

常食(御飯食) 献立だより 2024年6月 ◇①◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日				
日付											
朝A							青葉雑炊(小松菜) 里芋と豚肉の煮物 カリフラワーとちくわの香味ドレサラダ はちみつねり梅 エ:300kcal 蛋白:9.7g 脂質:9.6g 食塩:2.08g	御飯 プレーンオムレツ(トマトソース) 白菜と人参の白ごま和え 味噌汁(絹揚げ・ごぼう) エ:372kcal 蛋白:12.5g 脂質:7.5g 食塩:1.85g			
	昼							御飯 鶏肉のさっぱり煮 キャベツとツナの炒め物 味噌汁(油揚げ・あさり) ミルク寒天(あんずソース) エ:586kcal 蛋白:26.6g 脂質:19.8g 食塩:1.89g	御飯 さわらの西京焼き 切干大根と鶏肉の煮物 いんげんのピーナッツドレ和え すまし汁(えのき・しいたけ) エ:465kcal 蛋白:22.3g 脂質:10.0g 食塩:1.71g		
		お							牛乳	手作りハンナコッタ(ヨーグルト風味) コーヒー	
			夕							御飯 ホキのピカタ(和風バターソース) 茎わかめと絹揚げの炒め煮 スパゲティーサラダ 味噌汁(大根・白ねぎ)白味噌仕立て エ:547kcal 蛋白:24.2g 脂質:17.8g 食塩:3.05g	御飯 豚肉ともやしの和風炒め 高野豆腐の煮物 さつまいものサラダ 味噌汁(チンゲン菜・かまぼこ)いりこ風味 エ:563kcal 蛋白:22.4g 脂質:22.1g 食塩:2.02g
				計							エ:1506kcal 蛋白:62.0g 脂質:51.3g 食塩:7.10g
日付	3	4	5	6	7	8	9				
朝A	御飯 ポロニアソーセージ 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ) エ:392kcal 蛋白:11.4g 脂質:11.1g 食塩:1.84g	御飯 玉子焼き 白菜となめこの香味和え 味噌汁(うまい菜・人参) エ:369kcal 蛋白:11.1g 脂質:8.0g 食塩:1.30g	食パン/ジャム チキンナゲット(野菜ソース) 白菜と豚肉のスープ 味噌汁(大根葉・白ねぎ) エ:350kcal 蛋白:15.8g 脂質:15.4g 食塩:1.86g	御飯 ほうれん草のオムレツ マヨサラダ 味噌汁(大根葉・白ねぎ) エ:351kcal 蛋白:13.5g 脂質:6.4g 食塩:1.41g	御飯 照り焼き風肉団子 アスパラの大量ドレサラダ 味噌汁(キャベツ・油揚げ) エ:378kcal 蛋白:11.1g 脂質:8.1g 食塩:1.34g	御飯 5品目具材の玉子焼き カリフラワーとコーンのレモンドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・うまい菜) エ:401kcal 蛋白:12.6g 脂質:10.6g 食塩:1.41g	御飯 つみれ揚げの煮物(白身魚) ブロッコリーのピーナッツ和え 味噌汁(白菜・しめじ) エ:367kcal 蛋白:12.0g 脂質:5.4g 食塩:1.51g				
