


すこやか I 常食 献立だより 2026年6月




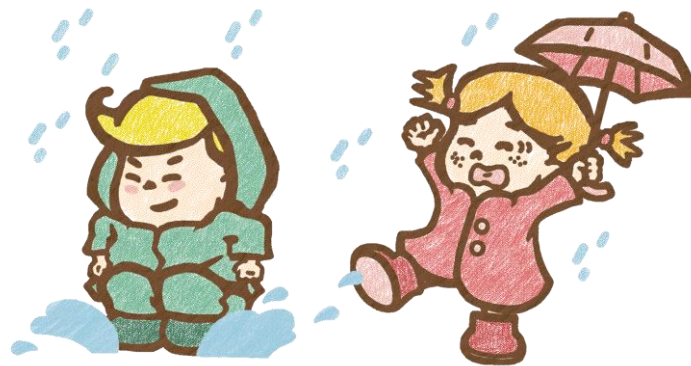
曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	1	2	3	4	5	6	7
朝	ごはん 擬製豆腐 マヨサラダ 味噌汁(しろな・ちくわ)	ごはん ハムチーズピカタ うまい菜となめこの白ごま和え 味噌汁(キャベツ・もやし)	ごはん かも団子 キャベツとえのきのナムル和え 味噌汁(小松菜・絹揚げ)	ごはん ほうれん草オムレツ いんげんとコンの洋風お浸し 味噌汁(あさり・油揚げ)	ごはん ボロニアソーセージ 味噌汁(じゃがいも・人参)	ごはん 玉子焼き もやしと平天の和風ドレサラダ 味噌汁(キャベツ・絹揚げ)	ごはん 白身魚のつみれ(柚子) ブロッコリーのピーナツ和え 味噌汁(白菜・油揚げ)
	エネ 356 kcal 蛋白 12.5 g 脂質 6.7 g 食塩 1.51 g	エネ 376 kcal 蛋白 11.3 g 脂質 9.9 g 食塩 1.57 g	エネ 410 kcal 蛋白 14 g 脂質 13.6 g 食塩 1.73 g	エネ 365 kcal 蛋白 14 g 脂質 6.6 g 食塩 1.43 g	エネ 376 kcal 蛋白 10.2 g 脂質 8.9 g 食塩 1.73 g	エネ 409 kcal 蛋白 14.3 g 脂質 10.9 g 食塩 1.48 g	エネ 374 kcal 蛋白 12.9 g 脂質 8.3 g 食塩 1.82 g
昼	ごはん ぶりの香味焼き 鶏ちゃん[岐阜県郷土料理] チンゲン菜と油揚げの塩ボン和え すまし汁(大根葉・しめじ)	ごはん シロガネタラのソテー(和風バターソース) れんこんと油揚げの煮物 ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(大根・あさり)	ごはん 鶏肉のマリネソース焼き 大豆と豚肉のカレー炒め ほうれん草とちくわの麦味噌和え 味噌汁(しいたけ・人参) いらこ風味	醤油ラーメン かにシューマイ ポテトサラダ	ごはん 鶏肉のマスタード焼き 卵の花 ブロッコリーのごまドレサラダ コンソメスープ(セロリ・ペーコン)	ごはん ホキの香草パン粉焼き(オーロソース) 金平ごぼう 白菜と油揚げの豆乳和え 味噌汁(白ねぎ・わかめ)	ごはん 牛肉のオイスター炒め 高野豆腐の煮物 いんげんとちくわのわさび和え 味噌汁(里芋・大根葉) いらこ風味
	エネ 509 kcal 蛋白 29.1 g 脂質 16.6 g 食塩 1.73 g	エネ 478 kcal 蛋白 26.4 g 脂質 10.1 g 食塩 2.75 g	エネ 483 kcal 蛋白 23.7 g 脂質 15.1 g 食塩 1.99 g	エネ 471 kcal 蛋白 18.6 g 脂質 14.6 g 食塩 4.6 g	エネ 531 kcal 蛋白 19.6 g 脂質 21.3 g 食塩 2.11 g	エネ 526 kcal 蛋白 21.5 g 脂質 18.6 g 食塩 2.36 g	エネ 532 kcal 蛋白 21.6 g 脂質 19.4 g 食塩 2.46 g
お	牛乳	牛乳	ジュース	牛乳	牛乳	牛乳	コーヒー
