

2023年6月通常献立表

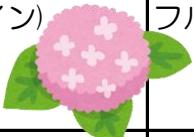
※事業所によってはおやつを提供があります。
 ※病状によっては通常と異なる献立の場合があります。

	01日(木)	02日(金)	03日(土)	04日(日)	05日(月)	06日(火)	07日(水)
朝	ご飯 肉詰めいなりの煮物 ほうれん草の磯和え あみえび佃煮 みそ汁(えのき・うすまき麩) 牛乳	ご飯 がんもの含め煮 二色和え 香の物(つぼ漬け) みそ汁(玉葱・かぶ葉) 牛乳	ご飯 オムレツ 付)ｸﾞﾙ野菜 ｶﾘﾌﾗｰの和風ﾗｸﾞ ふりかけ(しそ) みそ汁(うまい菜・おつゆ麩) 牛乳	ご飯 納豆 しろなとさつま揚げの煮浸し 浅漬け(白菜) みそ汁(さつま芋・みつば) 牛乳	ご飯 にしんの梅煮 付)ｽｯﾌﾟｲﾝﾄﾞﾘ 大根のﾓﾈｰｽﾞ和え ふりかけ(のりたま) みそ汁(畑菜・長葱) 牛乳	ご飯 厚揚げの治部煮 ｷﾞﾝｼﾞ菜とかまぼこのお浸し かつおおかか みそ汁(もやし・ｺｷ)X 牛乳	ご飯 つみれと大根の含め煮 ﾌﾞﾛｯﾘｰのﾗｸﾞ 茶福豆 みそ汁(えのき・水菜) 牛乳
昼	ご飯 鶏肉のケチャップ焼き 付)ｷﾞﾊﾞｯ ｶﾘﾌﾗｰのごま風味和え フルーツ(パイナップル) ｺﾝｽｰﾌﾟ(畑菜・ﾊﾞｰｺﾝ)	ご飯 さばの生姜煮 付)いんげん れんこんの甘辛炒め フルーツ缶(ミックス) みそ汁(豆腐・水菜)	じゃじゃ麺 添)きゅうり・紅生姜 豆腐チャンプル 塩だれｷﾞﾊﾞｯ フルーツ(バナナ)	ご飯 豚肉の外ｸﾘｰｽﾞ焼き 付)ﾌﾞﾛｯﾘｰ ぜんまい煮 フルーツ(オレンジ) みそ汁(小松菜・えのき)	ご飯 あじの南蛮漬け 南蛮酢) ビーフン炒め 冷奴 中華ｽｰﾌﾟ(冬瓜・水菜)	豚丼 ｷﾞﾊﾞｯの塩昆布和え フルーツ(キウイ) 赤だし(なめこ・みつば)	ご飯 赤魚の煮付け 付)花人参・ﾗｸﾞ 五目おから フルーツ缶(黄桃) みそ汁(うまい菜・玉葱)
夕	ご飯 さわらのポン酢かけ ﾎﾟﾝ酢たれ) 付)ｶﾗﾄﾓﾄ かぼちゃの煮物 フルーツ缶(洋梨) ｲﾝﾊﾞのお浸し	ご飯 豚肉の塩炒め 大根とちくわの煮物 フルーツ(キウイ) もずく酢	ご飯 鮭のねぎ醤油焼き 付)ｽｯﾌﾟｲﾝﾄﾞﾘ 冬瓜のおかか煮 畑菜のなめたけ和え わかめ佃煮	ご飯 牛肉ときのこの中華炒め 五目玉子 もやしの和え物 フルーツ缶(黄桃)	ご飯 鶏肉のごまみそ焼き 付)いんげん きんぴらごぼう 青菜の辛子和え フルーツ(パイナップル)	ご飯 ほっけの七味焼き 付)小松菜 鶏肉と里芋の煮物 フルーツ缶(マンゴー) きゅうりの酢の物	ご飯 鶏肉の竜田揚げ 付)ｽｯﾌﾟｲﾝﾄﾞﾘ・ｲﾝ しろなの信田煮 フルーツ(オレンジ) 香の物(青しその実漬け)
	I補給 - 1513kcal	I補給 - 1603kcal	I補給 - 1666kcal	I補給 - 1700kcal	I補給 - 1532kcal	I補給 - 1571kcal	I補給 - 1594kcal
	蛋白質 66.4g	蛋白質 64.8g	蛋白質 72.2g	蛋白質 71.2g	蛋白質 67.6g	蛋白質 71.3g	蛋白質 63.4g
	脂質 34.6g	脂質 43g	脂質 51.6g	脂質 52.9g	脂質 38.6g	脂質 34.9g	脂質 36.2g
	炭水化物 248.1g	炭水化物 252.4g	炭水化物 239.4g	炭水化物 247.7g	炭水化物 240.1g	炭水化物 249.4g	炭水化物 264.8g
	食塩 7g	食塩 7.6g	食塩 8.2g	食塩 6.2g	食塩 7.9g	食塩 7.1g	食塩 6.8g