	御飯 白身魚の唐揚げ(レモンタルソース) ベーコンと枝豆の塩バターソテー 味噌汁(大根葉・しめじ)妻白味噌仕立て 黄桃缶のピーチジュレ エ:574kcal 蛋白:23.4g 脂質:21.7g 食塩:1.68g	醤油ラーメン えびシューマイ カリフラワーとピーマンのマヨサラダ エ:463kcal 蛋白:19.3g 脂質:16.5g 食塩:4.91g	御飯 ハンバーグ(きのこソース) 金時豆煮 ほうれん草と平天のわさび和え 味噌汁(絹揚げ・わかめ)いりこ風味 エ:548kcal 蛋白:21.7g 脂質:14.7g 食塩:2.72g	豚丼 白菜といかのとろみ炒め フロッキーとちりめんのヒリ辛和え 味噌汁(チンゲン菜・しめじ) エ:565kcal 蛋白:26.1g 脂質:18.4g 食塩:3.10g	御飯 えびマカロニグラタン(中濃ソース) もやしとニラの炒め物 味噌汁(白菜・人参) フルーツ(洋なし缶・パイン缶) エ:488kcal 蛋白:16.2g 脂質:13.8g 食塩:2.07g	御飯 シカネダラの香草パン粉焼き(オニオンソース) 大豆と鶏肉のトマト煮 白菜と大根菜のお浸し 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ) エ:469kcal 蛋白:26.3g 脂質:10.9g 食塩:2.27g	御飯 鶏チリ 冷やし冬瓜 味噌汁(あさり・油揚げ)いりこ風味 ヨーグルト エ:606kcal 蛋白:22.2g 脂質:23.5g 食塩:2.01g				
お	牛乳	牛乳	ジュース	牛乳	牛乳	牛乳	紅茶				
夕	御飯 擬製豆腐 大根と豚肉の炒め物 小松菜とちりめんの和え物 味噌汁(里芋・白ねぎ) エ:504kcal 蛋白:21.4g 脂質:13.0g 食塩:3.12g	御飯 肉じゃが(牛肉) なすの揚げ浸し 味噌汁(おくら・巻麩)白味噌仕立て みかん缶 エ:624kcal 蛋白:16.8g 脂質:22.4g 食塩:2.27g	御飯 いわしの生姜煮 キャベツとウインナーの炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(大根・しいたけ) エ:493kcal 蛋白:17.8g 脂質:15.2g 食塩:2.44g	御飯 さばの塩焼き 山芋とちくわの煮物 もずく酢 味噌汁(豆腐) エ:531kcal 蛋白:20.9g 脂質:21.3g 食塩:2.83g	御飯 鶏肉のくわ焼き 高野豆腐のサイコロ煮 うまい菜とツナのごまドレサラダ 味噌汁(なす) エ:535kcal 蛋白:25.0g 脂質:19.1g 食塩:2.21g	御飯 豚肉の野菜炒め 切干大根の煮物 やっこ(梅だれ) 赤だし(玉ねぎ・わかめ) エ:538kcal 蛋白:22.6g 脂質:20.2g 食塩:2.80g	御飯 白身魚の煮付け れんこんと豚肉の金平 キャベツと平天の塩ごま和え 味噌汁(チンゲン菜・人参) エ:493kcal 蛋白:24.6g 脂質:14.1g 食塩:2.23g				
	計	エ:1556kcal 蛋白:57.4g 脂質:46.0g 食塩:6.69g	エ:1550kcal 蛋白:49.1g 脂質:50.5g 食塩:8.58g	エ:1557kcal 蛋白:56.9g 脂質:39.7g 食塩:6.73g	エ:1495kcal 蛋白:60.7g 脂質:46.1g 食塩:7.35g	エ:1475kcal 蛋白:54.1g 脂質:45.6g 食塩:5.70g	エ:1563kcal 蛋白:65.0g 脂質:42.0g 食塩:6.51g	エ:1565kcal 蛋白:61.1g 脂質:47.0g 食塩:5.85g			



常食(御飯食) 献立だより 2024年6月 ◇②◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	10	11	12	13	14	15	16
