

すこやかⅠ 常食 献立だより 2025年6月

6月

| 曜日 | 月   | 火  | 水   | 木   | 金  | 土   | 日   |
|----|---|--|---|---|--|---|---|
| 日付 |   |  |   |   |  |   | 1   |
| 朝  | 6月9日(月)昼食<br>あじさい寿司   |  | 6月15日(日)昼食<br>父の日   |   |  |   | パン<br>プレーンオムレツ(野菜ソース)<br>うまい菜と平天の麦味噌和え<br>カルシウムミルク<br>エネ:188kcal 蛋白:14.0g<br>脂質:4.9g 食塩:1.51g               |
| 昼  |   |  |   |   |  |   | ごはん<br>いわしの生姜煮<br>なすの味噌炒め<br>白菜の塩レモンドレサラダ<br>すまし汁(チンゲン菜・えのき)<br>エネ:469kcal 蛋白:14.1g<br>脂質:13.5g 食塩:2.08g    |
| お  | 毎年恒例のあじさい寿司が今年も登場します。雨が多くなるこの時期はあじさいの花を見かけることも増えますね。あじさい寿司はしば漬けやいくら、卵を使ってあじさいに見立てました。しば漬けの程よい塩味も酢飯との相性抜群です。 |  | 父の日は毎年6月の第3日曜日です。父の日はアメリカで誕生し、日本で普及し始めたのは1950年代だそうです。父の日に贈る花として黄色いバラが有名で、愛・幸せ・美しさという花言葉が込められています。父の日メニューは赤飯や人気のお刺身でお祝いです。 |   |  |   | バウムクーヘン<br>エネ:87kcal 蛋白:1.2g<br>脂質:3.7g 食塩:0.12g  |
| 夕  |   |  |   |   |  |   | ごはん<br>豚肉ともやしの和風炒め<br>高野豆腐の煮物<br>さつまいものサラダ<br>味噌汁(ごぼう・白ねぎ)いりこ風味<br>エネ:574kcal 蛋白:23.1g<br>脂質:22.7g 食塩:1.95g |
| 計  |   |  |   |   |  |   | エネ:1319kcal 蛋白:52.3g<br>脂質:44.7g 食塩:5.65g   |
| 日付 | 2   | 3  | 4   | 5   | 6  | 7   | 8   |
| 朝  | ごはん<br>ポテトミニチ巻き<br>キャベツと油揚げの和え物<br>味噌汁(しろな・しいたけ)  | ごはん<br>玉子焼き<br>いんげんのピーナッツソース<br>味噌汁(じゃがいも・しめじ)   | ごはん<br>チキンナゲット(トマトソース)<br>キャベツとえのきの麹ナマル和え<br>味噌汁(ほうれん草・あさり)   | ごはん<br>ほうれん草オムレツ<br>カリフラワーとコーンの香味ドレサラダ<br>味噌汁(キャベツ・わかめ) | ごはん<br>ボロニアソーセージ<br>味噌汁(じゃがいも・人参)                          | ごはん<br>鶏肉のグリル<br>もやしとちくわの和え物<br>味噌汁(白ねぎ・しいたけ)                         | パン<br>ハムチーズピカタ<br>ひじきと豆の和風マヨサラダ<br>特製ぶどうジュース  |
|    | エネ:347kcal 蛋白:10.8g<br>脂質:4.5g 食塩:1.53g   | エネ:386kcal 蛋白:11.4g<br>脂質:8.4g 食塩:1.28g  | エネ:367kcal 蛋白:14.2g<br>脂質:6.4g 食塩:1.74g   | エネ:354kcal 蛋白:10.0g<br>脂質:7.0g 食塩:1.52g                 | エネ:382kcal 蛋白:10.4g<br>脂質:10.7g 食塩:1.86g                   | エネ:357kcal 蛋白:14.3g<br>脂質:7.1g 食塩:1.45g                               | エネ:247kcal 蛋白:6.5g<br>脂質:12.4g 食塩:1.04g   |
| 昼  | ごはん<br>鶏肉のくわ焼き<br>大根と豚肉の煮物<br>ブロッコリーのスローサラダ<br>味噌汁(玉ねぎ・わかめ)   | ごはん<br>シロガネタラのソテー(和風バターソース)<br>大豆とペークンのコンソメ煮<br>もやしと平天のパンハントレサラダ<br>味噌汁(なす・おつゆ麺)白味噌仕立て | ごはん<br>ホッケのたれ焼き<br>白菜と鶏肉のとろみ炒め<br>胡瓜の甘酢和え<br>味噌汁(里芋・大根葉)いりこ風味   | ごはん<br>醤油ラーメン<br>えびシユーマイ<br>いんげんとしめじのマヨサラダ              | ごはん<br>銀ひらすの照り煮<br>卯の花<br>とろろのゆかり和え<br>味噌汁(玉ねぎ・うまい菜)白味噌仕立て | ごはん<br>ホキの香草パン粉焼き(オーロソース)<br>里芋のそぼろ煮<br>白菜といんげんの洋風お浸し<br>味噌汁(絹揚げ・大根葉) | ごはん<br>鶏肉の塩麹蒸し<br>れんこんと豚肉の炒り煮<br>ブロッコリーのピリ辛和え<br>味噌汁(キャベツ・大根)いりこ風味  |
