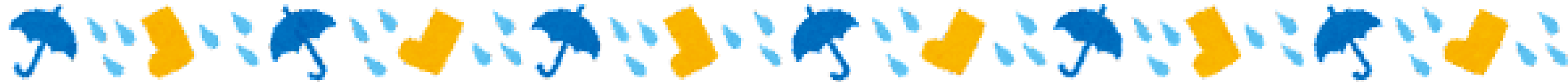


2023年6月通常献立表

※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 ｷﾞﾝｻﾞとｶﾏﾎﾞのお浸し かつおおかか みそ汁(もやし・ｺｷ) 牛乳 | ご飯 つみれと大根の含め煮 ﾌﾞﾛｯﾘ-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- 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)ｶﾗﾄﾎﾞ 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-ﾚﾝ 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 かつわーのごま醤油和え 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) コッスループ(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・ウチマト 冬瓜の土佐煮 フルーツ(オレンジ) かつわーの甘酢漬け | 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 |

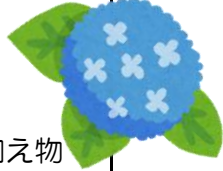




| | 15日(木) | 16日(金) | 17日(土) | 18日(日) | 19日(月) | 20日(火) | 21日(水) |
|---|--|--|---|--|---|---|---|
| 朝 | ご飯 納豆 白菜とさつま揚げの煮浸し 香の物(赤しその実漬け) みそ汁(長葱・カキ) 牛乳 | ご飯 野菜つみれの煮物 小松菜のお浸し たいみそ みそ汁(もやし・椎茸) 牛乳 | ご飯 鮭の塩焼き 付)大根おろし ちくわとチカノ菜の和え物 ふりかけ(のりたま) みそ汁(さつま芋・大根葉) 牛乳 | ご飯 野菜炒め 温泉卵 香の物(しば漬け) みそ汁(しろな・しめじ) 牛乳 | ご飯 じゃが芋のそぼろ炒め煮 ほうれん草のお浸し ふりかけ(しそ) みそ汁(えのき・うずまさ麩) 牛乳 | ご飯 がんと冬瓜の煮物 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)スタッフインドリ ピクルス フルーツ(バナナ) コンソメスープ(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 豚肉と野菜のオイスター炒め 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 鶏肉のレモンさかけ レモン入) 付)ブロッコリー・トマト 小松菜とパセリの炒め物 カニサラダ 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 かつ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 ウイナーソーテー 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 ポークソーテー 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) |
| | 1505kcal | 1615kcal | 1620kcal | 1525kcal | 1617kcal | 1669kcal | 1598kcal |
| I補給 - | 1505kcal | 1615kcal | 1620kcal | 1525kcal | 1617kcal | 1669kcal | 1598kcal |
| 蛋白質 | 64.9g | 68g | 59g | 66.7g | 70.3g | 64.6g | 68.9g |
| 脂質 | 36.8g | 33.8g | 44.7g | 32.8g | 41.9g | 51.9g | 41.5g |
| 炭水化物 | 239.2g | 271.2g | 253.4g | 252.4g | 250.9g | 246.9g | 253.7g |
| 食塩 | 6.6g | 7.6g | 6.9g | 7.5g | 7.2g | 8.4g | 7.2g |



| 29日(木) | | 30日(金) | | | | | | | | | | | | |
|--------|---|--|--|-------|------|-------|------|-------|------|-------|------|-------|------|--|
| 朝 | ご飯 肉豆腐 おろしのお浸し 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 おろし野菜と卵の和え物 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 | I補給 - | kcal | I補給 - | kcal | I補給 - | kcal | 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 | |