朝A	御飯 ミートオムレツ ほうれん草と油揚げのおから和え 味噌汁(じゃがいも・わかめ) E:351kcal 蛋白:11.5g 脂質:6.5g 食塩:1.48g	食パン/ジャム 野菜ミンチ巻き ブロッコリーのバジルドレサラダ 特製アップルジュース E:502kcal 蛋白:10.3g 脂質:18.6g 食塩:1.16g	御飯 擬製豆腐 うまい菜と平天の麦味噌和え 味噌汁(あさり・しいたけ) E:357kcal 蛋白:14.2g 脂質:5.4g 食塩:1.71g	御飯 磯巻き卵 白菜とちりめんの豆乳和え 味噌汁(白ねぎ・しめじ) E:352kcal 蛋白:15.3g 脂質:6.6g 食塩:1.57g	御飯 ハムチーズピカタ いんげんの麩ナムル和え 味噌汁(うまい菜・えのき) E:349kcal 蛋白:9.5g 脂質:7.3g 食塩:1.49g	大根雑炊 筑前煮 うまい菜とかまぼこのごまドレサラダ ちりめん山椒 E:279kcal 蛋白:15.9g 脂質:7.4g 食塩:1.66g	御飯 いかつみれ(コンソメ) もやしのピリ辛和え 味噌汁(油揚げ・しいたけ) E:375kcal 蛋白:14.5g 脂質:7.0g 食塩:1.65g
	あじさい寿司 里芋の鶏そぼろ煮 もやしとちくわの香味ドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・キャベツ)白味噌仕立て E:488kcal 蛋白:16.0g 脂質:12.0g 食塩:3.15g	大豆のチキンカレー キャベツとコーンの和風ドレサラダ 洋なし缶のオレンジジュレ E:518kcal 蛋白:20.3g 脂質:12.1g 食塩:2.51g	御飯 白身魚の竜田揚げ 金平ごぼう かぼちゃのサラダ 味噌汁(豆腐) E:509kcal 蛋白:17.9g 脂質:14.0g 食塩:1.70g	御飯 焼あじの南蛮漬け ひじきと豚肉の炒め煮 チンゲン菜とえのきの練りごま和え 味噌汁(絹揚げ・大根葉) E:509kcal 蛋白:25.9g 脂質:14.7g 食塩:2.66g	越前おろしそば[福井県郷土料理] なすの味噌炒め ポテトサラダ E:475kcal 蛋白:11.8g 脂質:19.1g 食塩:2.19g	御飯 カツおじ 金時豆煮 ブロッコリーとパプリカのおからサラダ 味噌汁(人参・しめじ) E:646kcal 蛋白:24.7g 脂質:18.3g 食塩:2.31g	赤飯 刺身盛り 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 白菜の洋風お浸し 茶碗蒸し(ぎんなん・なると) E:481kcal 蛋白:27.7g 脂質:10.5g 食塩:3.07g
お	牛乳	牛乳	ジュース	牛乳	牛乳	牛乳	あゆ菓子 緑茶
夕	御飯 豚肉と大根の利休煮 いかふくさ焼き いんげんとパプリカのソーサラダ すまし汁(とろろ昆布・花麩) E:583kcal 蛋白:21.8g 脂質:24.8g 食塩:2.56g	御飯 赤魚の焼き浸し れんこんと豚肉の炒り煮 大根のごま酢和え 味噌汁(絹揚げ・白ねぎ) E:489kcal 蛋白:25.5g 脂質:12.5g 食塩:1.84g	御飯 回鍋肉 一口がんもの煮物 中華スープ(ささみ・もやし・ザーサイ) マンゴー缶 E:557kcal 蛋白:21.6g 脂質:21.9g 食塩:2.13g	御飯 鶏肉のマスタード焼き 大豆煮 マカロニサラダ 味噌汁(かぼちゃ)いりこ風味 E:546kcal 蛋白:22.7g 脂質:17.8g 食塩:2.23g	御飯 絹揚げの炊き合わせ 白菜と豚肉のとろみ炒め 味噌汁(あさり・わかめ)白味噌仕立て フルーツ(黄桃缶・白桃缶) E:604kcal 蛋白:23.7g 脂質:17.0g 食塩:3.45g	御飯 さばの味噌煮 やっこ(醤油) キャベツとなめこの和え物 すまし汁(玉ねぎ・チンゲン菜) E:544kcal 蛋白:24.2g 脂質:23.3g 食塩:2.09g	御飯 煮込みハンバーグ しろなとツナのソテー カリフラワーのパンパンドレサラダ のり佃煮 E:549kcal 蛋白:20.3g 脂質:20.9g 食塩:2.03g