夕	ごはん ハンバーグ(おろしソース) 白菜と糸昆布の煮物 味噌汁(豆腐) 麦白味噌仕立て フルーツ(パイン缶・白桃缶)	ごはん 豚肉の生姜煮 松風焼き 胡瓜のレモン酢和え 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ) 白味噌仕立て	ごはん 銀ひらすの照り煮 大根と豚肉のどろみ炒め かりふらわの香味ドレサラダ 味噌かきたま汁	ごはん さばの西京焼き 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 白菜のレモン風味 すまし汁(玉ねぎ・大根葉)	ごはん 三色稲荷の炊き合わせ キャベツとツナの炒め物 味噌汁(大根・チンゲン菜) 白味噌仕立て みかん缶	ごはん 豚肉のピリ辛炒め 切干大根とちりめんの煮物 やっこ(梅ダレ) 味噌汁(うまい菜・しいたけ)	ごはん 白身魚の生姜煮 大根と豚肉の炒め物 かぼちゃのサラダ 赤だし(しめじ・人参)
	エネ 532 kcal 蛋白 15.8 g 脂質 15.9 g 食塩 2.64 g	エネ 535 kcal 蛋白 22.1 g 脂質 17.6 g 食塩 2.5 g	エネ 509 kcal 蛋白 24.7 g 脂質 15.2 g 食塩 2.47 g	エネ 569 kcal 蛋白 30 g 脂質 18.8 g 食塩 2.69 g	エネ 508 kcal 蛋白 14.9 g 脂質 14 g 食塩 2.44 g	エネ 514 kcal 蛋白 22 g 脂質 15.8 g 食塩 2.8 g	エネ 493 kcal 蛋白 24.4 g 脂質 12.6 g 食塩 2.03 g
計	エネ 1397 kcal 蛋白 57.4 g 脂質 39.1 g 食塩 5.88 g	エネ 1390 kcal 蛋白 59.9 g 脂質 37.5 g 食塩 6.82 g	エネ 1402 kcal 蛋白 62.4 g 脂質 43.9 g 食塩 6.19 g	エネ 1405 kcal 蛋白 62.6 g 脂質 40.1 g 食塩 8.72 g	エネ 1414 kcal 蛋白 44.7 g 脂質 44.1 g 食塩 6.27 g	エネ 1449 kcal 蛋白 57.8 g 脂質 45.2 g 食塩 6.64 g	エネ 1399 kcal 蛋白 58.9 g 脂質 40.4 g 食塩 6.31 g
日付	8	9	10				
朝	食パン/ジャム チキンナゲット(ケチャップ) コーンポタージュスープ	ごはん お魚厚揚げの煮物 キャベツのアイランドドレサラダ 味噌汁(里芋・玉ねぎ)	ごはん 5品目具材の玉子焼き ブロッコリーと油揚げのおから和え 味噌汁(白菜・もやし)	<p style="text-align: center;">6月1日(月)昼食 鶏ちゃん [岐阜県郷土料理]</p>  <p>鶏ちゃんは、岐阜県で親しまれている郷土料理で、タレに付け込んだ鶏肉を野菜と一緒に焼いて食べます。家庭料理だけでなく、バーベキュー感覚でも楽しまれ、地域ごとに味付けや具材に違いがあるのも特徴です。鶏ちゃんは醤油ベースの味付けです。</p>		<p style="text-align: center;">6月10日(水)昼食 あじさい寿司</p>  <p>あじさい寿司は、梅雨の時期に楽しむ季節感のある料理です。アジサイをイメージしてしば漬けを使用しています。味はさっぱりとして食べやすく、暑さや湿度で食欲が落ちやすい季節にもピッタリです。見た目も楽しみながらお召し上がりください。</p>	
	エネ 192 kcal 蛋白 9.5 g 脂質 8.1 g 食塩 1.42 g	エネ 403 kcal 蛋白 9.7 g 脂質 10.8 g 食塩 1.79 g	エネ 367 kcal 蛋白 13.1 g 脂質 7.2 g 食塩 1.45 g				
昼	ごはん かれいのグリル(マスタードタルソース) ペーコンと枝豆の塩バターソテー 味噌汁(かぼちゃ) マンゴー缶	チキンカレー 玉ねぎとツナのミニオムレツ ほうれん草と平天の白ごま和え 味噌汁(大根・小松菜) 白味噌仕立て	あじさい寿司 れんこんとちくわの金平 いんげんのスローサラダ 味噌汁(大根・小松菜) 白味噌仕立て				
