

2023年6月献立表(朝パン食)

※昼夕は通常献立と同様です。

	01日(木)	02日(金)	03日(土)	04日(日)	05日(月)	06日(火)	07日(水)
朝	食パン ミートボール 付)スナップエンドウ ほうれん草のサラダ ジャム フルーツ缶(黄桃) 牛乳	食パン ウイナーとポトフのポトフ ジャム フルーツ缶(りんご) 牛乳	食パン オムレツ 付)グリーン野菜 カリフラワーの和風サラダ ジャム フルーツ(パイナップル) 牛乳	食パン チキンのパン粉焼き 付)しろな さつま芋のサラダ ジャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳	食パン お魚ハンバーグ 付)スナップエンドウ 大根サラダ ジャム フルーツ缶(りんご) 牛乳	食パン マカロニの豆乳クリーム煮 ジャム フルーツ缶(ミックス) 牛乳	ミルクロール トマトオムレツ 付)アスパラ ブロッコリーのサラダ ジャム フルーツ缶(りんご) 牛乳
昼	ご飯 鶏肉のチキンは焼き 付)キャベツ カリフラワーのごま風味和え フルーツ(パイナップル) コンソメスープ(畑菜・パセリ)	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 豆腐チャップル 塩だれキャベツ フルーツ(バナナ)	ご飯 豚肉の外付け焼肉 付)ブロッコリー 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 中華スープ(冬瓜・水菜)	豚丼 キャベツの塩昆布和え 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・カラ 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 ポソ酢たれ) 付)カラトマト かぼちゃの煮物 フルーツ缶(洋梨) 印ハヤのお浸し	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)スナップエンドウ 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)スナップエンドウ・レモン しろなの信田煮 フルーツ(オレンジ) 香の物(青しその実漬)
	I補給 - 1544kcal	I補給 - 1643kcal	I補給 - 1655kcal	I補給 - 1758kcal	I補給 - 1564kcal	I補給 - 1622kcal	I補給 - 1609kcal
	蛋白質 64.7g	蛋白質 60.4g	蛋白質 69.8g	蛋白質 68.2g	蛋白質 65.1g	蛋白質 68.3g	蛋白質 61.6g
	脂質 44.2g	脂質 52.8g	脂質 59.6g	脂質 64.7g	脂質 47.3g	脂質 44.9g	脂質 49.6g
	炭水化物 233.4g	炭水化物 244.1g	炭水化物 218.5g	炭水化物 235.2g	炭水化物 228.2g	炭水化物 242.2g	炭水化物 237g
	食塩 6.7g	食塩 6.9g	食塩 8g	食塩 6.1g	食塩 7.7g	食塩 7.1g	食塩 6.7g



	08日(木)	09日(金)	10日(土)	11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)
朝	食パン ピーマンとフィッシュソーゼルの炒め ほうれんと卵のサラダ ジャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳	食パン ミートローフ 付)スナップエンドウ ジャム フルーツ缶(りんご) 牛乳	食パン はんぺんチーズのせ焼き 付)きぬさや かき揚げサラダ ジャム フルーツ缶(白桃) 牛乳	中華粥 黒酢の肉団子 付)野菜炒め 中華サラダ 牛乳	食パン なすのミートソース煮 かぼちゃサラダ ジャム フルーツ(バナナ) 牛乳	食パン スクランブルエッグ ほうれん草サラダ ジャム フルーツ缶(白桃) 牛乳	コーヒーロール ポトフ ジャム フルーツ缶(りんご) 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 鶏肉のパン・マスタード焼き 付)ブロッコリー・人参グラッセ 茄子のトマト煮 フルーツ(キウイ) コンスタブ(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 ショア	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)カラ 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 揚げ野菜の香味和え 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)スナップエンドウ・トマト 冬瓜の土佐煮 フルーツ(オレンジ) かき揚げの甘酢漬	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 チーズインハンバーグの野菜ソースかけ グリン野菜ソース 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 - 1574kcal	I補給 - 1611kcal	I補給 - 1636kcal	I補給 - 1864kcal	I補給 - 1648kcal	I補給 - 1627kcal	I補給 - 1589kcal
	蛋白質 68.3g	蛋白質 60.5g	蛋白質 69.3g	蛋白質 63.7g	蛋白質 56.2g	蛋白質 56.9g	蛋白質 53.2g
	脂質 48.1g	脂質 50.9g	脂質 50.8g	脂質 63.2g	脂質 55g	脂質 52.5g	脂質 45.9g
	炭水化物 225.7g	炭水化物 234.1g	炭水化物 233g	炭水化物 264.1g	炭水化物 239.1g	炭水化物 236g	炭水化物 251.5g
	食塩 7.4g	食塩 6.6g	食塩 7.3g	食塩 7.5g	食塩 6.2g	食塩 6.7g	食塩 7.6g

