

2018年6月◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

						金曜日 6月1日	土曜日 6月2日
朝食						御飯 味噌汁(もやし・絹さや) チキンボールの煮物 ポテトサラダ ふりかけ(たらこ)	御飯 味噌汁(花麩・キャベツ) いわしつみれの含め煮 小松菜の磯和え たいみそ
昼食						赤飯 味噌汁(じゃが芋・玉葱) タラのチーズ焼き ナムル りんご缶	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 黄桃缶
間食						オレンジジュース	ぶどうジュース
夕食						御飯 清まし汁(ハンペン・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

栄養価	エネルギー	kcal	エネルギー	1615 kcal	エネルギー	1507 kcal								
	たんぱく質	g	たんぱく質	54.8 g	たんぱく質	58.8 g								
	脂質	g	脂質	44.5 g	脂質	35.7 g								
	食塩	g	食塩	8.7 g	食塩	8.7 g								

◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	日曜日 6月3日	月曜日 6月4日	火曜日 6月5日	水曜日 6月6日	木曜日 6月7日	金曜日 6月8日	土曜日 6月9日
朝食	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)	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	黒糖食パン ウイナーソーテー 大根サラダ 牛乳	御飯 味噌汁(キャベツ・葱) ちくわの煮物 温泉卵 桜大根	御飯 味噌汁(揚げ・葉) がんもの含め煮 切干大根のサラダ ふりかけ(たらこ)	御飯 味噌汁(玉ねぎ・畑菜) だし巻き卵 小松菜のツナ和え 梅びしお
昼食	チキンカレー コンソメスープ(玉葱・絹さや) カニ風味サラダ 福神漬け フルーツヨーグルト	御飯 味噌汁(ほうれん草) ホキの南蛮漬け 大根の煮物 パイン缶	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 みかん缶	御飯 さつま汁 メヌケの煮付け 菜畑和え マンゴー缶 (選択) 白桃缶 (選択) バナナ	御飯 味噌汁(白菜・ねぎ) 豚テキ夏野菜添え 豆のサラダ 黄桃缶	冷やしそば かき揚げ&ちくわ磯辺揚げ 湯葉がんもどきの煮物 フルーツヨーグルト 〈めん禁〉 御飯・味噌汁	御飯 味噌汁(白玉麩・万能ねぎ) 赤魚の粕漬け焼き 豚と根菜の炒め煮 パイン缶
間食	黒糖ムース	原宿ドッグ(チーズ)	いちご牛乳	コーヒー牛乳	スイスロール(モカ)	りんごジュース	豆乳(コーヒー)
夕食	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	御飯 味噌汁(なす・三つ葉) 鶏肉の甘辛炒め 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 キャベツソーテー	御飯 清まし汁(野菜つみれ) 鶏肉のカレー風味焼き 白和え

栄養価	エネルギー	1568 kcal	1530 kcal	1575 kcal	1510 kcal	1458 kcal	1547 kcal	1499 kcal
	たんぱく質	57.1 g	61.2 g	60.1 g	62.0 g	50.3 g	56.5 g	62.5 g
	脂質	44.1 g	39.7 g	41.9 g	42.0 g	35.1 g	38.2 g	40.0 g
	食塩	8.3 g	8.1 g	8.3 g	8.0 g	8.3 g	8.4 g	8.2 g

◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	日曜日 6月10日	月曜日 6月11日	火曜日 6月12日	水曜日 6月13日	木曜日 6月14日	金曜日 6月15日	土曜日 6月16日
朝食	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)	御飯 味噌汁(さつま芋・三つ葉) 炒り豆腐 白菜のお浸し ゆずみそ	御飯 味噌汁(白菜・万能ねぎ) 高野豆腐の含め煮 キュウリとエノキの梅和え ふりかけ(のりたま)	胚芽食パン ミートボールポトフ キャベツサラダ オレンジジュース	御飯 味噌汁(もやし) 里芋のそぼろ煮 納豆 つぼ漬け	御飯 味噌汁(キャベツ・三つ葉) サンマの蒲焼き 茄子の生姜和え のり佃煮	御飯 味噌汁(玉ねぎ・白玉麩) 京がんもの煮物 キュウリとたくあんの和え物 ふりかけ(かつお)
昼食	御飯 清まし汁(ハンペン・貝割れ) 桜えびの卵焼き かぶの水晶煮 洋梨缶	御飯 コンソメスープ 鮭のムニエル キャベツのコールスロー みかん缶	御飯 味噌汁(キャベツ・にら) 鶏肉のトマトソース 厚揚げの野菜あんかけ パイン缶	御飯 味噌汁(白菜・豆苗) カレイの梅煮 ブロッコリーとしめじのソテー フルーツミックス (選択) 洋梨缶 (選択) バナナ	ピースごはん 清まし汁(白玉麩・豆苗) 松風焼き キュウリの酢の物 黄桃缶	御飯 味噌汁(もやし・インゲン) サワラの生姜焼き 切干大根の炒め煮 りんご缶	十五穀米 味噌汁(チンゲン菜・もやし) 鶏肉の梅肉焼き ひじきサラダ みかん缶
間食	フルーチェ(プリン)	ココアワッフル	りんごジュース	飲むヨーグルト	和のパンケーキ(抹茶)	いちご牛乳	豆乳(コーヒー)
夕食	御飯 味噌汁(もやし・豆苗) サバの柚庵焼き 南瓜のいとこ煮	御飯 味噌汁(オクラ) 肉団子の黒酢あん ニラと卵の炒め物	御飯 味噌汁(小松菜・揚げ) 擬製豆腐 金平ごぼう	御飯 清まし汁(ほうれん草・えのき) 鶏肉の照り焼き 春巻き	御飯 味噌汁(チンゲン菜・人参) 鮭のマヨコーン焼き カリフラワーサラダ	御飯 中華スープ 麻婆豆腐 中華サラダ	御飯 清まし汁(カマホコ・貝割れ) ホッケの塩焼き 茄子のごま炒め

栄養価	エネルギー	1558 kcal	1538 kcal	1549 kcal	1526 kcal	1522 kcal	1487 kcal	1480 kcal
	たんぱく質	54.7 g	58.8 g	62.2 g	55.1 g	65.1 g	56.4 g	54.6 g
	脂質	45.1 g	42.2 g	35.7 g	43.9 g	40.2 g	38.7 g	42.0 g
	食塩	8.2 g	7.7 g	8.8 g	7.7 g	8.3 g	8.5 g	8.0 g

◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	日曜日 6月17日	月曜日 6月18日	火曜日 6月19日	水曜日 6月20日	木曜日 6月21日	金曜日 6月22日	土曜日 6月23日
朝食	御飯 味噌汁(じゃが芋・葱) 厚揚げの煮物 温泉卵 千切りたくあん	御飯 味噌汁(なす・絹さや) 魚肉ソーセージの炒め物 いんげんの胡麻ドレ和え あみ佃煮	御飯 味噌汁(豆腐・ねぎ) 高野たまご巻き 白菜の和風和え ふりかけ(たらこ)	キャロット食パン オムレツ コーンコールスロー 牛乳	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	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
昼食	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 洋梨缶	御飯 味噌汁(揚げ・キャベツ) かに玉甘酢あん チンゲン菜ソテー 黄桃缶	ゆかり御飯 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 味噌汁(豆腐・万能ねぎ) 豚肉の柳川風 ほうれん草の胡麻和え りんご缶 (選択)みかん缶 (選択)バナナ	御飯 清まし汁(ハンパン・ねぎ) ブリの胡麻焼き 里芋の旨煮 フルーツヨーグルト	御飯 華風スープ チンジャオロース 中華サラダ オレンジ	けんちんうどん かに風味サラダ パイン缶 〈くめん禁〉 御飯・味噌汁 豚肉と玉ねぎの煮物
間食	【父の日】 アイスクリーム	吹雪まんじゅう	レモンティー	コーヒー牛乳	やわらかおかき	ミルクティー	いちご牛乳
夕食	御飯 味噌汁(大根・にら) チーズハンバーグ チンゲン菜のサラダ	御飯 つみれ汁 メダイのピリ辛焼き 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) 赤魚の煮付け 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) 塩麴魚と野菜の重ね蒸し ほうれん草の和え物	御飯 具だくさん汁 サバの生姜煮 大根の高菜炒め

