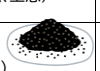
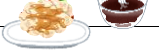
2024 こんだてひょう 6月

	日	月	火	水	木	金	土
	6月30日						1日
朝	御飯 厚焼卵 ﾓﾔｼのｻﾗﾀﾞ 味噌汁(ﾋﾗﾀｹ、白ﾈｷﾞ) 牛乳	 【通常提供】 蒸し鶏の梅肉ソース ⬇ 追加料金＋120円 【特別選択】 鶏肉のもろみ味噌焼き 少しボリュームアップ♪ 6月18日(火) 昼食は ショートステイの 特別選択食です♪ ※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いています。 ※記載の栄養成分は、昼食の汁物・おやつを除いた数値です。					
昼	御飯 鯖のﾐﾘﾝ焼 車麩と根菜の煮物 小松菜の和風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ﾌﾙｰﾂ・白桃缶						御飯 鶏の唐揚おろしあん ﾓﾔｼとﾋﾟｰﾏﾝのｿﾃｰ ｶﾘﾌﾗﾜｰのｸﾙﾐ和え ﾌﾙｰﾂ・ﾊﾟｲﾝ缶
夕	御飯 豚肉のｽﾀﾐﾅ炒め 冬瓜と薩摩揚の味噌煮 春雨ｻﾗﾀﾞ すまし汁(豆腐、葉大根)						御飯 豆腐ｽﾃｰｷ・ﾒﾝﾀｲｿｰｽ 冬瓜のひすい煮 人参のﾌﾚﾝﾁｻﾗﾀﾞ 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ﾀﾞ 味噌汁(油揚、青ﾈｷﾞ) 牛乳	御飯 里芋と人参の煮物 豆たっぷりﾊﾙｼｰｻﾗﾀﾞ すまし汁(ｷｬﾍﾞﾂ、玉葱) 牛乳	食パン(8枚切) ｼﾞｬﾑ&ﾏｰｶﾞﾘﾝ ｼﾞｬｰﾏﾝﾎﾟﾃﾄ ほうれん草とﾂﾅの和え物 ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(白菜、ｵｸﾗ) 牛乳	御飯 冬瓜と竹輪の煮物 小松菜のｻｻﾐ和え 味噌汁(花麩、ｴﾉｷ) 牛乳	御飯 生揚と大根の煮物 茄子と枝豆のﾄﾞﾚｯｼｼﾝｸﾞかけ 味噌汁(ｼﾞｬｶﾞ芋、椎茸) 牛乳	食パン(8枚切) ｼﾞｬﾑ&ﾏｰｶﾞﾘﾝ ｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ ﾋﾟｰﾅｯﾂ和え(ﾓﾔｼ) ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(ﾁﾝｹﾞﾝ菜、人参) 牛乳	御飯 茄子とﾋﾟｰﾏﾝと挽肉の鍋しぎ ゆかり風味(ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ) 味噌汁(白菜、ﾜｶﾒ) 牛乳
昼	御飯 めばるの梅ｿｰｽ 車麩のそぼろあんかけ ｵｸﾗのお浸し ﾌﾙｰﾂ・ﾌﾙｰﾂｶｸﾃﾙ缶 	御飯 揚魚の野菜あん 切干大根と鶏の煮物 ﾊﾟﾝﾌﾟｷﾝｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂ・黄桃缶 	御飯 鶏肉の胡麻味噌焼 茄子の炒り煮 お豆のｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂ・ﾐｶﾝ缶	御飯 肉豆腐 青梗菜とｱｻﾘの炒め物 大根とﾜｶﾒの酢の物 ﾌﾙｰﾂ・ﾏﾝｺﾞｰ缶	御飯 白身魚のﾀﾙﾀﾙｿｰｽ焼 ふきと油揚げの煮物 