|    | エネ:555kcal 蛋白:23.0g<br>脂質:19.6g 食塩:2.62g  | エネ:457kcal 蛋白:25.1g<br>脂質:10.7g 食塩:2.28g   | エネ:428kcal 蛋白:22.1g<br>脂質:6.9g 食塩:2.21g   | エネ:486kcal 蛋白:18.7g<br>脂質:17.5g 食塩:4.75g                | エネ:494kcal 蛋白:22.6g<br>脂質:12.8g 食塩:2.40g                   | エネ:491kcal 蛋白:21.0g<br>脂質:14.8g 食塩:1.93g                              | エネ:530kcal 蛋白:24.4g<br>脂質:17.1g 食塩:2.34g  |
| お  | 手作りみるくまんじゅう(抹茶)   | 手作り梅ゼリー  | 手作り酒まんじゅう   | 手作りももゼリー  | ミニ羊甘ロール  | 手作りパンナコッタ(ヨーグルト風味)  | ふんわりロールケーキ(ミルク)   |
|    | エネ:133kcal 蛋白:3.2g<br>脂質:2.1g 食塩:0.05g  | エネ:43kcal 蛋白:0.0g<br>脂質:0.0g 食塩:0.03g  | エネ:122kcal 蛋白:1.1g<br>脂質:0.3g 食塩:0.06g  | エネ:48kcal 蛋白:0.2g<br>脂質:0.0g 食塩:0.01g                   | エネ:88kcal 蛋白:1.6g<br>脂質:2.1g 食塩:0.05g                      | エネ:81kcal 蛋白:0.9g<br>脂質:2.0g 食塩:0.06g                                 | エネ:53kcal 蛋白:0.7g<br>脂質:1.8g 食塩:0.04g   |
| 夕  | ごはん<br>白身魚の竜田揚げ(甘酢あん)<br>れんこんとちくわの金平<br>味噌汁(白菜・大根葉)<br>マンゴー缶  | ごはん<br>豚肉の香味炒め<br>松風焼き<br>小松菜とちりめんの白ごま和え<br>味噌汁(油揚げ・人参)                                | ごはん<br>ハンバーグ(おろしソース)<br>金時豆煮<br>うまい菜と油揚げのからし和え<br>味噌汁(玉ねぎ・しいたけ)麦白味噌仕立て  | ごはん<br>さばの塩焼き<br>高野豆腐と豚肉のサイコロ煮<br>もずく酢<br>味噌汁(大根・白ねぎ)   | ごはん<br>千草蒸し<br>ブロッコリーのごまドレサラダ<br>赤だし(ごぼう・油揚げ)<br>みかん缶      | ごはん<br>豚肉の野菜炒め<br>切干大根とちりめんの煮物<br>やっこ(梅ダレ)<br>味噌汁(あさり・わかめ)            | ごはん<br>白身魚の煮付け<br>チンゲン菜と鶏肉の炒め物<br>味噌汁(人参・しめじ)<br>フルーツ(洋なし缶・パイン缶)  |
|    | エネ:507kcal 蛋白:16.3g<br>脂質:10.7g 食塩:1.76g  | エネ:595kcal 蛋白:29.2g<br>脂質:23.9g 食塩:2.11g   | エネ:581kcal 蛋白:20.8g<br>脂質:16.8g 食塩:2.62g  | エネ:598kcal 蛋白:27.0g<br>脂質:28.2g 食塩:2.57g                | エネ:552kcal 蛋白:20.7g<br>脂質:17.8g 食塩:2.50g                   | エネ:554kcal 蛋白:27.2g<br>脂質:19.7g 食塩:3.16g                              | エネ:480kcal 蛋白:22.5g<br>脂質:10.8g 食塩:1.74g  |
| 計  | エネ:1542kcal 蛋白:53.4g<br>脂質:36.9g 食塩:5.96g   | エネ:1600kcal 蛋白:67.8g<br>脂質:54.2g 食塩:6.02g  | エネ:1498kcal 蛋白:58.2g<br>脂質:30.4g 食塩:6.62g   | エネ:1487kcal 蛋白:55.9g<br>脂質:52.7g 食塩:8.85g               | エネ:1515kcal 蛋白:55.3g<br>脂質:43.4g 食塩:6.80g                  | エネ:1483kcal 蛋白:63.5g<br>脂質:43.5g 食塩:6.60g                             | エネ:1310kcal 蛋白:54.1g<br>脂質:42.1g 食塩:5.16g   |