	エネ 536 kcal 蛋白 23.7 g 脂質 17.2 g 食塩 1.53 g	エネ 538 kcal 蛋白 23 g 脂質 16.4 g 食塩 2.48 g	エネ 459 kcal 蛋白 11 g 脂質 13 g 食塩 3.17 g				
お	牛乳	牛乳	ジュース				
夕	ごはん 豚肉と大根の利休煮 いかふくさ焼き 胡瓜の昆布和え すまし汁(キャベツ・しいたけ)	ごはん 白身魚の唐揚げ(甘酢あん) 冬瓜の煮物 白菜と大根葉の和え物 味噌汁(油揚げ・白ねぎ)	ごはん 回鍋肉 昆布大豆煮 中華スープ(ザーサイ・コーン) 杏仁豆腐とフルーツ缶の盛合せ				
	エネ 523 kcal 蛋白 19.6 g 脂質 20.4 g 食塩 2.57 g	エネ 459 kcal 蛋白 20.6 g 脂質 9.8 g 食塩 2.1 g	エネ 570 kcal 蛋白 20.9 g 脂質 18.8 g 食塩 2.81 g				
計	エネ 1251 kcal 蛋白 52.8 g 脂質 45.7 g 食塩 5.52 g	エネ 1400 kcal 蛋白 53.3 g 脂質 37 g 食塩 6.37 g	エネ 1396 kcal 蛋白 45 g 脂質 39 g 食塩 7.43 g				

常食 献立だより 2026年6月 ◇②◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付				11	12	13	14
朝	6月21日(日)屋食 父の日	父の日は、日頃の感謝の気持ちを父親に伝えるための記念日で、日本では6月の第3日曜日に祝われます。20世紀にアメリカで始まり、その後、世界中に広まったそうです。父の日メニューは赤飯などお祝い事にぴったりの組膳です。		ごはん 照り焼き風肉団子 大根とコーンの和風ﾄﾞﾚｯｻﾀﾞ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	ごはん 大豆ﾐｰﾄﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ(野菜ソース) 味噌汁(じゃがいも・キャベツ)	あさり雑炊 豚肉の筑前煮 ほうれん草とちりめんのﾋｰﾅｯｽﾞ和え のり佃煮	食ﾊﾞﾝ/ｼﾞｱﾑ ﾌﾟﾚｰﾝｵﾑﾚｯｽﾞ(ﾄﾏﾄソース) じゃがいもと豚肉のスープ
				エネ 363 kcal 蛋白 10.2 g 脂質 7.4 g 食塩 1.6 g	エネ 399 kcal 蛋白 11.2 g 脂質 9.5 g 食塩 1.39 g	エネ 286 kcal 蛋白 17.5 g 脂質 9.1 g 食塩 1.69 g	エネ 152 kcal 蛋白 8.5 g 脂質 5.5 g 食塩 1.73 g
				ごはん あじの山椒煮 しろなと鶏肉の炒め物 キャベツと平天の香味ﾄﾞﾚｯｻﾀﾞ 味噌汁(油揚げ・大根葉)	ごはん ぎつねうどん ひじきと豚肉の炒め煮 カリフラワーのﾏﾖｻﾗﾀﾞ	ごはん さばの照り焼き 大根と鶏肉の炒め物 玉子どうふ 味噌汁(白菜・えのき)	ごはん 豚肉と里芋の煮込み キャベツとツナの炒め物 やっこ(醤油) 味噌汁(大根葉・かまぼこ)
				エネ 500 kcal 蛋白 25.4 g 脂質 12.5 g 食塩 2.64 g	エネ 510 kcal 蛋白 13.6 g 脂質 17 g 食塩 3.62 g	エネ 523 kcal 蛋白 26.3 g 脂質 20.1 g 食塩 2.69 g	エネ 586 kcal 蛋白 25.1 g 脂質 22.5 g 食塩 2.56 g