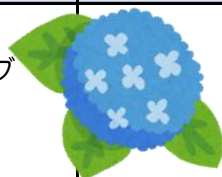


	15日(木)	16日(金)	17日(土)	18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)
朝	食パン ミートボール 付)しろな 白菜サラダ ジャム フルーツ缶(こゆず) 牛乳	食パン チキンのパン粉焼き 付)グリーン野菜 小松菜サラダ ジャム フルーツ缶(マンゴー) 牛乳	食パン 鮭のクリーム煮 ジャム フルーツ缶(黄桃) 牛乳	食パン 野菜炒め 卵サラダ ジャム フルーツ(メロン) 牛乳	食パン 弁当とポトのカレー ほうれん草のサラダ ジャム フルーツ缶(ミックス) 牛乳	食パン 肉団子と冬瓜のスープ煮 グリーン野菜のサラダ ジャム フルーツ缶(りんご) 牛乳	バターロール 豆腐ハンバーグ 付)いんげん 青菜のサラダ ジャム フルーツ缶(洋梨) 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(グリーン野菜・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・わかめ)	えびピラフ キッシュ風オムレツ 付)スタップエドゥ ピクルス フルーツ(バナナ) コンソメスープ(畑菜・長葱)	ご飯 あじの煮付け 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 鶏肉の味噌汁かけ 味噌汁 付)ブロッコリー・トマト 小松菜とパプリカの炒め物 味噌汁 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 かつおみよがのしそ風味和え フルーツ缶(ミックス)
	1519kcal	1725kcal	1618kcal	1627kcal	1654kcal	1673kcal	1724kcal
I補給 -	1519kcal	1725kcal	1618kcal	1627kcal	1654kcal	1673kcal	1724kcal
蛋白質	59.5g	67.5g	65.3g	60.3g	67.6g	58.8g	72.7g
脂質	46.7g	49.8g	54.9g	59.1g	46.5g	55.5g	57.9g
炭水化物	222.8g	268.9g	224.5g	217.6g	245.2g	243.3g	241.2g
食塩	6g	8g	6.8g	7.7g	7.2g	6.9g	7.2g



	22日(木)	23日(金)	24日(土)	25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)
朝	食パン スクランブルエッグ 加ワワ-のサダ ジャム フルーツ缶(白桃) 牛乳	食パン ミートボール 付)玉葱 ほうれん草のサダ ジャム フルーツ缶(ミックス) 牛乳	食パン チキンピカタ 付)スナップエンドウ キャベツとツのサダ ジャム フルーツ(バナナ) 牛乳	食パン ポトフ 小松菜とえびのサダ ジャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳	食パン 大根と豚肉のソッメ煮 加ワワ-のサダ ジャム フルーツ缶(りんご) 牛乳	食パン ウイナーソーテー 白菜のサダ ジャム フルーツ缶(白桃) 牛乳	黒糖ロール チキンのパン粉焼き 付)玉葱 小松菜のゆず醤油和え ジャム フルーツ(メロン) 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ダ フルーツヨーグルト ソッメ煮(玉葱・マッシュルーム)	ご飯 プルコギ 大根サダ 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)	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)	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)
	I補給 - 1510kcal	I補給 - 1636kcal	I補給 - 1618kcal	I補給 - 1579kcal	I補給 - 1570kcal	I補給 - 1695kcal	I補給 - 1626kcal
	蛋白質 62.8g	蛋白質 67.6g	蛋白質 57.1g	蛋白質 63.8g	蛋白質 61.2g	蛋白質 63g	蛋白質 67.3g
	脂質 44.7g	脂質 47.4g	脂質 52.9g	脂質 43.8g	脂質 49.5g	脂質 62.4g	脂質 56.3g
	炭水化物 222.2g	炭水化物 243g	炭水化物 233.8g	炭水化物 243.7g	炭水化物 228.2g	炭水化物 228.8g	炭水化物 226.8g
	食塩 6.5g	食塩 7g	食塩 7.1g	食塩 7.8g	食塩 7g	食塩 8.1g	食塩 6.6g



29日(木)		30日(金)											
朝	食パン 豆乳クリーム煮 ジャム フルーツ缶(黄桃) 牛乳	食パン スクランブルエッグ 炒め野菜と卵のサラダ ジャム フルーツ缶(ぶどう) 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)											
昼	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 - 1530kcal	I補給 - 1647kcal	I補給 - kcal	I補給 - kcal	I補給 - kcal	I補給 - kcal	I補給 - kcal	I補給 - kcal	I補給 - kcal	I補給 - kcal	I補給 - kcal	I補給 - kcal	I補給 - kcal
蛋白質	59.4g	蛋白質	61.9g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
脂質	45g	脂質	55.8g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g
炭水化物	229.6g	炭水化物	230.1g	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	7.8g	食塩	6.3g	食塩	g	食塩	g	食塩	g	食塩	g	食塩	g