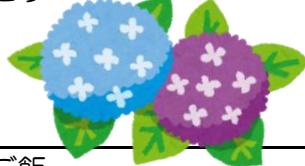


	08日(木)	09日(金)	10日(土)	11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)
朝	ご飯 ピーマンとさつま揚げの炒め ほうれん草とツの和え物 たいみそ みそ汁(おつゆ麩・カメ) 牛乳	ご飯 里芋のそぼろ煮 かつのおかか和え ぶりかけ(さけ) みそ汁(豆腐・みつば) 牛乳	ご飯 ちくわの甘辛煮 かつらごま醤油和え のり佃煮 みそ汁(冬瓜・ねぎ) 牛乳	中華粥 黒酢の肉団子 付) 野菜炒め 中華サラダ 牛乳	ご飯 とりつくね 付) 青菜 なすの香味和え あみえび佃煮 みそ汁(玉葱・うずまき麩) 牛乳	ご飯 ふんわり寄せの煮物 ほうれん草のゆず醤油和え 白菜漬け みそ汁(里芋・かぶ葉) 牛乳	ご飯 大根と鶏肉の煮物 青菜の和え物 ぶりかけ(かつ) みそ汁(玉葱・きぬさや) 牛乳
昼	ご飯 牛皿 温泉卵 キャバツときゅうりの青じそ和え みそ汁(かぶ・貝割)	ご飯 鶏肉のバターマストド 焼き 付) ブロッコリー・人参グラッセ 茄子のトト煮 フルーツ(キウイ) コッパムブ(白菜・かぶ葉)	ご飯 さわらの山椒煮 付) 南瓜 ほうれん草としめじのお浸し フルーツ缶(みかん) みそ汁(玉葱・油揚げ)	たいめいけん特製ハヤシライス オムレツ 付) ほうれん草ソテー コールスローサラダ ジョア	ご飯 牛肉のみりん焼き 付) いんげん 小松菜のなめたけ和え フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(卵・きぬさや)	ご飯 鶏肉のバター醤油ソース 付) ブロッコリー ポテトサラダ フルーツ缶(ミックス) みそ汁(畑菜・長葱)	香り麦ご飯 彩り擬製豆腐 付) かつ いんげんのピーナツ和え フルーツ(オレンジ) みそ汁(もやし・大根葉)
夕	ご飯 鶏肉の香草焼き 付) 畑菜 肉じゃが いんげんのごま和え フルーツ(パイナップル)	ご飯 えびと野菜の塩炒め 焼き餃子 けんちん菜の香味和え フルーツ缶(ミックス)	ご飯 豚肉のみそ焼き 付) アスパラ 厚揚げと大根の炒め煮 フルーツ(バナナ) 人参サラダ	うなぎごはん かにの重ね蒸し おろし和え 小豆ムース	ご飯 ひれかつ ソース 付) ストップインドウトマト 冬瓜の土佐煮 フルーツ(オレンジ) かつらごまの甘酢漬け	ご飯 黒むつの梅肉焼き 付) しろな れんこんの炒り煮 フルーツ(キウイ) うずら豆	ご飯 チーズインパクトの野菜ソースかけ グリル野菜ソース 付) パセリ マッシュ南瓜 フルーツ缶(洋梨) アスパラサラダ
	I補給 - 1547kcal	I補給 - 1586kcal	I補給 - 1616kcal	I補給 - 1630kcal	I補給 - 1590kcal	I補給 - 1631kcal	I補給 - 1568kcal
	蛋白質 70.6g	蛋白質 63g	蛋白質 67.8g	蛋白質 56.8g	蛋白質 62.1g	蛋白質 60.6g	蛋白質 60.6g
	脂質 35.8g	脂質 39.2g	脂質 40.7g	脂質 57.3g	脂質 39g	脂質 42.9g	脂質 33.3g
	炭水化物 246.3g	炭水化物 256g	炭水化物 254.2g	炭水化物 226.4g	炭水化物 257.1g	炭水化物 257.2g	炭水化物 268.5g
	食塩 7.7g	食塩 6.8g	食塩 7.4g	食塩 6.8g	食塩 6.3g	食塩 7.3g	食塩 8.3g

