

6月30日(日)		せせらぎ 特養・ショート 令和6年 6月 献立表					6月1日(土)							
朝食	ご飯 みそ汁 ミートオムレツ 白菜と菊菜の胡麻和え 牛乳						ご飯 食べるきのこ野菜のトマトスープ 五色なます 牛乳							
昼食	茶飯 みそ汁 牛肉とオクラの梅炒め 長芋となめこ和え						赤飯 みそ汁 太刀魚の梅香焼き じゃが芋そぼろ煮 もやしの甘酢和え							
おやつ	漬物 やわらかおかし 砂糖醤油						ハッピーバナナ							
夕食	ご飯 スープ チーズハンバーグ ナポリタン ビーンズサラダ						ご飯 スープ メンチカツ はすのきんぴら セロリとかぶのサラダ							
成分	エネルギー 1,456 kcal 蛋白質 52.5 g 脂質 39.8 g 塩分 7.5 g						エネルギー 1,598 kcal 蛋白質 56.2 g 脂質 51.8 g 塩分 6.7 g							
6月2日(日)		6月3日(月)		6月4日(火)		6月5日(水)		6月6日(木)		6月7日(金)		6月8日(土)		
朝食	ご飯 みそ汁 鶏レバーの煮物 ほうれん草と春雨サラダ	ご飯 みそ汁 干草卵焼 牛乳	ご飯 豚汁 菜の花の京白和え 納豆 牛乳	食パン ポタージュ カボチャグラタン グリーンサラダ バナナ・ジョア	ご飯 みそ汁 鯖の塩焼き チンゲン菜と油揚げの煮浸 牛乳	ご飯 みそ汁 ツナと野菜の炒めもの 冷奴 牛乳	朝食 みそ汁 鶏肉のハンニーマスタード焼き 春菊とえのきわさび和え	ご飯 みそ汁 カレーのムニエルタルタル パプリカとえのきのマリネ	ご飯 みそ汁 あんかけ焼きそば 温野菜サラダ マカロニサラダ	ご飯 みそ汁 食べるつみれと野菜のスープ 青菜と昆布のお浸し 牛乳				
昼食	ご飯 みそ汁 豚肉の柳川風煮 長芋とオクラの海苔和え	ご飯 みそ汁 ささみチーズフライ かぶサラダ	ご飯 みそ汁 赤魚の煮付け ワカメとちくわのぬた	雑穀米のビーフカレー コールスローサラダ 福神漬	ご飯 みそ汁 鶏肉のハンニーマスタード焼き 春菊とえのきわさび和え	ご飯 みそ汁 カレーのムニエルタルタル パプリカとえのきのマリネ	朝食 みそ汁 あんかけ焼きそば 温野菜サラダ マカロニサラダ	ご飯 みそ汁 鶏肉の塩焼焼き ベーコンとほうれん草ソテー コールスローサラダ	ご飯 みそ汁 鶏肉の塩焼焼き ベーコンとほうれん草ソテー コールスローサラダ	ご飯 みそ汁 鶏肉の塩焼焼き ベーコンとほうれん草ソテー コールスローサラダ	ご飯 みそ汁 鶏肉の塩焼焼き ベーコンとほうれん草ソテー コールスローサラダ	ご飯 みそ汁 鶏肉の塩焼焼き ベーコンとほうれん草ソテー コールスローサラダ	ご飯 みそ汁 鶏肉の塩焼焼き ベーコンとほうれん草ソテー コールスローサラダ	
おやつ	ヨーグルトケーキ	スイスパウム	どら焼き	芋ようかん	ミルクプリン	アップルゼリー	いちごプチシュークリーム							
夕食	ご飯 みそ汁 ブりの豆鼓蒸し 野菜しんじょ餡かけ 焼き茄子	三色丼 みそ汁 竹輪と野菜の煮物	スープ 回鍋肉 白菜の梅和え デザート	ご飯 みそ汁 鮭の幽庵焼き こんにやくの味噌田楽 ほうれん草とひじきのお浸し	ご飯 みそ汁 豚血 温泉卵 大根サラダ	豆腐ハンバーグ かぼちゃ煮付け キャベツとれんこんのごま酢和え	鶏肉の塩焼焼き ベーコンとほうれん草ソテー コールスローサラダ							