**すこやかⅠ 常食 献立だより 2025年6月**

| 曜日 | 月   | 火   | 水   | 木   | 金   | 土  | 日  |
|----|---|---|---|---|---|--|--|
| 日付 | 9   | 10  | 11  | 12  | 13  | 14   | 15   |
| 朝  | ごはん<br>ミートオムレツ<br>キャベツとちりめんの豆乳和え<br>味噌汁(もやし・平天)                           | ごはん<br>大豆ミートハンバーグ(野菜ソース)<br>味噌汁(大根葉・白ねぎ)                            | ごはん<br>磯巻き卵<br>ほうれん草のお浸し<br>味噌汁(油揚げ・しいたけ)                                 | ごはん<br>照り焼き風肉団子<br>白菜とニラの白ごま和え<br>味噌汁(あさり・里芋)                                 | ごはん<br>5品目具材の玉子焼き<br>アスパラの和え物<br>味噌汁(白菜・うまい菜)                       | ちりめん雑炊<br>豚肉の筑前煮<br>白菜と油揚げの麦味噌和え<br>はちみつねり梅                                  | パン<br>擬製豆腐(そぼろあん)<br>キャベツとコーンのアーランドレサラダ<br>特製オレンジジュース                          |
|    | エネ:348kcal<br>蛋白:14.5g<br>脂質:5.3g<br>食塩:1.76g                             | エネ:393kcal<br>蛋白:11.8g<br>脂質:8.9g<br>食塩:1.57g                       | エネ:365kcal<br>蛋白:14.6g<br>脂質:8.0g<br>食塩:1.48g                             | エネ:403kcal<br>蛋白:14.2g<br>脂質:9.8g<br>食塩:1.47g                                 | エネ:332kcal<br>蛋白:10.2g<br>脂質:4.0g<br>食塩:1.54g                       | エネ:281kcal<br>蛋白:13.0g<br>脂質:9.3g<br>食塩:1.69g                                | エネ:206kcal<br>蛋白:5.0g<br>脂質:8.7g<br>食塩:0.52g                                   |
| 昼  | あじさい寿司<br>高野豆腐のそぼろ煮<br>スパゲティサラダ<br>味噌汁(しいたけ・わかめ) 白味噌仕立て                   | チキンカレー<br>チーズとグリンピースのミニオムレツ<br>ブロッコリーとパプリカのりんごドレ和え                  | ごはん<br>回鍋肉<br>一口がんもの煮物<br>中華スープ(ザーサイ・かまぼこ)<br>杏仁豆腐(あんずソース)                | ごはん<br>焼きあじの南蛮漬け<br>ひじきと豚肉の炒め煮<br>キャベツとコーンのピーナッツドレサラダ<br>味噌汁(もやし・絹揚げ) 麦白味噌仕立て | 野菜かき揚げそば<br>れんこんと豚肉の煮物<br>胡瓜のごま酢和え                                  | ごはん<br>鶏肉のマスター焼き<br>キャベツとツナの煮物<br>ほうれん草とかまぼこのパンパントドレサラダ<br>味噌汁(里芋・人参) 白味噌仕立て | 赤飯<br>刺身盛り<br>絹揚げの煮物<br>茶碗蒸し(ぎんなん・なると)<br>マンゴー缶                                |
|    | エネ:546kcal<br>蛋白:17.9g<br>脂質:19.1g<br>食塩:3.37g                            | エネ:517kcal<br>蛋白:22.7g<br>脂質:13.9g<br>食塩:2.05g                      | エネ:577kcal<br>蛋白:21.6g<br>脂質:22.9g<br>食塩:2.59g                            | エネ:509kcal<br>蛋白:25.6g<br>脂質:13.3g<br>食塩:2.60g                                | エネ:577kcal<br>蛋白:15.8g<br>脂質:17.1g<br>食塩:4.26g                      | エネ:536kcal<br>蛋白:24.3g<br>脂質:17.4g<br>食塩:2.91g                               | エネ:483kcal<br>蛋白:24.7g<br>脂質:10.1g<br>食塩:2.53g                                 |
