



2024年6月通常献立表

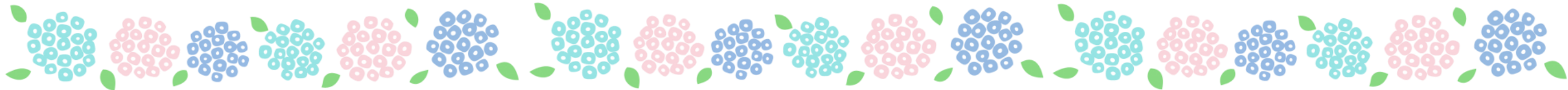


※事業所によってはおやつを提供があります。
 ※病状によっては通常と異なる献立の場合があります。

	01日(土)	02日(日)	03日(月)	04日(火)	05日(水)	06日(木)	07日(金)
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(うずまき麩・長葱) 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)スナップエンドウ カリフラワーの和風サラダ ふりかけ(しそ) みそ汁(ほうれん草・おつゆ麩) 牛乳	ご飯 納豆 しろなとさつま揚げの煮浸し 香の物(しば漬け) みそ汁(さつま芋・玉葱) 牛乳	ご飯 野菜つみれの煮物 大根の和風サラダ 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 チンゲン菜としめじのお浸し かつおおかか みそ汁(もやし・ワカメ) 牛乳	ご飯 スクランブルエッグ 付)ブロッコリー 白菜のゆかり和え ふりかけ(たらこ) みそ汁(さつま芋・かぶ葉) 牛乳
昼	ご飯 鶏肉のケチャップ焼き 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・ベーコン)	ご飯 さばの生姜煮 付)いんげん じゃが芋のそぼろ炒め フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(豆腐・ワカメ)	ご飯 じゃじゃ麺 添)きゅうり・紅生姜 豆腐チャンプル 塩だれキャベツ フルーツ(バナナ)	ご飯 白身魚のタルタルソース焼き 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) ピーマン炒め 冷奴 中華スープ(冬瓜・ねぎ)	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・うずまき麩)	ご飯 赤魚の煮付け 付)花人参・オクラ 五目おから フルーツ缶(黄桃) みそ汁(ほうれん草・玉葱)
夕	ご飯 さわらのポン酢かけ ポン酢たれ) 付)オクラ・トマト かぼちゃの煮物 フルーツ缶(白桃) きゅうりの生姜醤油和え	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)そら豆 冬瓜の煮物 畑菜のなめだけ和え きょうりぼし	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(りんご)	ご飯 鶏肉のごまみそ焼き 付)いんげん じゃが芋きんぴら 青菜の辛子和え フルーツ(パイナップル)	ご飯 牛肉の七味焼き 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(桜だいこん)
エネルギー	1505kcal	1641kcal	1636kcal	1616kcal	1508kcal	1622kcal	1618kcal
蛋白質	65.6g	67.8g	71g	68.7g	66.3g	73.2g	61.5g
脂質	34.4g	44.5g	48.1g	47.5g	31.6g	39.6g	38.4g
炭水化物	246g	254.6g	241.6g	242.3g	251.6g	251.2g	267.9g
食塩相当	7g	7.9g	8.1g	6.6g	8.3g	6.9g	7.2g