成分	エネルギー 1,542 kcal 蛋白質 65.9 g 脂質 46.5 g 塩分 6.1 g	エネルギー 1,427 kcal 蛋白質 55.8 g 脂質 34.5 g 塩分 6.8 g	エネルギー 1,585 kcal 蛋白質 65.5 g 脂質 51.6 g 塩分 6.2 g	エネルギー 1,501 kcal 蛋白質 52.3 g 脂質 41.6 g 塩分 6.8 g	エネルギー 1,582 kcal 蛋白質 66.1 g 脂質 57.7 g 塩分 5.8 g	エネルギー 1,421 kcal 蛋白質 55.9 g 脂質 38.9 g 塩分 5.7 g	エネルギー 1,481 kcal 蛋白質 62.2 g 脂質 48.6 g 塩分 7.2 g							
6月9日(日)		6月10日(月)		6月11日(火)		6月12日(水)		6月13日(木)		6月14日(金)		6月15日(土)		
朝食	ご飯 みそ汁 厚焼卵 キャベツの彩り酢物 牛乳	ご飯 豚汁 いんげんのごま和え 納豆 牛乳	ご飯 みそ汁 油揚げの肉詰め煮 京風春菊と湯葉の煮浸し 牛乳	食パン クラムチャウダー グリーンサラダ バナナ ヤクルト	ご飯 みそ汁 オムレツきのこソース 五色なます 牛乳	ご飯 みそ汁 にしん甘露煮 オクラのわさび和え 牛乳	ご飯 みそ汁 食べるスープ白菜とつくねの中華スープ カリフラワーとぶきの酢みそ和え 牛乳	ご飯 みそ汁 鶏肉の照焼き ひじきサラダ 漬物	ご飯 みそ汁 豆腐と野菜の中華炒め ほうれん草の山吹和え 漬物	ご飯 みそ汁 鶏肉の照焼き ひじきサラダ 漬物	ご飯 みそ汁 豆腐と野菜の中華炒め ほうれん草の山吹和え 漬物	ご飯 みそ汁 鶏肉の照焼き ひじきサラダ 漬物	ご飯 みそ汁 鶏肉の照焼き ひじきサラダ 漬物	
昼食	ハヤシライス スープ カリフラワーサラダ	ご飯 みそ汁 餃子 キャベツ塩昆布和え 漬物	《食育メニュー/経節》 冷しゃぶおろしうどん たけのこの土佐煮 サツマイモサラダ	ご飯 みそ汁 白身魚のチリソース ニンジンラペ 漬物	ご飯 みそ汁 鶏肉の照焼き ひじきサラダ 漬物	ご飯 みそ汁 豆腐と野菜の中華炒め ほうれん草の山吹和え 漬物	ご飯 みそ汁 鶏肉の照焼き ひじきサラダ 漬物	ご飯 みそ汁 鶏肉の照焼き ひじきサラダ 漬物	ご飯 みそ汁 豆腐と野菜の中華炒め ほうれん草の山吹和え 漬物	ご飯 みそ汁 鶏肉の照焼き ひじきサラダ 漬物	ご飯 みそ汁 豆腐と野菜の中華炒め ほうれん草の山吹和え 漬物	ご飯 みそ汁 鶏肉の照焼き ひじきサラダ 漬物	ご飯 みそ汁 鶏肉の照焼き ひじきサラダ 漬物	
おやつ	黒糖ケーキ	厚切りパウム	抹茶ようかん	チョコパウム	やわらかおかし コンボタ	紅茶ケーキ	ピーチムース							
夕食	ご飯 清汁 ホキの香草焼き ラタトゥイユ 青菜とささみまどし和え	赤だし汁 煮魚 茶碗蒸し きのこのおろし和え	けんちん汁 鯖の塩焼き 糸こんにやくの明太子炒め キャベツとコーンの和え物	スープ 八宝菜 切昆布と大豆の煮物 もやしのナムル	韓国風スープ 温泉卵 デザート	エビフライ 卵の花 キャベツのピーナッツ和え	豚肉のごま味噌炒め 炒り豆腐 大根とじゃこのサラダ	豚肉のごま味噌炒め 炒り豆腐 大根とじゃこのサラダ						
成分	エネルギー 1,513 kcal 蛋白質 53.0 g 脂質 42.1 g 塩分 6.4 g	エネルギー 1,609 kcal 蛋白質 58.2 g 脂質 53.3 g 塩分 6.4 g	エネルギー 1,481 kcal 蛋白質 58.9 g 脂質 52.5 g 塩分 8.1 g	エネルギー 1,634 kcal 蛋白質 61.0 g 脂質 50.9 g 塩分 7.0 g	エネルギー 1,417 kcal 蛋白質 61.2 g 脂質 42.1 g 塩分 5.8 g	エネルギー 1,539 kcal 蛋白質 61.3 g 脂質 48.4 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1,516 kcal 蛋白質 60.4 g 脂質 45.8 g 塩分 6.3 g							