| お  | ワッフル  | 手作り冷やししるこ(あられ)  | 手作りぶどうゼリー   | 手作りあんシュー(いちごあん)   | 手作りきなこプリン(ホイップクリーム添え)   | シルベーヌ  | 鮎葉子  |
|    | エネ:66kcal<br>蛋白:1.6g<br>脂質:2.6g<br>食塩:0.08g                               | エネ:155kcal<br>蛋白:3.5g<br>脂質:0.3g<br>食塩:0.03g                        | エネ:142kcal<br>蛋白:1.9g<br>脂質:7.1g<br>食塩:0.20g                              | エネ:99kcal<br>蛋白:2.3g<br>脂質:4.0g<br>食塩:0.10g                                   | エネ:92kcal<br>蛋白:3.1g<br>脂質:4.4g<br>食塩:0.10g                         | エネ:97kcal<br>蛋白:1.3g<br>脂質:6.2g<br>食塩:0.03g                                  | エネ:135kcal<br>蛋白:2.8g<br>脂質:1.6g<br>食塩:0.11g                                   |
| 夕  | ごはん<br>豚肉と大根の利休煮<br>なすの揚げ浸し<br>うまい菜となめこの和え物<br>すまし汁(おくら・巻麩)               | ごはん<br>白身魚の唐揚げ(レモンタルタルソース)<br>大根の金平<br>味噌汁(玉ねぎ・しろな) いりこ風味<br>白菜の浅漬け | ごはん<br>かれいのグリル(オニオソース)<br>ふかじゅがいも(ベーコン)<br>もやしといんげんの塩麹ドレ和え<br>味噌汁(わかめ・人参) | ごはん<br>蒸し鶏(洋風香味ソース)<br>大豆煮<br>マカロニサラダ<br>味噌汁(かぼちゃ)白味噌仕立て                      | ごはん<br>牛肉のオイスター炒め<br>やっこ(醤油)<br>かぼちゃのサラダ<br>味噌汁(白ねぎ・しいたけ) いりこ風味     | ごはん<br>さばの味噌煮<br>もやしと鶏肉の炒め物<br>すまし汁(玉ねぎ・しめじ)<br>フルーツ(パイン缶・黄桃缶)               | ごはん<br>豚肉のバター醤油炒め<br>いかふくさ焼き<br>しろなおから和え<br>昆布佃煮                               |
|    | エネ:562kcal<br>蛋白:17.9g<br>脂質:24.0g<br>食塩:2.45g                            | エネ:490kcal<br>蛋白:19.6g<br>脂質:16.6g<br>食塩:2.04g                      | エネ:476kcal<br>蛋白:25.0g<br>脂質:11.5g<br>食塩:2.51g                            | エネ:499kcal<br>蛋白:25.8g<br>脂質:10.4g<br>食塩:2.04g                                | エネ:548kcal<br>蛋白:20.6g<br>脂質:22.7g<br>食塩:2.11g                      | エネ:593kcal<br>蛋白:23.8g<br>脂質:25.0g<br>食塩:1.93g                               | エネ:539kcal<br>蛋白:20.6g<br>脂質:20.4g<br>食塩:1.81g                                 |
| 計  | エネ:1521kcal<br>蛋白:52.0g<br>脂質:51.0g<br>食塩:7.67g                           | エネ:1556kcal<br>蛋白:57.6g<br>脂質:39.7g<br>食塩:5.70g                     | エネ:1559kcal<br>蛋白:63.2g<br>脂質:49.5g<br>食塩:6.78g                           | エネ:1510kcal<br>蛋白:67.8g<br>脂質:37.5g<br>食塩:6.22g                               | エネ:1549kcal<br>蛋白:49.7g<br>脂質:48.3g<br>食塩:8.02g                     | エネ:1508kcal<br>蛋白:62.4g<br>脂質:57.9g<br>食塩:6.56g                              | エネ:1363kcal<br>蛋白:53.1g<br>脂質:40.8g<br>食塩:4.97g                                |