				牛乳	牛乳	牛乳	バナナムース 紅茶
				ごはん 蒸し鶏(ごまソース) 豚肉と絹揚げの炒め煮 とろろの梅かつお和え 味噌汁(ほうれん草・あさり) いろこ風味	ごはん ホキの揚げ浸し もやしと鶏肉の炒め物 白菜とニラの和え物 味噌汁(絹揚げ・しめじ) 白味噌仕立て	ごはん 鶏肉の塩焼き 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 キャベツと平天のﾊﾞｼﾞﾙﾄﾞﾚｯｻﾀﾞ 味噌汁(玉ねぎ・人参) 麦白味噌仕立て	ごはん さわらの西京焼き マカロニサラダ すまし汁(チンゲン菜・白ねぎ) パイン缶のオレンジジュレ
エネ 543 kcal 蛋白 30.4 g 脂質 16.2 g 食塩 2.29 g	エネ 499 kcal 蛋白 24.6 g 脂質 14.8 g 食塩 2.34 g	エネ 596 kcal 蛋白 26.1 g 脂質 22.6 g 食塩 2.82 g	エネ 471 kcal 蛋白 18.8 g 脂質 11.8 g 食塩 1.3 g				
エネ 1406 kcal 蛋白 66 g 脂質 36.1 g 食塩 6.53 g	エネ 1408 kcal 蛋白 49.4 g 脂質 41.3 g 食塩 7.35 g	エネ 1404 kcal 蛋白 69.9 g 脂質 51.8 g 食塩 7.2 g	エネ 1209 kcal 蛋白 52.4 g 脂質 39.8 g 食塩 5.59 g				
日付	15	16	17	18	19	20	21
朝	ごはん ポロニアソーセージ 味噌汁(キャベツ・人参)	ごはん 玉子焼き うまい菜と油揚げの和え物 味噌汁(あさり・玉ねぎ)	ごはん 千草焼き チンゲン菜とコーンのおからサラダ 味噌汁(里芋・もやし)	ごはん メヌケの山椒煮 白菜とちくわのﾋｰﾅｯｽﾞ和え 味噌汁(絹揚げ・わかめ)	ごはん チキンピカタ ほうれん草と平天のお浸し 味噌汁(えのき・人参)	ごはん かに玉 ﾏﾖｻﾗﾀﾞ 味噌汁(玉ねぎ・うまい菜)	ごはん 鶏つみれの煮物 カリフラワーのｱｲﾗﾝﾄﾞﾄﾞﾚｯｻﾀﾞ 味噌汁(大根・人参)
	エネ 365 kcal 蛋白 11 g 脂質 8.5 g 食塩 1.88 g	エネ 401 kcal 蛋白 15.3 g 脂質 9 g 食塩 1.56 g	エネ 339 kcal 蛋白 10 g 脂質 5.6 g 食塩 1.26 g	エネ 358 kcal 蛋白 18.8 g 脂質 6 g 食塩 1.61 g	エネ 355 kcal 蛋白 12.7 g 脂質 5.4 g 食塩 1.89 g	エネ 365 kcal 蛋白 12.6 g 脂質 7.7 g 食塩 1.56 g	エネ 408 kcal 蛋白 13.1 g 脂質 10.7 g 食塩 1.5 g
昼	木の葉丼 じゃがいもと豚肉の煮物 ほうれん草のﾊﾝﾊﾞﾝﾄﾞﾚｯｻﾀﾞ 味噌汁(白菜・わかめ) 白味噌仕立て	ごはん 豚肉とキャベツの野菜炒め 肉ｼﾞｰﾏｲ いんげんとﾊﾞﾌﾞﾘｶのスローサラダ 赤だし(大根・大根葉)	炊き込みご飯 ホッケの塩麴焼き 大豆と小えびの煮物 ポテトサラダ 味噌汁(しろな・白ねぎ)	ごはん ハンバーグ(ドミソース) ひじきと油揚げの煮物 うまい菜とツナのごまﾄﾞﾚｯｻﾀﾞ 味噌汁(大根・しめじ)	ごはん えびﾏｶﾛﾆｸﾞﾗﾀﾝﾌﾗｲ(中濃ソース) 切干大根の煮物 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのたらこﾏﾖｻﾗﾀﾞ 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	鶏南蛮そば ごぼうと豚肉の炒り煮 大根とツナの香味ﾄﾞﾚｯｻﾀﾞ	赤飯 銀ひらすの西京焼き 高野豆腐のサイコロ煮 茶碗蒸し(ぎんなん・なると) マンゴー缶