6月16日(日)		6月17日(月)		6月18日(火)		6月19日(水)		6月20日(木)		6月21日(金)		6月22日(土)		
朝食	ご飯 豚汁 きゅうりとわかめの酢の物 納豆 牛乳	ご飯 みそ汁 コンビネーションオムレツ れんこんとオクラの梅おかし和え	ご飯 みそ汁 筑前煮 温泉卵 牛乳	食パン ポタージュ ほうれん草グラタン グリーンサラダ バナナ・ジョア	ご飯 みそ汁 ほうれん草とひじきのお浸し ほうれん草のしらす和え	ご飯 みそ汁 鶏肉の唐揚げ こんにやくの炒め煮 ほうれん草のしらす和え	ご飯 みそ汁 根菜のトマト煮 切干大根の和え物 牛乳	ご飯 みそ汁 小松菜と油揚げの煮浸し 牛乳	ご飯 みそ汁 ポトフ 小松菜と油揚げの煮浸し 牛乳	ご飯 みそ汁 鶏のネギソース なすの揚げ浸し もやしとらぼん酢	ご飯 みそ汁 豆腐のしょうゆ風味焼き ポテトサラダ 漬物	ご飯 みそ汁 鶏肉のしょうゆ風味焼き ポテトサラダ 漬物	ご飯 みそ汁 鶏肉のしょうゆ風味焼き ポテトサラダ 漬物	
昼食	《父の日》 かき揚げ天丼 赤だし汁 菊菜とゆばのお浸し	さばの味噌煮 モロヘイのお浸し 漬物	煮込みハンバーグ 白菜のゆず和え 漬物	白身魚のポテト焼き 小松菜と干しエビ和え物 漬物	豚肉の生姜焼き 菜の花の辛し和え 漬物	豚肉の生姜焼き 菜の花の辛し和え 漬物	豚肉の生姜焼き 菜の花の辛し和え 漬物	豚肉の生姜焼き 菜の花の辛し和え 漬物	豚肉の生姜焼き 菜の花の辛し和え 漬物	豚肉の生姜焼き 菜の花の辛し和え 漬物	豚肉の生姜焼き 菜の花の辛し和え 漬物	豚肉の生姜焼き 菜の花の辛し和え 漬物	豚肉の生姜焼き 菜の花の辛し和え 漬物	豚肉の生姜焼き 菜の花の辛し和え 漬物
おやつ	栗まんじゅう	ハッピーバナナ	スイスパウム	やわらかおかし	ミルクロールケーキ	オレンジゼリー	ヨーグルトケーキ							
夕食	さわらのカレー風味焼き ぶきのおかか煮 菜の花ともやしナムル	かに玉 里芋の煮物 しらすおろし	あじの塩焼き カリフラワーマトサラダ デザート	鶏の唐揚げ こんにやくの炒め煮 ほうれん草のしらす和え	シーフードカレー チョップドサラダ 福神漬	鶏のネギソース なすの揚げ浸し もやしとらぼん酢	鶏のネギソース なすの揚げ浸し もやしとらぼん酢	鶏のネギソース なすの揚げ浸し もやしとらぼん酢						
成分	エネルギー 1,561 kcal 蛋白質 56.3 g 脂質 50.8 g 塩分 5.0 g	エネルギー 1,453 kcal 蛋白質 50.2 g 脂質 39.8 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1,444 kcal 蛋白質 61.9 g 脂質 32.3 g 塩分 6.3 g	エネルギー 1,458 kcal 蛋白質 59.1 g 脂質 41.7 g 塩分 7.0 g	エネルギー 1,447 kcal 蛋白質 45.8 g 脂質 41.0 g 塩分 6.5 g	エネルギー 1,403 kcal 蛋白質 56.8 g 脂質 35.6 g 塩分 6.8 g	エネルギー 1,493 kcal 蛋白質 58.0 g 脂質 47.5 g 塩分 6.5 g							