| 日付 | 16  | 17  | 18  | 19  | 20  | 21   | 22   |
| 朝  | ごはん<br>チキンピカタ<br>カリフラワーの香味ドレサラダ<br>味噌汁(人参・しいたけ)                           | ごはん<br>玉子焼き<br>うまい菜となめこの和え物<br>味噌汁(玉ねぎ・わかめ)                         | ごはん<br>千草焼き<br>大根とちくわの和風ドレサラダ<br>味噌汁(里芋・もやし)                              | ごはん<br>メヌケの山椒煮<br>白菜と平天の麦味噌和え<br>味噌汁(チキンソース・絹揚げ)                              | ごはん<br>野菜ミンチ巻き<br>ほうれん草のパンパントドレサラダ<br>味噌汁(白菜・しめじ)                   | ごはん<br>かに玉<br>納豆<br>味噌汁(うまい菜・えのき)  | パン<br>ジャーマンポテト(ウインナー)<br>チンゲン菜と豚肉のスープ  |
|    | エネ:376kcal<br>蛋白:11.2g<br>脂質:7.7g<br>食塩:1.77g                             | エネ:363kcal<br>蛋白:11.3g<br>脂質:7.2g<br>食塩:1.56g                       | エネ:339kcal<br>蛋白:10.5g<br>脂質:4.8g<br>食塩:1.49g                             | エネ:358kcal<br>蛋白:18.9g<br>脂質:5.7g<br>食塩:1.50g                                 | エネ:382kcal<br>蛋白:10.7g<br>脂質:7.1g<br>食塩:1.58g                       | エネ:363kcal<br>蛋白:12.6g<br>脂質:7.8g<br>食塩:1.57g                                | エネ:129kcal<br>蛋白:5.6g<br>脂質:6.1g<br>食塩:1.26g                                   |
| 昼  | ごはん<br>牛肉コロッケ(濃厚ソース)<br>ベーコンと枝豆の塩バターソース<br>ブロッコリーとちくわのお浸し<br>味噌汁(もやし・白ねぎ) | ごはん<br>ホキのソテー(コンソメソース)<br>鶏つみれ<br>キャベツと平天のレモンドレサラダ<br>味噌汁(豆腐)白味噌仕立て | ごはん<br>鶏の唐揚げ<br>大豆とこんにゃくの煮物<br>コンソメスープ(セロリ・ベーコン)<br>ヨーグルト(マンゴーソース)        | ごはん<br>ハンバーグ(ドミソース)<br>金平ごぼう<br>コールスローサラダ<br>味噌汁(大根・油揚げ)                      | ごはん<br>白身魚の煮付け<br>キャベツと豚肉の炒め物<br>ねぎとあさりの酢味噌和え<br>すまし汁(玉ねぎ・かまぼこ)     | ごはん<br>きつねうどん<br>里芋のそぼろ煮<br>大根とツナの香味ドレサラダ                                    | ごはん<br>蒸し鶏(油淋ソース)<br>切干大根とちりめんの煮物<br>いんげんと平天のパンパントドレサラダ<br>味噌汁(油揚げ・わかめ) 白味噌仕立て |
|    | エネ:576kcal<br>蛋白:16.8g<br>脂質:20.4g<br>食塩:2.33g                            | エネ:479kcal<br>蛋白:26.1g<br>脂質:11.7g<br>食塩:1.91g                      | エネ:607kcal<br>蛋白:21.0g<br>脂質:25.6g<br>食塩:2.18g                            | エネ:599kcal<br>蛋白:16.8g<br>脂質:24.7g<br>食塩:3.30g                                | エネ:455kcal<br>蛋白:27.1g<br>脂質:9.4g<br>食塩:2.14g                       | エネ:473kcal<br>蛋白:14.1g<br>脂質:10.6g<br>食塩:3.42g                               | エネ:456kcal<br>蛋白:25.2g<br>脂質:6.0g<br>食塩:2.63g                                  |