	08日(土)	09日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)						
朝	ご飯 ピーマンとさつま揚げの炒め 小松菜とツナの和え物 たいみそ みそ汁(おつゆ麩・ワカメ) 牛乳	ご飯 里芋のそぼろ煮 オクラのおかか和え ふりかけ(さけ) みそ汁(豆腐・大根葉) 牛乳	ご飯 ちくわの甘辛煮 カリフラワーのごま醤油和え のり佃煮 みそ汁(もやし・ねぎ) 牛乳	ご飯 ウインナーと白菜のコンソメ煮 ブロッコリーのサラダ 香の物(赤しその実漬) みそ汁(えのき・ワカメ) 牛乳	ご飯 とりつくね 付)チンゲン菜 大根のさっぱり和え あみえび佃煮 みそ汁(玉葱・うずまき麩) 牛乳	ご飯 ねぎあんかけ卵焼き ねぎあん) ほうれん草のゆず醤油和え ふりかけ(カツオ) みそ汁(白菜・かぶ葉) 牛乳	ご飯 大根と鶏肉の煮物 畑菜の和え物 うぐいす豆 みそ汁(玉葱・油揚げ) 牛乳						
昼	ご飯 牛皿 温泉卵 キャベツときゅうりの青じそ和え みそ汁(大根・貝割)	ご飯 鶏肉のハニーマスタード焼き 付)ブロッコリー 茄子のトマト煮 フルーツ(キウイ) コンソメスープ(白菜・かぶ葉)	ご飯 さわらの山椒煮 付)南瓜 ほうれん草のお浸し フルーツ缶(りんご) みそ汁(玉葱・油揚げ)	夏野菜キーマカレー コールスローサラダ 香の物(福神漬) ヨーグルトデザート 	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(さつま芋・きぬさや)	ご飯 鶏肉のバター醤油ソース 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(青菜・長葱)	香り麦ご飯 彩り擬製豆腐 付)オクラ いんげんのピーナッツ和え 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 いんげんのごまマヨネーズ和え フルーツ(パイナップル)	ご飯 えびと卵の塩炒め 焼き餃子 チンゲン菜の香味和え 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	ご飯 白身魚の和風ムニエル 付)ピーマン 里芋の含め煮 しろなの錦糸和え フルーツ(パイナップル)	ご飯 とんかつ り-入) 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) 甘酢漬	ご飯 黒むつの梅肉焼き 付)しろな なすの煮浸し フルーツ(キウイ) 香の物(つぼ漬)	ご飯 チーズインハンバーグの野菜ソースかけ グリル野菜ソース) 付)パセリ マッシュ南瓜 フルーツ缶(白桃) カリフラワーサラダ						
エネルギー	1636kcal	エネルギー	1614kcal	エネルギー	1645kcal	エネルギー	1645kcal	エネルギー	1639kcal	エネルギー	1653kcal	エネルギー	1674kcal
蛋白質	71.1g	蛋白質	63.9g	蛋白質	70.2g	蛋白質	62g	蛋白質	58.3g	蛋白質	61.4g	蛋白質	64.1g
脂質	45.4g	脂質	41.6g	脂質	40.1g	脂質	51g	脂質	43.2g	脂質	50.9g	脂質	40.5g
炭水化物	246g	炭水化物	255g	炭水化物	259.9g	炭水化物	250.2g	炭水化物	265.3g	炭水化物	242.1g	炭水化物	274.3g
食塩相当	7.7g	食塩相当	7g	食塩相当	7.6g	食塩相当	7.7g	食塩相当	5.9g	食塩相当	7.7g	食塩相当	8.2g



		15日(土)	16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)
朝	ご飯 納豆 白菜とさつま揚げの煮浸し 香の物(青しその実漬け) みそ汁(長葱・か) 牛乳	ご飯 かにかま入りふんわり卵 小松菜のお浸し たいみそ みそ汁(もやし・ねぎ) 牛乳	ご飯 肉詰めいなりの煮物 ちくわとチンゲン菜の和え物 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 スパゲティサラダ 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 ほうれん草のごま醤油和え ふりかけ(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 温泉卵 かつおおかか みそ汁(玉葱・貝割) 牛乳	ご飯 炒り豆腐 青菜とホタテの和え物 香の物(つぼ漬け) みそ汁(もやし・大根葉) 牛乳	
	昼	ご飯 回鍋肉 春雨サラダ フルーツ缶(りんご) 中華スープ(チンゲン菜・えのき)	ご飯 豚肉の照り焼き 付)畑菜 切干大根の炒め煮 フルーツ(キウイ) みそ汁(かぶ葉・おつゆ麩)	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(ほうれん草・かまぼこ)	ご飯 あじの七味焼き 付)小松菜 かぶと絹あげの含め煮 きゃらぶき みそ汁(玉葱・ワカメ)	えびピラフ キッシュ風オムレツ 付)スナップエンドウ ピクルス 季節の果物(メロン) コンソメスープ(畑菜・長葱)	ご飯 金目鯛の煮付け 付)しろな・花麩 れんこんの甘辛炒め フルーツ(パイナップル) みそ汁(大根・かぶ葉)	枝豆ごはん 豚肉の生姜焼き 付)キャベツ オクラとみょうがのしそ風味和え みそ汁(ほうれん草・しめじ) フルーツ(キウイ)
夕	ご飯 ほっけの生姜醤油焼き 付)ほうれん草 冬瓜のそぼろがけ 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 白身魚の香味焼き 付)そら豆 きんぴらごぼう フルーツ缶(黄桃) 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 さわらの漬け焼き 付)金時豆・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 鶏肉のバジル焼き 付)ブロッコリー・トマト 小松菜とベーコンの炒め物 マカロニサラダ 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 二色和え フルーツ缶(ミックス)	
	エネルギー	1527kcal	1680kcal	1537kcal	1606kcal	1639kcal	1623kcal	1711kcal
蛋白質	65.3g	69.8g	62.8g	63.2g	70.5g	64.5g	76.8g	
脂質	36.7g	46.1g	35.8g	47.5g	38.3g	43.9g	45.5g	
炭水化物	246.4g	256.7g	250.2g	240.9g	262.9g	250g	264.3g	
食塩相当	6.9g	6.6g	7.1g	7.4g	8.8g	6.9g	7.9g	