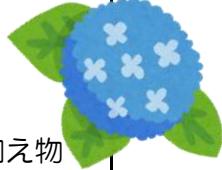


	15日(木)	16日(金)	17日(土)	18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)
朝	ご飯 納豆 白菜とさつま揚げの煮浸し 香の物(赤しその実漬け) みそ汁(長葱・カキ) 牛乳	ご飯 野菜つみれの煮物 小松菜のお浸し たいみそ みそ汁(もやし・椎茸) 牛乳	ご飯 鮭の塩焼き 付)大根おろし ちくわとチカノ菜の和え物 ぶりかけ(のりたま) みそ汁(さつま芋・大根葉) 牛乳	ご飯 野菜炒め 温泉卵 香の物(しば漬け) みそ汁(しろな・しめじ) 牛乳	ご飯 じゃが芋のそぼろ炒め煮 ほうれん草のお浸し ぶりかけ(しそ) みそ汁(えのき・うずまき麩) 牛乳	ご飯 がんもと冬瓜の煮物 長芋とろろ かつおおかか みそ汁(玉葱・貝割) 牛乳	ご飯 炒り豆腐 青菜としらすの和え物 香の物(つぼ漬け) みそ汁(もやし・水菜) 牛乳
昼	ご飯 回鍋肉 春雨サラダ フルーツ缶(黄桃) 中華スープ(チカノ菜・えのき)	ソース焼きそば 白菜のサラダ ミカン入りゼリー かき玉スープ 	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 付)花人参・いんげん なすのみそ炒め フルーツ(パイナップル) お吸物(かまぼこ・貝割)	ご飯 鶏肉の七味焼き 付)青菜 かぶと絹あげの含め煮 きゃらぶき みそ汁(玉葱・カキ)	えびピラフ キッシュ風オムレツ 付)スタッフインドウ ピカス フルーツ(バナナ) コッパースープ(畑菜・長葱)	ご飯 メバルの煮付け 付)しろな・花人参 豚肉とれんこんの甘辛炒め フルーツ(パイナップル) みそ汁(油揚げ・かぶ葉)	ご飯 豚肉の生姜焼き 付)キャベツ 焼き茄子 フルーツ(キウイ) みそ汁(ほうれん草・しめじ)
夕	ご飯 ほっけの生姜醤油焼き 付)ほうれん草 大根のそぼろがけ フルーツ(パイナップル) もずく酢 	ご飯 牛すき煮 じゃが芋のたらこ炒め ブロッコリーの和風サラダ フルーツ缶(ミックス)	ご飯 太刀魚の香味焼き 付)昆布豆 きんぴらごぼう フルーツ缶(りんご) きゅうりの和え物	ご飯 豚肉と野菜のオムレツ炒め かに焼売 大根の中華和え フルーツ(オレンジ)	ご飯 さわらの西京焼き 付)さつま芋・いんげん ひじきの煮物 フルーツ缶(マンゴー) 白菜のゆかり和え	ご飯 鶏肉のレタスかけ レタス入) 付)ブロッコリー・トマト 小松菜とパセリの炒め物 マカヒタ フルーツ缶(黄桃)	ご飯 さばのねぎ塩麹焼き 付)大根おろし 鶏肉と里芋の煮物 カラとみょうがのしそ風味和え フルーツ缶(ミックス)
	I補給 - 1505kcal	I補給 - 1680kcal	I補給 - 1576kcal	I補給 - 1584kcal	I補給 - 1633kcal	I補給 - 1629kcal	I補給 - 1638kcal
	蛋白質 64.1g	蛋白質 68.9g	蛋白質 65.6g	蛋白質 64.1g	蛋白質 70.7g	蛋白質 58.3g	蛋白質 74.1g
	脂質 36.4g	脂質 36.9g	脂質 43.1g	脂質 45.5g	脂質 36.4g	脂質 41.3g	脂質 45.8g
	炭水化物 240.9g	炭水化物 289.2g	炭水化物 242.8g	炭水化物 236.8g	炭水化物 263.1g	炭水化物 262.6g	炭水化物 248.6g
	食塩 6.8g	食塩 8.5g	食塩 6.8g	食塩 7.8g	食塩 8g	食塩 6.7g	食塩 7.1g