ｶﾘﾌﾗﾜｰとｶﾆｶﾏのｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂ・ﾘﾝｺﾞ缶 	昭和食堂・ビーフカレーライス ﾋﾞｰﾌｶﾚｰﾗｲｽ ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ 玉子ｽｰﾌﾟ ﾖｰｸﾞﾙﾄﾊﾞﾊﾞﾛｱ 	御飯 鶏と車麩の煮物 小松菜と竹輪の炒め物 ｼﾞｬｶﾞ芋とｺｰﾝのｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂ・ﾊﾟｲﾝ缶
夕	御飯 茄子と豚肉の味噌炒め さつま芋のﾚｰｽﾞﾝ煮 ﾎｳﾚﾝ草の生姜風味 すまし汁(ｺﾞﾎﾞｳ、白ﾈｷﾞ)	御飯 ﾐｰﾄﾎﾞｰﾙのｺﾝｿﾒ煮 ﾊﾑﾏｶﾛﾆｿﾃｰ(ｶﾚｰ) ﾄﾏﾄとそら豆のｻﾗﾀﾞ ﾎﾟﾀｰｼﾞｭ	御飯 えび玉あんかけ ｱｽﾊﾟﾗとﾋﾟｰﾏﾝのｿﾃｰ 春雨の中華ｻﾗﾀﾞ 中華ｽｰﾌﾟ(大根、水菜)	御飯 ﾀﾗのﾊｰﾌﾞｸﾞﾘﾙ ｽﾞｯｷｰﾆとﾊﾑのｶﾞｰﾘｯｸｿﾃｰ ﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀﾞ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(ｷｬﾍﾞﾂ、ｺｰﾝ)	御飯 青椒鶏肉絲 白菜の中華風煮 かぶの中華和え 中華ｽｰﾌﾟ(ｺｰﾝ、白ﾈｷﾞ)	御飯 魚の煮付け(ｻﾊﾞ) ｱｽﾊﾟﾗの和風炒め ｵｸﾗのﾎﾟﾝ酢和え すまし汁(ｻﾂﾏ芋、ｷｬﾍﾞﾂ)	御飯 イカ団子とﾚﾝｺﾝの炒め 南瓜のいとこ煮 ﾁﾝｹﾞﾝ菜とｼﾗｽの辛子和え すまし汁(豆腐、水菜)
	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 ｲﾝｹﾞﾝの和風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 味噌汁(菜の花、ｻﾂﾏ芋) 牛乳	御飯 大根と薩摩揚の煮物 ｶﾘﾌﾗﾜｰと枝豆の胡麻ﾄﾞﾚ和え 味噌汁(ｼﾞｬｶﾞ芋、小松菜) 牛乳	食パン(8枚切) ｼﾞｬﾑ&ﾏｰｶﾞﾘﾝ 豆と挽肉のﾄﾏﾄ炒め ｷｭｳﾘと大根のｻﾗﾀﾞ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(南瓜、玉葱) 牛乳	御飯 竹輪とﾁﾝｹﾞﾝｻｲの炒め ｶﾌﾞとﾜｶﾒの梅和え 味噌汁(油揚、ﾋﾗﾀｹ) 牛乳	御飯 かぶのそぼろ煮 白菜のｻﾗﾀﾞ 味噌汁(ｻﾂﾏ芋、畑菜) 牛乳	食パン(8枚切) ｼﾞｬﾑ&ﾏｰｶﾞﾘﾝ ﾐｰﾄｵﾑﾚﾂ ごぼうｻﾗﾀﾞ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(南瓜、玉葱) 牛乳	御飯 魚肉ｿｰｾｰｼﾞと菜の花の炒め ﾓﾔｼの胡麻ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 味噌汁(ｶﾌﾞ、葉大根) 牛乳
