

日	月	火	水	木	金	土														
6月30日						1日														
朝 御飯 厚焼卵 モヤシのサラダ 味噌汁(しらたけ、白ネギ) 牛乳	昼 御飯 鱈のミソ焼 車麩と根菜の煮物 小松菜の和風ドレッシング フルーツ・白桃缶	夕 御飯 豚肉のさけ炒め 冬瓜と薩摩揚げの味噌煮 春雨サラダ すまし汁(豆腐、葉大根)	<p>※仕入れ等の関係により献立内容が変わることがございます。 ※常食の献立内容を掲載させていただきます。 ※記載の栄養成分は、昼食の汁物・おやつを除いた数値です。</p>			朝 御飯 ハバネロと枝豆の煮物 ゆかり風味(キャベツ) すまし汁(かぶ、菜の花) 牛乳	昼 御飯 鶏の唐揚おろしあん モヤシとピーマンのソテー カリフラワーの和ええ フルーツ・白桃缶	夕 御飯 豆腐ステーキメンチウロス 冬瓜のひすい煮 人参のソテー 味噌汁(里芋、畑菜)												
1380.44kcal 蛋白質:53.9g 脂質:35.76g 食塩相当:5.9g						1334.24kcal 蛋白質:44.69g 脂質:33.39g 食塩相当:5.71g														
2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日														
朝 御飯 厚焼卵 白菜とコーンのサラダ 味噌汁(油揚げ、青ネギ) 牛乳	昼 御飯 めばるの梅ソース 車麩のそぼろあんかけ わらのお返し フルーツ・カカオ缶	夕 御飯 茄子と豚肉の味噌炒め ごま芋のレーズン煮 おしん草の生姜風味 すまし汁(コーン、白ネギ)	朝 御飯 里芋と人参の煮物 豆たっぷりハンバーグ すまし汁(キャベツ、玉葱) 牛乳	昼 御飯 揚げ魚の野菜あん 切干大根と鶏の煮物 パプリカサラダ フルーツ・黄桃缶	夕 御飯 鶏肉の胡麻味噌焼 茄子の炒り煮 お豆のサラダ フルーツ・ミカン缶	朝 御飯 食パン(8枚切) ジャム&マーガリン クラファン 味噌汁(花枝、Iチ)	昼 御飯 冬瓜と竹輪の煮物 小松菜のササ和え 味噌汁(花枝、Iチ) 牛乳	夕 御飯 生揚げと大根の煮物 茄子と枝豆のドレッシング 味噌汁(シシトフ、椎茸) 牛乳	朝 御飯 食パン(8枚切) ジャム&マーガリン クラファン 味噌汁(シシトフ、椎茸) 牛乳	昼 御飯 白身魚の外付け焼 ふささと油揚げの煮物 かぶの中華和え 中巻スープ フルーツ・リンゴ缶	夕 御飯 昭和食堂・ビーフカレーライス ビーフカレーライス コーン・サラダ 玉子スープ ヨーグルト・パルメザン	朝 御飯 茄子とピーマンと挽肉の鍋しぎ ゆかり風味(ブロッコリー) 味噌汁(白菜、わかめ) 牛乳	昼 御飯 鶏と車麩の煮物 小松菜と竹輪の炒め物 シシトフとコーンのサラダ フルーツ・白桃缶	夕 御飯 豆腐ステーキメンチウロス 冬瓜のひすい煮 人参のソテー 味噌汁(里芋、畑菜)						
1455.41kcal 蛋白質:54.71g 脂質:38.35g 食塩相当:5.55g	1449.09kcal 蛋白質:50.16g 脂質:34.0g 食塩相当:5.52g	1423.15kcal 蛋白質:55.68g 脂質:47.6g 食塩相当:5.61g	1336kcal 蛋白質:50.3g 脂質:34.42g 食塩相当:5.61g	1384.46kcal 蛋白質:58.74g 脂質:38.85g 食塩相当:5.48g	1499.16kcal 蛋白質:48.91g 脂質:61.09g 食塩相当:5.88g	1440.62kcal 蛋白質:50.96g 脂質:36.99g 食塩相当:5.76g														