	エネ 518 kcal 蛋白 17.8 g 脂質 12.1 g 食塩 3.69 g	エネ 588 kcal 蛋白 19.7 g 脂質 26.1 g 食塩 2.86 g	エネ 494 kcal 蛋白 24.4 g 脂質 11.7 g 食塩 3 g	エネ 575 kcal 蛋白 19.1 g 脂質 23.7 g 食塩 3 g	エネ 550 kcal 蛋白 17.4 g 脂質 17.8 g 食塩 2.62 g	エネ 566 kcal 蛋白 26.7 g 脂質 15.9 g 食塩 5.65 g	エネ 537 kcal 蛋白 28.7 g 脂質 12.7 g 食塩 2.58 g
お	牛乳	牛乳	ジュース	牛乳	牛乳	牛乳	バナナアイス 緑茶
夕	ごはん 焼き肉風 一口がんもの煮物 大根の大葉ﾄﾞﾚｯｻﾀﾞ 味噌汁(ごぼう・しいたけ)	ごはん 白身魚の味噌煮 いかふくさ焼き もやしと平天のりんごﾄﾞﾚｯｻﾀﾞ すまし汁(ソーメン・花麴)	ごはん 鶏の唐揚げ 大根の金平 味噌汁(おくら・おつゆ麴)いろこ風味 ヨーグルトのはちみつソースかけ	ごはん 枝豆がんもの炊き合わせ れんこんの炒め生酢 味噌汁(玉ねぎ・チンゲン菜) 胡瓜の浅漬け	ごはん 肉じゃが(豚肉) やっこ(醤油) もやしの土佐酢和え 味噌汁(白菜・大根葉)	ごはん 赤魚の焼き浸し 絹揚げのそぼろ煮 キャベツといんげんの白ごま和え 味噌汁(じゃがいも・しいたけ) 白味噌仕立て	ごはん 豚肉の和風炒め かぼちゃの含め煮 しろなとちくわのからし和え 昆布佃煮
	エネ 519 kcal 蛋白 17.1 g 脂質 19.5 g 食塩 2.33 g	エネ 479 kcal 蛋白 25.5 g 脂質 13.3 g 食塩 1.82 g	エネ 592 kcal 蛋白 17.9 g 脂質 22.6 g 食塩 2.24 g	エネ 503 kcal 蛋白 17 g 脂質 17.1 g 食塩 2.01 g	エネ 545 kcal 蛋白 22.6 g 脂質 15.3 g 食塩 2.94 g	エネ 549 kcal 蛋白 28.7 g 脂質 18.5 g 食塩 2.15 g	エネ 557 kcal 蛋白 22.3 g 脂質 19 g 食塩 2.28 g
計	エネ 1403 kcal 蛋白 45.9 g 脂質 40.1 g 食塩 7.9 g	エネ 1468 kcal 蛋白 60.6 g 脂質 48.4 g 食塩 6.25 g	エネ 1425 kcal 蛋白 52.2 g 脂質 39.8 g 食塩 6.5 g	エネ 1437 kcal 蛋白 55 g 脂質 46.7 g 食塩 6.63 g	エネ 1450 kcal 蛋白 52.7 g 脂質 38.5 g 食塩 7.45 g	エネ 1481 kcal 蛋白 68 g 脂質 42.1 g 食塩 9.36 g	エネ 1501 kcal 蛋白 64.1 g 脂質 42.3 g 食塩 6.37 g

常食 献立だより 2026年6月 ◇③◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	22	23	24	25	26	27	28