| お  | 手作りみるくまんじゅう(白あん)  | 手作りコーヒーゼリー(ホイップクリーム添え)  | バームクーヘン   | 手作りぜんざい(もち麩)  | 手作りあんシュー(よもぎあん)   | 手作りメロンゼリー  | 手作り黒糖まんじゅう(こしあん)   |
|    | エネ:134kcal<br>蛋白:3.2g<br>脂質:2.2g<br>食塩:0.05g                              | エネ:50kcal<br>蛋白:0.2g<br>脂質:1.4g<br>食塩:0.01g                         | エネ:87kcal<br>蛋白:1.2g<br>脂質:3.7g<br>食塩:0.12g                               | エネ:147kcal<br>蛋白:4.8g<br>脂質:0.4g<br>食塩:0.07g                                  | エネ:99kcal<br>蛋白:2.3g<br>脂質:4.0g<br>食塩:0.10g                         | エネ:80kcal<br>蛋白:1.9g<br>脂質:2.8g<br>食塩:0.09g                                  | エネ:127kcal<br>蛋白:0.8g<br>脂質:0.3g<br>食塩:0.09g                                   |
| 夕  | ごはん<br>白身魚の生姜煮<br>キャベツとあさりの炒め物<br>大根の大葉ドレサラダ<br>味噌汁(ソーメン)                 | ごはん<br>豚肉と里芋の煮込み<br>かにシューマイ<br>いんげんとコーンのピリ辛和え<br>味噌汁(ごぼう・油揚げ)       | ごはん<br>ぶりの照り焼き<br>小松菜のじゃこ炒め<br>マカロニサラダ<br>味噌汁(白菜・大根葉)                     | ごはん<br>合鴨スモークスライス<br>かぼちゃの含め煮<br>味噌汁(わかめ・人参)<br>高菜炒め                          | ごはん<br>豚カツの卵とじ<br>大根と小えびの炒め物<br>ブロッコリーとコーンのおからサラダ<br>赤だし(じゃがいも・白ねぎ) | ごはん<br>赤魚の焼き浸し<br>豚肉の和風炒め<br>手作り味付きごま豆腐<br>味噌汁(絹揚げ・キャベツ)                     | ごはん<br>さばの照り煮<br>白菜と鶏肉のとろみ炒め<br>味噌汁(玉ねぎ・大根葉)<br>フルーツ(黄桃缶・白桃缶)                  |
|    | エネ:466kcal<br>蛋白:25.0g<br>脂質:11.1g<br>食塩:2.18g                            | エネ:621kcal<br>蛋白:21.5g<br>脂質:21.3g<br>食塩:2.67g                      | エネ:558kcal<br>蛋白:26.0g<br>脂質:23.4g<br>食塩:1.81g                            | エネ:460kcal<br>蛋白:14.7g<br>脂質:13.2g<br>食塩:2.16g                                | エネ:646kcal<br>蛋白:21.7g<br>脂質:20.3g<br>食塩:3.21g                      | エネ:579kcal<br>蛋白:28.6g<br>脂質:23.6g<br>食塩:1.89g                               | エネ:579kcal<br>蛋白:21.7g<br>脂質:22.6g<br>食塩:2.14g                                 |
| 計  | エネ:1551kcal<br>蛋白:56.2g<br>脂質:41.4g<br>食塩:6.33g                           | エネ:1513kcal<br>蛋白:59.1g<br>脂質:41.6g<br>食塩:6.15g                     | エネ:1591kcal<br>蛋白:58.7g<br>脂質:57.5g<br>食塩:5.60g                           | エネ:1565kcal<br>蛋白:55.1g<br>脂質:44.1g<br>食塩:7.04g                               | エネ:1582kcal<br>蛋白:61.9g<br>脂質:40.8g<br>食塩:7.03g                     | エネ:1487kcal<br>蛋白:56.8g<br>脂質:46.1g<br>食塩:6.96g                              | エネ:1291kcal<br>蛋白:53.3g<br>脂質:35.0g<br>食塩:6.11g                                |