昼	御飯 魚の照焼(ﾒﾊﾞﾙ) ぜんまいと油揚の煮物 ｶﾌﾞの梅じそﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ﾌﾙｰﾂ・白桃缶	御飯 鶏肉とﾋﾟｰﾏﾝの塩炒め なすの揚げ煮 ﾓﾔｼのお浸し ﾌﾙｰﾂ・ﾐｶﾝ缶	健康御膳・おいしい減塩 わかめ御飯 ﾊﾆｰﾚﾓﾝﾁｷﾝ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとｴﾋﾞのｱﾋｰｼﾞｮ風ｿﾃｰ ｱﾎﾞｶﾄﾞｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂﾎﾟﾝﾁ 	御飯 魚の甘辛煮(銀ﾋﾗｽ) はんぺんのﾁｰｽﾞ焼 ﾄﾏﾄと玉葱のｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂ・ﾘﾝｺﾞ缶	御飯 筑前煮 大根の炒め物 小松菜とﾊﾑのｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂ・ﾊﾟｲﾝ缶	御飯 魚の南部焼(鯖) ｷｬﾍﾞﾂとｻﾂﾏ揚げの煮浸し ｲﾝｹﾞﾝの生姜和え ﾌﾙｰﾂ・黄桃缶 	御飯 肉じゃが(豚肉) ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとﾊﾑの中華炒め ゆかり和え(白菜) ﾌﾙｰﾂ・ﾐｶﾝ缶
夕	御飯 生揚と豚肉の酢豚風 かにｼｭｰﾏｲ ｷｬﾍﾞﾂとﾂﾅの中華和え 中華ｽｰﾌﾟ(ｷｸﾗｹﾞ、ﾎｳﾚﾝ草)	御飯 魚の蒲焼(ｱｼﾞ) ｺﾞﾎﾞウと里芋とﾁｸﾜの味噌煮 ﾓｽﾞｸとｵｸﾗの酢の物 すまし汁(ﾋﾗﾀｹ、白ﾈｷﾞ)	御飯 豆腐のｶに風味あんかけ 人参ｼﾘｼﾘ(ﾂﾅ、ｼﾒｼﾞ、卵) ﾎｳﾚﾝ草の磯和え 味噌汁(麩、葉大根)	御飯 鶏肉の塩麹焼 ｼﾞｬｶﾞ芋のｶﾚｰ風味煮 ﾓﾔｼとﾋﾟｰﾏﾝの和え物 ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(ｺｰﾝ、水菜)	御飯 白身魚のﾊﾞｰﾍﾞｷｭｰｿｰｽ焼 なすのくず煮 春雨の甘酢和え すまし汁(白玉麩、ﾅﾒｺ)	御飯 カニ玉 ﾎｳﾚﾝｿｳの炒め物 ｶﾘﾌﾗﾜｰの中華ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 中華ｽｰﾌﾟ(ｵｸﾗ、ｺｰﾝ)	御飯 白身魚のﾄﾏﾄｿｰｽ 大根のｺﾝｿﾒ煮 ｼｪﾙﾏｶﾛﾆｻﾗﾀﾞ ｺｰﾝﾎﾟﾀｰｼﾞｭ
	1458.02kcal 蛋白質:58.16g 脂質:41.47g 食塩相当:5.29g	1385.71kcal 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	1336.06kcal 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	1378.63kcal 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:5.5g
	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
朝	御飯 里芋のそぼろ煮 ｵｸﾗのくるみ和え すまし汁(里芋、畑菜) 牛乳	御飯 生揚と野菜の炒め物 胡瓜のｻﾗﾀﾞ 味噌汁(ｻﾂﾏ芋、ﾎｳﾚﾝ草) 牛乳	食パン(8枚切) ｼﾞｬﾑ&ﾏｰｶﾞﾘﾝ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとﾍﾞｰｺﾝの炒め物 ﾊﾟﾝﾌﾟｷﾝｻﾗﾀﾞ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(椎茸、ﾁﾝｹﾞﾝ菜) 牛乳	御飯 厚焼卵 小松菜の和え物 すまし汁(揚げﾅｽ、畑菜) 牛乳	御飯 薩摩揚と大根と人参の煮付け ｵｸﾗのｼﾗｽ和え 味噌汁(油揚、白菜) 牛乳	食パン(8枚切) ｼﾞｬﾑ&ﾏｰｶﾞﾘﾝ ｵﾑﾚﾂ ﾋﾟｰﾅｯﾂ和え(ｶﾘﾌﾗﾜｰ) ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(ｶﾌﾞ、ﾋﾗﾀｹ) 牛乳	御飯 ｶﾞﾝﾓとｻﾂﾏ芋の煮物 青梗菜のなめ茸和え すまし汁(麩、玉葱) 牛乳