	22日(土)	23日(日)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
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 つみれと里芋の煮物 ほうれん草のなめたけ和え たいみそ みそ汁(玉葱・大根葉) 牛乳	ご飯 厚揚げの含め煮 長芋とろろ あみえび佃煮 みそ汁(キャベツ・しめじ) 牛乳	ご飯 ふんわり寄せの煮物 小松菜の錦糸和え ふりかけ(カツオ) みそ汁(もやし・ワカメ) 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(長葱・うずまき麩) 牛乳	ご飯 野菜炒め 二色和え 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 豚肉のバター醤油焼き 付)アスパラ 小松菜のわさび和え 冷奴 みそ汁(さつま芋・ワカメ)	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(チンゲン菜・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(畑菜・えのき)	あんかけ焼きそば ほうれん草のサラダ ミカン入りゼリー かき玉スープ	オムライス デミグラスソース) えびとキャベツのサラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ(玉葱・人参)	ご飯 プルコギ 大根サラダ フルーツ缶(りんご) 中華スープ(もやし・しろな)
夕	ご飯 チキンカツ ソース) 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 白身魚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 白菜の煮浸し フルーツ缶(マンゴー) 香の物(桜だいこん)	ご飯 しいらのトマトソース 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 牛肉のみりん焼き 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 ポークソテー 付)ブロッコリー・トマト チンゲン菜の煮浸し 豆腐炒め フルーツ(パイナップル)	ご飯 さばの漬け焼き 付)いんげん じゃが芋の炒め煮 フルーツ(キウイ) 香の物(つぼ漬)
エネルギー	1705kcal	1623kcal	1624kcal	1597kcal	1686kcal	1628kcal	1595kcal
蛋白質	64.8g	62.4g	58.4g	70.8g	77.5g	66.7g	66.9g
脂質	52.5g	37g	42.7g	38.7g	41.9g	43.9g	41.2g
炭水化物	252g	270.4g	258.9g	253.9g	269.1g	251.2g	254.9g
食塩相当	6.4g	7.6g	7g	7.7g	6.6g	8.3g	7g



29日(土)		30日(日)												
朝	ご飯 肉豆腐 オクラのおかか和え ふりかけ(のりたま) みそ汁(白菜・うずまき麩) 牛乳	ご飯 卵とじ チンゲン菜とツナの和え物 のり佃煮 みそ汁(もやし・油揚げ) 牛乳												
	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 フルーツ(バナナ) みそ汁(畑菜・長葱)	ご飯 メバルの煮付け 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・ワカメ)												
	ご飯 鶏肉のみそ焼き 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)												
エネルギー	1581kcal	エネルギー	1601kcal	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	kcal	
蛋白質	67.2g	蛋白質	65.7g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	
脂質	38g	脂質	39.6g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	
炭水化物	250g	炭水化物	252.6g	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	
食塩相当	8.1g	食塩相当	7g	食塩相当	g	食塩相当	g	食塩相当	g	食塩相当	g	食塩相当	g	