	計	E:1507kcal 蛋白:50.9g 脂質:47.1g 食塩:7.28g	E:1482kcal 蛋白:56.6g 脂質:36.6g 食塩:5.97g	E:1465kcal 蛋白:53.7g 脂質:41.3g 食塩:5.56g	E:1572kcal 蛋白:65.9g 脂質:49.5g 食塩:6.61g	E:1524kcal 蛋白:45.9g 脂質:45.8g 食塩:7.36g	E:1519kcal 蛋白:65.0g 脂質:50.4g 食塩:6.07g
日付	17	18	19	20			
朝A	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 いんげんとコーンの香味和え 味噌汁(ごぼう・人参) E:366kcal 蛋白:10.1g 脂質:5.5g 食塩:1.56g	御飯 千草焼き うまい菜と油揚げの和え物 味噌汁(玉ねぎ・あさり) E:351kcal 蛋白:13.9g 脂質:5.5g 食塩:1.56g	御飯 大豆ミートハンバーグ(野菜ソース) 味噌汁(里芋・もやし) E:399kcal 蛋白:12.7g 脂質:9.2g 食塩:1.44g	御飯 メヌケの焼き浸し ブロッコリーと油揚げのピーナッツ和え 味噌汁(しめじ・わかめ) E:362kcal 蛋白:19.7g 脂質:5.7g 食塩:1.51g	<p>6月10日(月)昼食 『あじさい寿司』</p> 		
	御飯 鶏の唐揚げ 卵の花 ほうれん草とちくわのからし和え 味噌汁(じゃがいも・わかめ)白味噌仕立て E:591kcal 蛋白:18.9g 脂質:23.7g 食塩:2.26g	御飯 ホキのグリル(きのこソース) カリフラワーとベーコンのソテー 赤だし(絹揚げ・キャベツ) ヨーグルト(マンゴーソース) E:456kcal 蛋白:21.9g 脂質:12.8g 食塩:1.99g	炊き込み御飯 鶏肉の塩麴蒸し じゃがいもと平天の旨煮 胡瓜のレモン酢和え 味噌汁(白ねぎ・油揚げ)いりこ風味 E:521kcal 蛋白:21.8g 脂質:12.9g 食塩:3.29g	御飯 牛肉コロッケ(濃厚ソース) 大豆とキャベツのじゃこ炒め 味噌汁(ごぼう・大根葉)麦白味噌仕立て かつおねり梅 E:567kcal 蛋白:18.3g 脂質:18.6g 食塩:2.68g			
お	牛乳	牛乳	ジュース	牛乳	<p>6月16日(日)昼食/おやつ 『父の日』</p> 		
夕	ゆかり御飯 ホッケのタレ焼き 絹揚げと人参の煮物 大根と人参の生酢 味噌汁(かきたま汁) E:456kcal 蛋白:24.6g 脂質:10.6g 食塩:2.39g	御飯 豚肉ともやしのごま醤油炒め かにシューマイ かぼちゃのサラダ 味噌汁(白菜・大根葉) E:599kcal 蛋白:21.9g 脂質:25.6g 食塩:2.01g	御飯 白身魚の生姜煮 大根と豚肉の炒め物 コールスローサラダ 味噌汁(ソーメン) E:510kcal 蛋白:23.2g 脂質:16.9g 食塩:2.91g	御飯 三色稲荷の炊き合わせ 手作り味噌付きごま豆腐 白菜とちくわの和え物 味噌汁(チンゲン菜・人参) E:497kcal 蛋白:16.8g 脂質:17.4g 食塩:2.43g			
計	E:1504kcal 蛋白:55.4g 脂質:43.8g 食塩:6.31g	E:1490kcal 蛋白:59.9g 脂質:47.1g 食塩:5.67g	E:1577kcal 蛋白:62.5g 脂質:39.4g 食塩:7.71g	E:1589kcal 蛋白:56.9g 脂質:53.0g 食塩:6.97g			