6月23日(日)		6月24日(月)		6月25日(火)		6月26日(水)		6月27日(木)		6月28日(金)		6月29日(土)		
朝食	麦ご飯 みそ汁 肉団子と茄子の甘辛煮 オクラなめ茸和え 牛乳	ご飯 みそ汁 ベーコン入りスクランブル 冷奴 牛乳	ご飯 みそ汁 さんまみぞれ煮 カリフラワーとほうれん草のお浸し 牛乳	食パン ミネストローネ グリーンサラダ バナナ ヤクルト	ご飯 みそ汁 ほうれん草とひじきのお浸し ほうれん草のしらす和え	ご飯 みそ汁 鶏の治部煮 白菜とさつま揚げ炒め煮 トマトサラダ	ご飯 みそ汁 鶏肉のしょうゆ風味焼き ポテトサラダ 漬物	ご飯 みそ汁 鶏肉のしょうゆ風味焼き ポテトサラダ 漬物	ご飯 みそ汁 鶏肉のしょうゆ風味焼き ポテトサラダ 漬物	ご飯 みそ汁 鶏肉のしょうゆ風味焼き ポテトサラダ 漬物	ご飯 みそ汁 鶏肉のしょうゆ風味焼き ポテトサラダ 漬物	ご飯 みそ汁 鶏肉のしょうゆ風味焼き ポテトサラダ 漬物	ご飯 みそ汁 鶏肉のしょうゆ風味焼き ポテトサラダ 漬物	
昼食	メバルのちゃんちゃん焼き ツナとカリフラワーサラダ 漬物	わかめご飯 みそ汁 鶏肉の南部焼き ソーミンチャムブルー 漬物	チキンカレー チョップドサラダ 福神漬	ホキの山椒焼き 豆腐のサラダ 漬物	豚肉のしょうゆ風味焼き ポテトサラダ 漬物	豚肉のしょうゆ風味焼き ポテトサラダ 漬物	豚肉のしょうゆ風味焼き ポテトサラダ 漬物	豚肉のしょうゆ風味焼き ポテトサラダ 漬物	豚肉のしょうゆ風味焼き ポテトサラダ 漬物	豚肉のしょうゆ風味焼き ポテトサラダ 漬物	豚肉のしょうゆ風味焼き ポテトサラダ 漬物	豚肉のしょうゆ風味焼き ポテトサラダ 漬物	豚肉のしょうゆ風味焼き ポテトサラダ 漬物	豚肉のしょうゆ風味焼き ポテトサラダ 漬物
おやつ	抹茶パフェ	どら焼き	やわらかおかし	きな粉	ぶどうムース	カステラ	厚切りパウム							
夕食	タンダーチキン ふぎとあさりの生姜煮 菜の花のごま和え	鮭のムニエル さつま芋甘煮 きのこのサラダ	豚肉のおろしたれ ひじきの炒り煮 白菜の生姜醤油和え	鶏の治部煮 白菜とさつま揚げ炒め煮 トマトサラダ	白身魚の菜種蒸し 豆腐揚げきのこのソース パンキンサラダ	肉団子の甘辛煮 さつま芋サラダ デザート	鶏肉のしょうゆ風味焼き ポテトサラダ 漬物	鶏肉のしょうゆ風味焼き ポテトサラダ 漬物	鶏肉のしょうゆ風味焼き ポテトサラダ 漬物	鶏肉のしょうゆ風味焼き ポテトサラダ 漬物	鶏肉のしょうゆ風味焼き ポテトサラダ 漬物	鶏肉のしょうゆ風味焼き ポテトサラダ 漬物	鶏肉のしょうゆ風味焼き ポテトサラダ 漬物	鶏肉のしょうゆ風味焼き ポテトサラダ 漬物
成分	エネルギー 1,395 kcal 蛋白質 65.0 g 脂質 34.3 g 塩分 6.3 g	エネルギー 1,576 kcal 蛋白質 70.8 g 脂質 44.9 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1,666 kcal 蛋白質 56.9 g 脂質 38.1 g 塩分 6.3 g	エネルギー 1,428 kcal 蛋白質 61.2 g 脂質 38.3 g 塩分 7.0 g	エネルギー 1,565 kcal 蛋白質 64.9 g 脂質 51.0 g 塩分 6.1 g	エネルギー 1,570 kcal 蛋白質 57.7 g 脂質 42.5 g 塩分 6.2 g	エネルギー 1,488 kcal 蛋白質 57.2 g 脂質 39.2 g 塩分 5.5 g							

※ 仕入れ状況等の都合により献立を変更することがありますがご了承ください。



HOUYUKAI