食塩	8.4 g	食塩	9.0 g	食塩	9.0 g	食塩	7.8 g	食塩	8.6 g	食塩	7.8 g	食塩	9.0 g

◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	日曜日 6月25日	月曜日 6月26日	火曜日 6月27日	水曜日 6月28日	木曜日 6月29日	金曜日 6月30日	土曜日
朝食	御飯 味噌汁(大根) ちくわの野菜煮 豆の胡麻和えサラダ ふりかけ(かつお)	御飯 味噌汁(里芋・絹さや) えび玉あんかけ キャベツのしその実和え ゆずみそ	御飯 味噌汁(かぶ) 鶏肉と野菜の煮浸し 温泉卵 キュウリの漬け物	食パン ソーセージと野菜のスープ煮 ポテトサラダ 野菜ジュース	御飯 味噌汁(南瓜・ねぎ) 五目豆 ツナサラダ ふりかけ(のりたま)	御飯 味噌汁(キャベツ・葱) 湯葉がんもどきの煮物 もやしの和風和え たいみそ	
昼食	シーフードカレー コンソメスープ(キャベツ・コーン) チキンサラダ 福神漬け フルーツヨーグルト	御飯 味噌汁(なす・万能ねぎ) ポークチャップ 五目ひじき りんご缶	冷やし中華 中華スープ 焼きギョウザ 杏仁フルーツ 〈めん禁〉 御飯 鮭の塩焼き	御飯 味噌汁(もやし・ニラ) 鶏肉の治部煮 豆腐チャンプル マンゴー缶 (選択) パイン缶 (選択) バナナ	十五穀ご飯 のっぺい汁 メヌケの香味焼き さつま揚げと野菜の炒め物 キウイ	御飯 味噌汁(なす・三つ葉) 南瓜コロケ・枝豆コロケ チンゲン菜の煮浸し みかん缶	
間食	アイスクリーム	原宿ドッグ(チーズ)	オレンジジュース	豆乳(ココア)	どら焼き(抹茶)	コーヒー牛乳	
夕食	御飯 味噌汁(小松菜・玉ねぎ) 鶏肉の香味ソース もやしとサーサイの和え物	御飯 味噌汁(さつま芋・水菜) カレーの揚げおろし煮 青菜のピーナツ和え	御飯 味噌汁(白菜・ニラ) 豚肉の漬け焼き 冬瓜の煮物	御飯 かき玉汁 サワラの西京焼き ゆかり和え	御飯 味噌汁(じゃが芋・さつま揚げ) 鶏肉のチーズ焼き ホウレン草のわさび醤油和え	御飯 味噌汁(もやし・豆苗) 白身魚の胡麻焼き カニとキュウリの酢の物	

栄養価	エネルギー	1615 kcal	エネルギー	1575 kcal	エネルギー	1490 kcal	エネルギー	1462 kcal	エネルギー	1574 kcal	エネルギー	1568 kcal	エネルギー	kcal
	たんぱく質	57.8 g	たんぱく質	54.0 g	たんぱく質	55.6 g	たんぱく質	61.7 g	たんぱく質	63.5 g	たんぱく質	51.3 g	たんぱく質	g
	脂質	40.5 g	脂質	43.3 g	脂質	33.3 g	脂質	41.9 g	脂質	39.8 g	脂質	38.5 g	脂質	g
	食塩	8.9 g	食塩	8.4 g	食塩	8.3 g	食塩	8.0 g	食塩	8.2 g	食塩	8.6 g	食塩	g