**すこやかⅠ 常食 献立だより 2025年6月**

| 曜日 | 月   | 火   | 水   | 木   | 金   | 土  | 日  |
|----|---|---|---|---|---|--|--|
| 日付 | 23  | 24  | 25  | 26  | 27  | 28   | 29   |
| 朝  | ごはん<br>野菜とわかめの豆乳寄せ<br>キャベツとかまぼこの和風ドレサラダ<br>味噌汁(あさり・里芋)                        | ごはん<br>オレンジチキン<br>アスパラと玉ねぎの塩ごま和え<br>味噌汁(絹揚げ・白ねぎ)                  | ごはん<br>お魚厚揚げの煮物<br>しろなの洋風お浸し<br>味噌汁(白菜・玉ねぎ)                   | ごはん<br>スクランブルエッグ(ケチャップソース)<br>カリフラワーと玉ねぎのスローサラダ<br>味噌汁(あさり・しいたけ)    | ごはん<br>でんぶ入りだし巻き卵<br>チンゲン菜とコーンのおからサラダ<br>味噌汁(えのき・しめじ) | 青菜雑炊(ほうれん草)<br>れんこんと豚肉のしぐれ煮<br>もやしとちりめんの塩麹ドレサラダ<br>金時豆煮                    | パン<br>鶏つみれ(トマト)<br>カリフラワーとちくわの香味ドレサラダ<br>特製ほうじ茶飲料      |
|    | エネ:369kcal 蛋白:12.3g 脂質:6.7g 食塩:1.69g  | エネ:370kcal 蛋白:13.6g 脂質:8.6g 食塩:1.20g                              | エネ:336kcal 蛋白:9.4g 脂質:4.6g 食塩:1.64g                           | エネ:420kcal 蛋白:15.4g 脂質:11.6g 食塩:2.14g                               | エネ:357kcal 蛋白:12.4g 脂質:7.3g 食塩:1.45g                  | エネ:317kcal 蛋白:13.1g 脂質:9.8g 食塩:1.48g                                       | エネ:196kcal 蛋白:9.9g 脂質:8.0g 食塩:1.11g                    |
| 昼  | しょうけめし[岐阜県郷土料理]<br>ホッケの塩麹焼き<br>大根と豚肉の炒め物<br>ブロッコリーとコーンのごまドレサラダ<br>味噌汁(白菜・もやし) | サーモンたたき丼<br>たけのことふきの炒り煮<br>味噌汁(キャベツ・人参)<br>洋なし缶のはちみつジュレ           | ごはん<br>豚肉の塩ダレ炒め<br>玉子どうふ<br>いんげんとコーンの和え物<br>味噌汁(油揚げ・大根葉)いりこ風味 | ごはん<br>白身魚の味噌煮<br>大根と豚肉のとろみ炒め<br>ほうれん草とちくわのわさび和え<br>すまし汁(豆腐)        | キーマカレー<br>キャベツと平天の大葉ドレサラダ<br>手作りすいかゼリー                | ごはん<br>えびマカロニグラタンフライ(中濃ソース)<br>切干大根の煮物<br>ブロッコリーのパンバンドレサラダ<br>味噌汁(油揚げ・わかめ) | 木の葉丼<br>ひじきと鶏肉の炒め煮<br>さつまいもとオレンジのサラダ<br>味噌汁(ソーメン)いりこ風味 |
|    | エネ:508kcal 蛋白:28.1g 脂質:13.8g 食塩:2.78g   | エネ:493kcal 蛋白:15.3g 脂質:13.3g 食塩:3.10g                             | エネ:539kcal 蛋白:22.7g 脂質:21.6g 食塩:2.44g                         | エネ:464kcal 蛋白:25.6g 脂質:13.2g 食塩:2.04g                               | エネ:525kcal 蛋白:15.9g 脂質:15.9g 食塩:1.96g                 | エネ:578kcal 蛋白:18.7g 脂質:19.2g 食塩:2.97g                                      | エネ:508kcal 蛋白:15.2g 脂質:10.8g 食塩:3.33g                  |