朝	食パン/ジャム スクランブルエッグ(ケチャップ) 白菜とベーコンのポトフ	ごはん オレンジチキン アスパラと玉ねぎの塩ごま和え 味噌汁(大根葉・里芋)	ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ しろなのナムル和え 味噌汁(大根・あさり)	ごはん ミートオムレツ 白菜と人参の白ごま和え 味噌汁(油揚げ・しいたけ)	ごはん カニカマ入りだし巻き卵 ほうれん草のピーナツ和え 味噌汁(大根・白ねぎ)	しろな雑炊 いんげんとウインナーのソテー さつまいものサラダ 金時豆煮	ごはん チキンナゲット(野菜ソース) ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(キャベツ・もやし)
	エネ 170 kcal 蛋白 7.6 g 脂質 11.5 g 食塩 1.58 g	エネ 358 kcal 蛋白 12.6 g 脂質 6.9 g 食塩 1.22 g	エネ 349 kcal 蛋白 12 g 脂質 7.1 g 食塩 1.65 g	エネ 373 kcal 蛋白 12.3 g 脂質 8.7 g 食塩 1.37 g	エネ 347 kcal 蛋白 13.1 g 脂質 6.9 g 食塩 1.52 g	エネ 307 kcal 蛋白 8 g 脂質 8.1 g 食塩 1.24 g	エネ 406 kcal 蛋白 13 g 脂質 10.6 g 食塩 1.84 g
昼	ごはん 蒸し鶏(油淋ソース) 大根と豚肉の煮物 チンゲン菜とえのきの和え物 味噌汁(あさり・油揚げ)	さげフレーク丼 キャベツと豚肉の炒め煮 味噌汁(絹揚げ・人参) フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	ごはん 豚肉とニラのオイスター炒め カニつみれの煮物 キャベツの和風ドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・しめじ) 白味噌仕立て	ごはん ホキのソテー(オニオンソース) 大根と豚肉のとろみ炒め カリフラワーといんげんのマヨサラダ 味噌汁(キャベツ・チンゲン菜)	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	ごはん 白身魚の山椒煮 キャベツと豚肉の炒め物 ねぎとあさりの酢味噌和え すまし汁(しいたけ・わかめ)	ごはん 擬製豆腐 白菜といかの塩煮 味噌汁(大根・玉ねぎ) いろこ風味 フルーツ(洋なし缶・パイン缶)
	エネ 488 kcal 蛋白 28.1 g 脂質 9 g 食塩 2.48 g	エネ 503 kcal 蛋白 21 g 脂質 13 g 食塩 2.41 g	エネ 539 kcal 蛋白 21.6 g 脂質 16.3 g 食塩 2.33 g	エネ 499 kcal 蛋白 21.6 g 脂質 14.8 g 食塩 2.03 g	エネ 525 kcal 蛋白 16.2 g 脂質 16.6 g 食塩 1.94 g	エネ 471 kcal 蛋白 27.2 g 脂質 9.4 g 食塩 2.37 g	エネ 499 kcal 蛋白 19 g 脂質 10.5 g 食塩 2.94 g
お	牛乳	牛乳	ジュース	牛乳	牛乳	牛乳	誕生日ケーキ 紅茶
夕	ごはん さばの照り煮 れんこんと平天の金平 コールスローサラダ 味噌汁(豆腐)	ごはん 肉団子の野菜あんかけ 大豆とこんにゃくの煮物 ブロッコリーとパプリカのバジルドレサラダ 味噌汁(ごぼう・しいたけ)	ごはん いわしの生姜煮 もやしと鶏肉の炒め物 スパゲティサラダ 味噌汁(白菜・平天)	ごはん 鶏肉の塩麹蒸し 茎わかめと絹揚げの炒め煮 味噌汁(もやし・大根葉) いろこ風味 ミルク寒天のマンゴーソースかけ	ごはん 白身魚の煮付け 高野豆腐のそぼろ煮 豚汁(豚肉・里芋・玉ねぎ) かつおねり梅	ごはん 豚カツの卵とじ チンゲン菜と鶏肉の炒め物 白菜のレモン風味 味噌汁(大根葉・人参)	ごはん 赤魚の西京焼き ひじきと豚肉の炒め煮 カリフラワーとコンの香味ドレサラダ すまし汁(チンゲン菜・白ねぎ)