昼	父の日 釜飯風ご飯(穴子) 茄子の緑あんかけ ﾎｳﾚﾝ草の和風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ﾁｮｺｹｰｷ 	御飯 ﾒﾊﾞﾙの山椒焼 車麩の卵とじ 春雨ｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂ・ﾊﾟｲﾝ缶	ショートステイ・特別選択食 御飯 鶏肉のもろみ味噌焼き ごぼうの炒り煮 菜の花とﾁｸﾜの胡麻和え ﾌﾙｰﾂ・ﾌﾙｰﾂｶｸﾃﾙ缶	御飯 海老団子と根菜の炒め煮 なめこ豆腐 かぶのﾚﾓﾝ和え ﾌﾙｰﾂ・ﾘﾝｺﾞ缶 	御飯 鶏肉のはちみつ照焼 さつま芋の甘煮 ﾓﾔｼの胡麻和え ﾌﾙｰﾂ・黄桃缶	御飯 魚の沢煮(ﾒﾊﾞﾙ) なすとﾊﾑのｹﾁｬｯﾌﾟ炒め ﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂ・白桃缶 	御飯 ｱｻﾘの卵とじ 薩摩揚とｾﾛﾘの炒め物 豆ｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂ・ﾊﾟｲﾝ缶
夕	御飯 魚すり身の松風焼 ひじきの煮物 茹ｷｬﾍﾞﾂのｻﾗﾀﾞ 味噌汁(花麩、南瓜)	御飯 豚肉のﾋﾟﾘ辛炒め ｶﾌﾞのかに風味あんかけ ﾓﾔｼと油揚の中華和え 中華ｽｰﾌﾟ(ｷｸﾗｹﾞ、青ﾈｷﾞ)	御飯 魚の南蛮漬(銀ﾋﾗｽ) 茄子の香味炒め 白菜のｻﾗﾀﾞ すまし汁(豆腐、水菜)	御飯 回鍋肉 ｶﾘﾌﾗﾜｰとﾊﾑの中華煮 青梗菜と蒸し鶏の和え物 中華ｽｰﾌﾟ(ｺｰﾝ、青ﾈｷﾞ)	御飯 魚の香味焼(ｻﾊﾞ) ﾋﾟｰﾌﾝ炒め ｲﾝｹﾞﾝと蒲鉾の生姜和え すまし汁(ﾂﾙﾑ、庄内麩)	御飯 ｺﾞｰﾔと豆腐と豚肉の炒め物 冬瓜とﾁｸﾜの煮物 小松菜の柚子浸し 味噌汁(南瓜、畑菜)	御飯 蒸し餃子の中華ﾀﾞﾚ ﾚﾝｺﾝの塩麹炒め ｷｬﾍﾞﾂの和え物 中華ｽｰﾌﾟ(白菜、ﾜｶﾒ)
	1396.0kcal 蛋白質:52.26g 脂質:36.73g 食塩相当:5.72g	1394.16kcal 蛋白質:55.87g 脂質:38.57g 食塩相当:5.44g	1599.17kcal 蛋白質:64.9g 脂質:60.8g 食塩相当:5.96g	1381.94kcal 蛋白質:49.99g 脂質:38.49g 食塩相当:5.87g	1383.4kcal 蛋白質:53.94g 脂質:31.83g 食塩相当:5.59g	1361.23kcal 蛋白質:51.19g 脂質:44.03g 食塩相当:5.83g	1480.48kcal 蛋白質:52.43g 脂質:38.03g 食塩相当:5.88g
	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日