	22日(木)	23日(金)	24日(土)	25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)
朝	ご飯 スクランブルエッグ カリフラワーのサラダ ふりかけ(さけ) みそ汁(しろな・おつゆ麩) 牛乳	ご飯 さつま揚げと里芋の煮物 ほうれん草のなめたけ和え あみえび佃煮 みそ汁(玉葱・きぬさや) 牛乳	ご飯 厚揚げの含め煮 キャベツとツラのサラダ たいみそ みそ汁(白菜・しめじ) 牛乳	ご飯 えびと冬瓜の煮物 小松菜の和え物 ふりかけ(かつお) みそ汁(もやし・わか) 牛乳	ご飯 納豆 大根と豚肉の炒り煮 カリフラワーの甘酢漬け みそ汁(畑菜・うずまき麩) 牛乳	ご飯 ウインナーソテー 白菜のお浸し ふりかけ(しそ) みそ汁(里芋・ねぎ) 牛乳	ご飯 ちくわの甘辛煮 小松菜の磯和え うずら豆 みそ汁(冬瓜・大根葉) 牛乳
昼	ご飯 白身魚のバター醤油焼き 付)人参きんぴら 小松菜のわさび和え 冷奴 みそ汁(じゃが芋・わか)	冷やしそば 天ぷら二種盛り 鶏肉と大根の炒め煮 ゼリー 	ご飯 中華卵焼き 甘酢あん) ビーフン炒め フルーツ(キウイ) 中華スープ(チゲ)野菜・長葱)	ご飯 牛肉のしぐれ煮 卵の花 きゅうりの塩昆布和え みそ汁(うまい菜・えのき)	ご飯 揚げ鶏の香味ソース 香味ソース) 付)ピーマン・玉葱 ちくわとほうれん草の和え物 フルーツ缶(黄桃) みそ汁(かぶ・しめじ)	オムライス デミグラスソース) えびとキャベツのサラダ フルーツ缶(ミックス) コンソメスープ(玉葱・マッシュルーム)	ご飯 プルコギ 大根サラダ フルーツ缶(ミックス) 中華スープ(もやし・畑菜)
夕	ご飯 鶏肉の照り焼き 付)スナップエンドウ 冬瓜の信田煮 フルーツ(オレンジ) 茶福豆	ご飯 鮭の辛子マヨネーズ焼き 付)いんげん かぼちゃの煮物 ブロッコリーのごま和え フルーツ(パイナップル)	ご飯 豚肉と茄子の味噌炒め しろなの煮浸し フルーツ缶(マンゴー) 香の物(赤しその実漬け)	ご飯 鶏肉のトマトソース トマトソース) 付)ブロッコリー じゃが芋のカレー炒め フルーツ(オレンジ) 人参サラダ	ご飯 さわらのみりん焼き 付)しろな れんこんきんぴら フルーツ(キウイ) 香の物(しば漬け)	ご飯 ポークソテー 付)ブロッコリー・トマト チゲ野菜の煮浸し 豆腐サラダ フルーツ(パイナップル)	ご飯 さばの漬け焼き 付)いんげん じゃが芋のそぼろ炒め煮 フルーツ(キウイ) 香の物(青しその実漬け)
	I補給 - 1505kcal	I補給 - 1615kcal	I補給 - 1620kcal	I補給 - 1525kcal	I補給 - 1617kcal	I補給 - 1669kcal	I補給 - 1598kcal
	蛋白質 64.9g	蛋白質 68g	蛋白質 59g	蛋白質 66.7g	蛋白質 70.3g	蛋白質 64.6g	蛋白質 68.9g
	脂質 36.8g	脂質 33.8g	脂質 44.7g	脂質 32.8g	脂質 41.9g	脂質 51.9g	脂質 41.5g
	炭水化物 239.2g	炭水化物 271.2g	炭水化物 253.4g	炭水化物 252.4g	炭水化物 250.9g	炭水化物 246.9g	炭水化物 253.7g
	食塩 6.6g	食塩 7.6g	食塩 6.9g	食塩 7.5g	食塩 7.2g	食塩 8.4g	食塩 7.2g



29日(木)		30日(金)												
朝	ご飯 肉豆腐 かつおのお浸し ふりかけ(さけ) みそ汁(白菜・うずまさ麩) 牛乳	ご飯 とりつくね 付)いんげん けんちん菜と卵の和え物 のり佃煮 みそ汁(もやし・しめじ) 牛乳												
	松花堂弁当 炊き込みご飯 ほっけの塩焼き 付)おろし・レモン ひじきの煮物 赤肉メロン みそ汁(キャベツ・えのき)	ご飯 金目鯛の煮付け 付)しろな・花人参 南瓜のごま和え フルーツ(パイナップル) みそ汁(豆腐・わかめ)	 											
	ご飯 鶏肉の生姜焼き 付)ピーマン なすの揚げ浸し フルーツ缶(マンゴー) きゅうりの酢の物	ご飯 豚肉と夏野菜の中華炒め えび焼売 大根のさっぱり和え フルーツ缶(みかん)												
I補給 -	1535kcal	I補給 -	1652kcal	I補給 -	kcal									
蛋白質	66.1 g	蛋白質	64.5 g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	
脂質	38.3 g	脂質	45.2 g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	
炭水化物	239.8 g	炭水化物	254.7 g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g	
食塩	8.2 g	食塩	6.5 g	食塩	g	食塩	g	食塩	g	食塩	g	食塩	g	