	エネ 564 kcal 蛋白 24.3 g 脂質 22.3 g 食塩 2.56 g	エネ 551 kcal 蛋白 19.6 g 脂質 18.7 g 食塩 2.68 g	エネ 530 kcal 蛋白 21.7 g 脂質 17 g 食塩 2.6 g	エネ 520 kcal 蛋白 21.9 g 脂質 16.3 g 食塩 2.91 g	エネ 556 kcal 蛋白 29.7 g 脂質 18.1 g 食塩 3.15 g	エネ 632 kcal 蛋白 21.9 g 脂質 20.6 g 食塩 3.02 g	エネ 487 kcal 蛋白 24.7 g 脂質 12.7 g 食塩 2.16 g
計	エネ 1223 kcal 蛋白 60 g 脂質 42.8 g 食塩 6.62 g	エネ 1412 kcal 蛋白 53.2 g 脂質 38.7 g 食塩 6.31 g	エネ 1418 kcal 蛋白 55.3 g 脂質 40.5 g 食塩 6.58 g	エネ 1392 kcal 蛋白 55.9 g 脂質 39.8 g 食塩 6.3 g	エネ 1428 kcal 蛋白 58.9 g 脂質 41.5 g 食塩 6.61 g	エネ 1409 kcal 蛋白 57.1 g 脂質 38 g 食塩 6.62 g	エネ 1392 kcal 蛋白 56.7 g 脂質 33.9 g 食塩 6.94 g
日付	29	30					
朝	ごはん 玉子焼き うまい菜とえのきの豆乳和え 味噌汁(白菜・わかめ)	ごはん 白身魚揚げの煮物 大根のバンパンドレサラダ 味噌汁(あさり・玉ねぎ)				<p>6月26日(金)昼食 手作りすいかゼリー</p>  <p>すいかゼリーは、すいかの風味を感じる夏にぴったりの爽やかなデザートで、汗で水分が失われやすいこの時期に、水分や糖分を補給してくれます。のど越しもよく、食事の後にさっぱりとさせてくれます。ぜひお楽しみに。</p>	
	エネ 370 kcal 蛋白 12.1 g 脂質 8 g 食塩 1.63 g	エネ 408 kcal 蛋白 12.3 g 脂質 11 g 食塩 1.9 g					
昼	ちらし寿司 豚肉と絹揚げの炒め煮 キャベツとちくわの和え物 味噌汁(じゃがいも・人参) 白味噌仕立て	ごはん 合鴨スモークスライス キャベツと平天の煮浸し おくらのとろろ和え 味噌汁(油揚げ・大根葉)					
	エネ 531 kcal 蛋白 21 g 脂質 14.1 g 食塩 3.26 g	エネ 505 kcal 蛋白 20 g 脂質 16.6 g 食塩 2.42 g					
お	牛乳	牛乳					
夕	ごはん タンダーチキン なすの味噌炒め かぼちゃのサラダ すまし汁(ソーメン・花麩)	ごはん 豚肉のごま醤油炒め 高野豆腐の煮物 胡瓜の酢の物 味噌汁(なす・巻麩)いろこ風味					
	エネ 541 kcal 蛋白 16.7 g 脂質 21.9 g 食塩 1.49 g	エネ 545 kcal 蛋白 24.8 g 脂質 22.3 g 食塩 2.05 g					
計	エネ 1442 kcal 蛋白 49.8 g 脂質 44 g 食塩 6.38 g	エネ 1457 kcal 蛋白 57.1 g 脂質 49.8 g 食塩 6.37 g					



すいかゼリーは、すいかの風味を感じる夏にぴったりの爽やかなデザートで、汗で水分が失われやすいこの時期に、水分や糖分を補給してくれます。のど越しもよく、食事の後にさっぱりとさせてくれます。ぜひお楽しみに。