常食(御飯食) 献立だより 2024年6月 ◇③◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日				
日付					21	22	23				
朝A					御飯 チキンピカタ ほうれん草のおから和え 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ) E:358kcal 蛋白:11.9g 脂質:6.3g 食塩:1.73g	御飯 玉子焼き マヨサラダ 味噌汁(じゃがいも・えのき) E:408kcal 蛋白:14.6g 脂質:9.9g 食塩:1.39g	御飯 ポテトミンチ巻き いんげんのごまドレサラダ 味噌汁(うまい菜・もやし) E:385kcal 蛋白:11.3g 脂質:8.4g 食塩:1.35g				
	昼					御飯 さわらの照り焼き 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 ねぎとあさりの酢味噌和え すまし汁(白菜・かまぼこ) E:509kcal 蛋白:30.3g 脂質:13.2g 食塩:2.33g	野菜かき揚げうどん ごぼうと豚肉の味噌煮 大根とパプリカの塩麹ドレサラダ E:560kcal 蛋白:12.0g 脂質:17.5g 食塩:3.50g	御飯 赤魚の魚田(田楽味噌) 絹揚げと豚肉の炒め煮 揚げなすの甘酢和え すまし汁(大根葉・人参) E:585kcal 蛋白:29.2g 脂質:22.5g 食塩:2.02g			
お						牛乳	牛乳	水ようかん 緑茶			
夕					御飯 豚肉の山椒煮 おくらのとろろ和え 味噌汁(キャベツ・大根) 杏仁豆腐(パイン缶添え) E:558kcal 蛋白:18.8g 脂質:17.1g 食塩:2.18g	御飯 さけの香味焼き キャベツと平天の煮浸し 味噌汁(絹揚げ・わかめ)白味噌仕立て 高菜炒め E:475kcal 蛋白:22.9g 脂質:15.2g 食塩:1.59g	御飯 鶏肉のマリネソース焼き 切干大根とちりめんの煮物 玉子豆腐 味噌汁(白菜・油揚げ)いりこ風味 E:470kcal 蛋白:22.3g 脂質:13.0g 食塩:2.75g				
					計					E:1540kcal 蛋白:63.4g 脂質:41.5g 食塩:6.42g	E:1570kcal 蛋白:50.3g 脂質:42.9g 食塩:6.57g
日付	24	25	26	27	28	29	30				
朝A	食パン/ジャム スクランブルエッグ(ケチャップソース) キャベツと鶏肉のスープ E:307kcal 蛋白:12.7g 脂質:13.3g 食塩:1.87g	御飯 鶏肉のグリル アスパラと玉ねぎの塩ごま和え 味噌汁(絹揚げ・キャベツ) E:368kcal 蛋白:13.7g 脂質:8.7g 食塩:1.20g	御飯 かに玉 しろなとちくわの麦味噌和え 味噌汁(白菜・大根葉) E:334kcal 蛋白:9.6g 脂質:6.0g 食塩:1.51g	御飯 海鮮豆腐ステーキ カリフラワーと玉ねぎのレモンドレサラダ 味噌汁(もやし・わかめ) E:397kcal 蛋白:9.5g 脂質:11.7g 食塩:1.49g	御飯 でんぷりだし巻き卵 小松菜の麺ナムル和え 味噌汁(里芋・大根) E:344kcal 蛋白:12.1g 脂質:5.9g 食塩:1.46g	御飯 いろいろな雑炊 いんげんとベーコンのソテー もやしのパンパンドレサラダ 金時豆煮 E:318kcal 蛋白:10.5g 脂質:12.2g 食塩:1.63g	御飯 鶏つみれ(トマト) マカロニサラダ 味噌汁(絹揚げ・白ねぎ) E:430kcal 蛋白:15.1g 脂質:12.1g 食塩:1.48g				