9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日														
朝 御飯 鶏と白菜の煮物 インゲンと和風ドレッシング 味噌汁(菜の花、ササキ) 牛乳	昼 御飯 魚の照焼(ハル) ぜんまいと油揚げの煮物 かぶの梅じょうろ フルーツ・白桃缶	夕 御飯 茄子と豚肉の味噌炒め ごま芋のレーズン煮 おしん草の生姜風味 すまし汁(コーン、白ネギ)	朝 御飯 大根と薩摩揚げの煮物 かぶと枝豆の胡麻ドレッシング 味噌汁(かぶ、青ネギ、小松菜) 牛乳	昼 御飯 鶏肉の胡麻味噌焼 茄子の炒り煮 お豆のサラダ フルーツ・ミカン缶	夕 御飯 わかめ御飯 ルンゴロ ロケットとエビのソテー アボカド フルーツ・バナナ	朝 御飯 食パン(8枚切) ジャム&マーガリン クラファン 味噌汁(かぶ、梅和え) 味噌汁(油揚げ、しらたけ) 牛乳	昼 御飯 魚の甘辛煮(銀七) はんぺんのチーズ焼 トマトと玉葱のサラダ フルーツ・リンゴ缶	夕 御飯 筑前煮 大根の炒め物 小松菜とハムのサラダ フルーツ・白桃缶	朝 御飯 食パン(8枚切) ジャム&マーガリン クラファン 味噌汁(かぶ、梅和え) 味噌汁(かぶ、梅和え) 牛乳	昼 御飯 魚の南部焼(鮭) キャベツとササキの煮しめ インゲンの生姜和え フルーツ・黄桃缶	夕 御飯 肉じゃが(豚肉) ブロッコリーとハムの中華炒め ゆかり風味(白菜) フルーツ・ミカン缶									
1458.02kcal 蛋白質:54.17g 脂質:41.47g 食塩相当:5.29g	1385.11kcal 蛋白質:52.27g 脂質:37.67g 食塩相当:5.52g	1513.14kcal 蛋白質:59.98g 脂質:55.85g 食塩相当:5.66g	1362.06kcal 蛋白質:53.96g 脂質:34.13g 食塩相当:5.74g	1362.62kcal 蛋白質:47.9g 脂質:34.33g 食塩相当:5.48g	1378.62kcal 蛋白質:53.32g 脂質:47.18g 食塩相当:5.75g	1355.92kcal 蛋白質:53.1g 脂質:34.48g 食塩相当:5.59g														
16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日														
朝 御飯 里芋のそぼろ煮 おろしのくろみ すまし汁(里芋、畑菜) 牛乳	昼 御飯 魚の蒲焼(アジ) ごま芋と里芋とチカラの味噌煮 エダマメとチカラの酢の物 すまし汁(しらたけ、白ネギ)	夕 御飯 豆腐のかん風味あんかけ 人参ソテー(卵、ソテー、卵) おしん草の磯和え 味噌汁(鮓、葉大根)	朝 御飯 厚焼卵 小松菜の和え物 すまし汁(揚げ、畑菜) 牛乳	昼 御飯 鶏肉の塩麹焼 シシトフの和え物 コロッケ(コーン、水菜)	夕 御飯 白身魚のハーフ・チーズ焼 なすのくす煮 春雨の甘酢和え すまし汁(白玉葱、トマト)	朝 御飯 食パン(8枚切) ジャム&マーガリン クラファン 味噌汁(かぶ、梅和え) 