栄養価	エネルギー	1647 kcal	1583 kcal	1487 kcal	1599 kcal	1548 kcal	1433 kcal	1421 kcal
	たんぱく質	57.6 g	55.5 g	56.4 g	63.9 g	59.9 g	53.3 g	52.0 g
	脂質	47.6 g	44.5 g	42.2 g	45.9 g	42.5 g	40.9 g	36.0 g
	食塩	8.6 g	8.4 g	8.9 g	8.4 g	7.7 g	8.6 g	8.2 g

◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	日曜日 6月24日	月曜日 6月25日	火曜日 6月26日	水曜日 6月27日	木曜日 6月28日	金曜日 6月29日	土曜日 6月30日
朝食	御飯 味噌汁(じゃが芋・にら) さつま揚げの煮物 ほうれん草のなめ茸和え のり佃煮	御飯 味噌汁(大根・葉) ちくわの野菜煮 ポテトサラダ ふりかけ(かつお)	御飯 味噌汁(里芋・絹さや) エビ玉あんかけ キャベツのしその実和え ゆずみそ	食パン ソーセージと野菜のスープ煮 豆のゴマ和えサラダ ジョア(プレーン)	御飯 味噌汁(かぶ) 湯葉がんもどきの煮物 温泉卵 キュウリの漬物	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) 鶏肉と野菜の煮浸し もやしの和風和え たいみそ
昼食	御飯 味噌汁(もやし・揚げ) 肉野菜炒め 卵サラダ 洋梨缶	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(畑菜・揚げ) ポークチャップ 五目ひじき みかん缶	ソース焼きそば 中華スープ(かぶ・葉) 中華サラダ マンゴー缶 (選択)パイン缶/バナナ <めん禁> 御飯・八宝菜	御飯 味噌汁(もやし・ニラ) 鶏肉の治部煮 豆腐チャンプル 杏仁フルーツ	十五穀ごはん 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) 南瓜コロッケ&枝豆コロッケ チンゲン菜の煮浸し みかん缶
間食	メロンゼリー	どら焼き(カスタード)	ぶどうジュース	豆乳(コーヒー)	炭酸まんじゅう	オレンジジュース	コーヒー牛乳
夕食	御飯 味噌汁(麩・三つ葉) 鮭の照り煮 インゲンの胡麻マヨ和え	御飯 味噌汁(小松菜・玉ねぎ) 鶏肉の香味ソース もやしとザーサイの和え物	御飯 味噌汁(豆腐・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(さつま芋) 白身魚の南部焼き 冬瓜の煮物	御飯 清まし汁(麩・カイワレ) サワラの西京焼き 白菜のゴマドレ和え	御飯 味噌汁(じゃが芋・さつま揚げ) 鶏肉のチーズ焼き 春雨サラダ	御飯 味噌汁(もやし・豆苗) 豚肉の漬け焼き かことキュウリの酢の物

栄養価	エネルギー	1401 kcal	エネルギー	1580 kcal	エネルギー	1477 kcal	エネルギー	1607 kcal	エネルギー	1607 kcal	エネルギー	1554 kcal	エネルギー	1550 kcal
	たんぱく質	53.6 g	たんぱく質	55.0 g	たんぱく質	52.4 g	たんぱく質	56.5 g	たんぱく質	56.5 g	たんぱく質	59.5 g	たんぱく質	56.2 g
	脂質	31.3 g	脂質	36.5 g	脂質	37.6 g	脂質	41.4 g	脂質	41.4 g	脂質	39.8 g	脂質	36.8 g
	食塩	7.8 g	食塩	8.7 g	食塩	8.2 g	食塩	8.1 g	食塩	8.5 g	食塩	8.2 g	食塩	8.2 g