	昼	御飯 豚肉とニラのオイスター炒め いかふくさ焼き とろろの梅かつお和え 味噌汁(チンゲン菜・しいたけ) E:551kcal 蛋白:22.4g 脂質:19.4g 食塩:2.15g	ちらし寿司 れんこんと豚肉の煮物 大根と大根葉の和え物 味噌汁(里芋・白ねぎ)白味噌仕立て E:471kcal 蛋白:17.3g 脂質:9.3g 食塩:2.76g	御飯 かれの味噌煮 もやしと鶏肉の炒め物 スパゲティ-サラダ すまし汁(おくら・おつゆ麩) E:531kcal 蛋白:28.6g 脂質:17.7g 食塩:2.13g	御飯 鶏肉の豆鼓蒸し 大根と平天の煮物 キャベツの土佐酢和え 味噌汁(じゃがいも・油揚げ) E:479kcal 蛋白:20.3g 脂質:12.7g 食塩:2.49g	キーマカレー 玉ねぎとツナのマリネ 手作りすいかゼリー E:555kcal 蛋白:16.2g 脂質:17.9g 食塩:2.14g	御飯 銀ひらすの西京焼き 絹揚げの煮物 ブロッコリーとちくわの練りごま和え すまし汁(白菜・わかめ) E:514kcal 蛋白:27.5g 脂質:15.3g 食塩:2.42g	木の葉丼 ひじきと豚肉の炒め煮 キャベツとコーンのピーナツドレサラダ 味噌汁(大根・小松菜)いりこ風味 E:499kcal 蛋白:17.0g 脂質:12.6g 食塩:3.11g			
お	牛乳	牛乳	ジュース	牛乳	牛乳	牛乳	紅茶				
夕	御飯 さばの南部焼き かぼちゃの含め煮 胡瓜の酢の物 味噌汁(豆腐) E:541kcal 蛋白:21.2g 脂質:21.5g 食塩:1.79g	御飯 肉団子の野菜あんかけ 大豆煮 ブロッコリーとパプリカのバジルドレサラダ 味噌汁(なす) E:590kcal 蛋白:19.0g 脂質:24.2g 食塩:2.38g	御飯 豚肉のブルコギ風 冬瓜の煮物 味噌汁(ほうれん草・あさり) ミルク寒天(洋なし缶添え) E:544kcal 蛋白:20.3g 脂質:18.1g 食塩:1.89g	御飯 白身魚の揚げ物(甘酢あん) 金平ごぼう やっこ(醤油) 味噌汁(白ねぎ・しいたけ)いりこ風味 E:588kcal 蛋白:26.8g 脂質:20.6g 食塩:2.01g	御飯 白身魚の煮付け なすの揚げ浸し さつまいもとオレンジのサラダ 豚汁(豚肉・玉ねぎ・人参) E:519kcal 蛋白:20.7g 脂質:14.9g 食塩:2.00g	御飯 合鴨スモークスライス キャベツと豚肉の炒め物 ほうれん草とちりめんのピリ辛和え 味噌汁(油揚げ・大根葉) E:577kcal 蛋白:27.8g 脂質:23.7g 食塩:2.70g	御飯 高野豆腐の炊き合わせ チンゲン菜とツナの炒め物 白菜と平天の塩レモンドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・しいたけ) E:488kcal 蛋白:21.8g 脂質:14.3g 食塩:2.26g				
	計					E:1530kcal 蛋白:56.8g 脂質:48.2g 食塩:5.59g	E:1562kcal 蛋白:53.2g 脂質:44.3g 食塩:6.39g	E:1503kcal 蛋白:60.4g 脂質:45.5g 食塩:5.64g	E:1517kcal 蛋白:57.3g 脂質:46.8g 食塩:6.03g	E:1518kcal 蛋白:50.3g 脂質:42.7g 食塩:5.70g	E:1507kcal 蛋白:68.2g 脂質:55.8g 食塩:6.86g