味噌汁(油揚げ、白菜) 牛乳	昼 御飯 薩摩揚げと大根と人参の煮付け わらのソテー和え 味噌汁(油揚げ、白菜) 牛乳	夕 御飯 食パン(8枚切) ジャム&マーガリン クラファン 味噌汁(かぶ、梅和え) 味噌汁(かぶ、梅和え) 牛乳	朝 御飯 食パン(8枚切) ジャム&マーガリン クラファン 味噌汁(かぶ、梅和え) 味噌汁(かぶ、梅和え) 牛乳	昼 御飯 魚の照焼(鮭) キャベツとササキの煮しめ インゲンの生姜和え フルーツ・黄桃缶	夕 御飯 肉じゃが(豚肉) ブロッコリーとハムの中華炒め ゆかり風味(白菜) フルーツ・ミカン缶									
1458.02kcal 蛋白質:54.17g 脂質:41.47g 食塩相当:5.29g	1385.11kcal 蛋白質:52.27g 脂質:37.67g 食塩相当:5.52g	1513.14kcal 蛋白質:59.98g 脂質:55.85g 食塩相当:5.66g	1362.06kcal 蛋白質:53.96g 脂質:34.13g 食塩相当:5.74g	1362.62kcal 蛋白質:47.9g 脂質:34.33g 食塩相当:5.48g	1378.62kcal 蛋白質:53.32g 脂質:47.18g 食塩相当:5.75g	1355.92kcal 蛋白質:53.1g 脂質:34.48g 食塩相当:5.59g														
23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日														
朝 御飯 かぶとピーマンの煮物 かぶと枝豆の和え 味噌汁(シシトフ、白ネギ) 牛乳	昼 御飯 魚の照焼(ハル) ぜんまいと油揚げの煮物 かぶの梅じょうろ フルーツ・白桃缶	夕 御飯 茄子と豚肉の味噌炒め ごま芋のレーズン煮 おしん草の生姜風味 すまし汁(コーン、白ネギ)	朝 御飯 大根と薩摩揚げの煮物 かぶと枝豆の胡麻ドレッシング 味噌汁(かぶ、青ネギ、小松菜) 牛乳	昼 御飯 鶏肉の胡麻味噌焼 茄子の炒り煮 お豆のサラダ フルーツ・ミカン缶	夕 御飯 わかめ御飯 ルンゴロ ロケットとエビのソテー アボカド フルーツ・バナナ	朝 御飯 食パン(8枚切) ジャム&マーガリン クラファン 味噌汁(かぶ、梅和え) 味噌汁(かぶ、梅和え) 牛乳	昼 御飯 魚の甘辛煮(銀七) はんぺんのチーズ焼 トマトと玉葱のサラダ フルーツ・リンゴ缶	夕 御飯 筑前煮 大根の炒め物 小松菜とハムのサラダ フルーツ・白桃缶	朝 御飯 食パン(8枚切) ジャム&マーガリン クラファン 味噌汁(かぶ、梅和え) 味噌汁(かぶ、梅和え) 牛乳	昼 御飯 魚の南部焼(鮭) キャベツとササキの煮しめ インゲンの生姜和え フルーツ・黄桃缶	夕 御飯 肉じゃが(豚肉) ブロッコリーとハムの中華炒め ゆかり風味(白菜) フルーツ・ミカン缶									
1458.02kcal 蛋白質:54.17g 脂質:41.47g 食塩相当:5.29g	1385.11kcal 蛋白質:52.27g 脂質:37.67g 食塩相当:5.52g	1513.14kcal 蛋白質:59.98g 脂質:55.85g 食塩相当:5.66g	1362.06kcal 蛋白質:53.96g 脂質:34.13g 食塩相当:5.74g	1362.62kcal 蛋白質:47.9g 脂質:34.33g 食塩相当:5.48g	1378.62kcal 蛋白質:53.32g 脂質:47.18g 食塩相当:5.75g	1355.92kcal 蛋白質:53.1g 脂質:34.48g 食塩相当:5.59g														