朝	御飯 ｶﾌﾞとｴﾋﾞつみれの煮物 ｶﾘﾌﾗﾜｰとｺｰﾝのｻﾗﾀﾞ 味噌汁(ｼﾞｬｶﾞ芋、小松菜) 牛乳	御飯 ﾎｳﾚﾝ草と車麩の煮物 金時豆豆 すまし汁(ｷｬﾍﾞﾂ、ｵｸﾗ) 牛乳	食パン(8枚切) ｼﾞｬﾑ&ﾏｰｶﾞﾘﾝ なすとﾍﾞｰｺﾝのｿﾃｰ ﾏｶﾛﾆｻﾗﾀﾞ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(里芋、畑菜) 牛乳	御飯 切干大根と薩摩揚の炒り煮 ゆかり和え(白菜) すまし汁(ﾅﾒｺ、ﾓﾔｼ) 牛乳	御飯 ひじきと大豆の煮物 小松菜のｼﾗｽ和え 味噌汁(ｼﾞｬｶﾞ芋、油揚) 牛乳	食パン(8枚切) ｼﾞｬﾑ&ﾏｰｶﾞﾘﾝ ﾁｰｽﾞ入りｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ ごぼうｻﾗﾀﾞ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(大根、小松菜) 牛乳	御飯 じゃが芋とﾊﾑの炒め物 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞかけ すまし汁(麩、畑菜) 牛乳
昼	御飯 豚肉と生揚の甘辛煮 大根とﾂﾅの千切り炒め 南瓜と枝豆のｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂ・黄桃缶	御飯 海鮮のｵｲｽﾀｰ炒め 大学芋 ﾋﾟｰﾏﾝと白菜のｶﾗｼ和え ﾌﾙｰﾂ・ﾏﾝｺﾞｰ缶 	御飯 白身魚ﾌﾗｲ 冬瓜と竹輪の煮物 ｱｽﾊﾟﾗの中華和え ﾌﾙｰﾂ・ﾘﾝｺﾞ缶	御飯 中華風卵焼 えびｼｭｰﾏｲ ｾﾞﾝﾏｲのﾅﾑﾙ ﾌﾙｰﾂ・ﾊﾟｲﾝ缶	御飯 白身魚のﾏﾖﾏｽﾀｰﾄﾞ焼 里芋と枝豆の煮物 なすの生姜和え ﾌﾙｰﾂ・ﾐｶﾝ缶 	麺の日 豚しゃぶ乗せそうめん もやしとｺﾞｰﾔの炒め物 ﾂﾅ人参ｻﾗﾀﾞ ﾖｰｸﾞﾙﾄ・ﾌﾙｰﾂｿｰｽ 	御飯 肉団子と玉葱の煮物 南瓜とﾍﾞｰｺﾝのｿﾃｰ 豆たっぷりﾊﾙｼｰｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂ・ﾌﾙｰﾂｶｸﾃﾙ缶
夕	御飯 魚のﾊﾞﾀｰ醤油焼(ｱｼﾞ) ﾏｶﾛﾆのﾄﾏﾄ煮 ﾎｳﾚﾝ草のおかか和え 豆乳スープ(水菜、椎茸)	御飯 鶏肉の韓国風照焼 つみれと玉葱の煮物 ｶﾌﾞとﾜｶﾒのｻﾗﾀﾞ 味噌汁(ﾋﾗﾀｹ、白ﾈｷﾞ)	御飯 ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ ｶﾘﾌﾗﾜｰとｳｨﾝﾅｰの炒め 青梗菜のｻﾗﾀﾞ すまし汁(ﾎｳﾚﾝ草、油揚)	御飯 魚のおぼろ昆布蒸(銀ﾋﾗｽ) ｶﾌﾞの炒め ｺﾞｰﾔとﾂﾅのおかかｻﾗﾀﾞ 味噌汁(南瓜、白ﾈｷﾞ)	御飯 鶏肉のﾋﾟｰﾅｯﾂｿｰｽかけ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとﾍﾞｰｺﾝの炒め物 ｵｸﾗとｺｰﾝのｻﾗﾀﾞ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(ﾎｳﾚﾝ草、水菜)	御飯 魚のﾊﾟﾝ粉焼(ﾀﾗ) 青梗菜の炒め物 ｶﾌﾞの梅和え すまし汁(豆腐、白ﾈｷﾞ)	御飯 ﾌﾞﾘの煮付け 茄子の甘辛炒め ﾎｳﾚﾝ草のﾎﾟﾝ酢和え 味噌汁(油揚、ｶﾌﾞ)
	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