30日	1日	2日	3日	4日	5日	6日														
朝 御飯 魚のハーフ・醤油焼(アジ) マカロニとトマト煮 おしん草のおかか 豆乳スープ(水菜、椎茸) 味噌汁(花枝、南瓜)	昼 御飯 魚すし身の松風焼 ひじきの煮物 茹かすのサラダ 味噌汁(花枝、南瓜)	夕 御飯 豚肉と生揚げの甘辛煮 大根と枝豆の千切り炒め 南瓜と枝豆のサラダ フルーツ・黄桃缶	朝 御飯 かぶとピーマンの煮物 かぶと枝豆の和え 味噌汁(シシトフ、白ネギ) 牛乳	昼 御飯 海鮮のオスター炒め 大文字 ピーマンと白菜のカツ和え フルーツ・リンゴ缶	夕 御飯 鶏肉の韓国風照焼 すみれと玉葱の煮物 かぶとチカラのサラダ 味噌汁(しらたけ、白ネギ)	朝 御飯 食パン(8枚切) ジャム&マーガリン クラファン 味噌汁(かぶ、梅和え) 味噌汁(かぶ、梅和え) 牛乳	昼 御飯 豚肉と生揚げの甘辛煮 大根と枝豆の千切り炒め 南瓜と枝豆のサラダ フルーツ・黄桃缶	夕 御飯 鶏肉のハーフ・醤油焼(アジ) マカロニとトマト煮 おしん草のおかか 豆乳スープ(水菜、椎茸) 味噌汁(花枝、南瓜)	朝 御飯 かぶとピーマンの煮物 かぶと枝豆の和え 味噌汁(シシトフ、白ネギ) 牛乳	昼 御飯 魚の照焼(ハル) ぜんまいと油揚げの煮物 かぶの梅じょうろ フルーツ・白桃缶	夕 御飯 茄子と豚肉の味噌炒め ごま芋のレーズン煮 おしん草の生姜風味 すまし汁(コーン、白ネギ)	朝 御飯 大根と薩摩揚げの煮物 かぶと枝豆の胡麻ドレッシング 味噌汁(かぶ、青ネギ、小松菜) 牛乳	昼 御飯 鶏肉の胡麻味噌焼 茄子の炒り煮 お豆のサラダ フルーツ・ミカン缶	夕 御飯 わかめ御飯 ルンゴロ ロケットとエビのソテー アボカド フルーツ・バナナ	朝 御飯 食パン(8枚切) ジャム&マーガリン クラファン 味噌汁(かぶ、梅和え) 味噌汁(かぶ、梅和え) 牛乳	昼 御飯 魚の甘辛煮(銀七) はんぺんのチーズ焼 トマトと玉葱のサラダ フルーツ・リンゴ缶	夕 御飯 筑前煮 大根の炒め物 小松菜とハムのサラダ フルーツ・白桃缶	朝 御飯 食パン(8枚切) ジャム&マーガリン クラファン 味噌汁(かぶ、梅和え) 味噌汁(かぶ、梅和え) 牛乳	昼 御飯 魚の南部焼(鮭) キャベツとササキの煮しめ インゲンの生姜和え フルーツ・黄桃缶	夕 御飯 肉じゃが(豚肉) ブロッコリーとハムの中華炒め ゆかり風味(白菜) フルーツ・ミカン缶
1442.52kcal 蛋白質:61.3g 脂質:38.8g 食塩相当:5.1g	1384.68kcal 蛋白質:46.37g 脂質:29.46g 食塩相当:5.5g	1419.23kcal 蛋白質:43.32g 脂質:49.37g 食塩相当:5.95g	1408.69kcal 蛋白質:56.22g 脂質:42.12g 食塩相当:5.5g	1361.04kcal 蛋白質:56.51g 脂質:38.15g 食塩相当:5.41g	1365.46kcal 蛋白質:52.67g 脂質:50.61g 食塩相当:5.87g	1511.26kcal 蛋白質:52.76g 脂質:48.19g 食塩相当:5.93g														