| お  | おかしなバナナ   | ふんわりロールケーキ(ミルク)   | 手作り水ようかん  | 手作りみるくまんじゅう(抹茶)   | 豆乳かすてら  | 手作りあんシュー(こしあん)   | 手作りきなこゼリー  |
|    | エネ:157kcal 蛋白:2.8g 脂質:5.0g 食塩:0.09g   | エネ:53kcal 蛋白:0.7g 脂質:1.8g 食塩:0.04g                                | エネ:75kcal 蛋白:1.9g 脂質:0.2g 食塩:0.04g                            | エネ:133kcal 蛋白:3.2g 脂質:2.1g 食塩:0.05g                                 | エネ:115kcal 蛋白:2.4g 脂質:4.9g 食塩:0.18g                   | エネ:100kcal 蛋白:1.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g  | エネ:73kcal 蛋白:2.6g 脂質:0.5g 食塩:0.08g                     |
| 夕  | ごはん<br>肉じゃが(豚肉)<br>いかふくさ焼き<br>冷やし冬瓜<br>味噌かきたま汁                                | ごはん<br>肉団子の野菜あんかけ<br>大豆とえびの煮物<br>胡瓜の昆布和え<br>味噌汁(ほうれん草・しいたけ)白味噌仕立て | ごはん<br>ぶり大根<br>もやしとニラの炒め物<br>ポテトサラダ<br>味噌汁(おくら・おつゆ麩)          | ごはん<br>鶏肉のマリネソース焼き<br>茎わかめと絹揚げの炒め煮<br>味噌汁(もやし・人参)<br>ミルク寒天のいちごソースかけ | ごはん<br>さわらの照り焼き<br>金平ごぼう<br>豚汁(豚肉・里芋・玉ねぎ)<br>胡瓜の浅漬け   | ごはん<br>豚肉の生姜煮<br>やっこ(味噌ダレ)<br>おくらのとろろ和え<br>すまし汁(白菜・大根葉)                    | ごはん<br>鶏肉のさっぱり煮<br>チンゲン菜とツナの炒め物<br>味噌汁(里芋・白ねぎ)<br>のり佃煮 |
|    | エネ:568kcal 蛋白:22.5g 脂質:16.2g 食塩:2.77g   | エネ:541kcal 蛋白:18.0g 脂質:18.8g 食塩:2.52g                             | エネ:600kcal 蛋白:25.1g 脂質:24.2g 食塩:2.30g                         | エネ:524kcal 蛋白:22.1g 脂質:16.4g 食塩:2.66g                               | エネ:530kcal 蛋白:23.4g 脂質:17.9g 食塩:2.09g                 | エネ:530kcal 蛋白:21.2g 脂質:17.5g 食塩:2.49g                                      | エネ:477kcal 蛋白:20.6g 脂質:14.7g 食塩:1.98g                  |
| 計  | エネ:1601kcal 蛋白:65.7g 脂質:41.7g 食塩:7.33g  | エネ:1457kcal 蛋白:47.7g 脂質:42.5g 食塩:6.86g                            | エネ:1550kcal 蛋白:59.2g 脂質:50.6g 食塩:6.42g                        | エネ:1541kcal 蛋白:66.3g 脂質:43.3g 食塩:6.89g                              | エネ:1527kcal 蛋白:54.0g 脂質:46.0g 食塩:5.68g                | エネ:1524kcal 蛋白:54.3g 脂質:50.6g 食塩:7.03g                                     | エネ:1255kcal 蛋白:47.5g 脂質:38.1g 食塩:6.50g                 |
| 日付 | 30  |   |   |   |   |  |  |
| 朝  | ごはん<br>カニ力マ入りだし巻き卵<br>大根とパプリカの和風ドレサラダ<br>味噌汁(ごぼう・人参)                          |   |   |   | <b>6月23日(月)昼食<br/>しょうけめし<br/>岐阜県郷土料理</b>              | <b>6月27日(金)昼食<br/>手作りすいかゼリー</b>  |  |
|    | エネ:352kcal 蛋白:11.7g 脂質:6.4g 食塩:1.47g  |   |   |   |   |  |  |
| 昼  | ごはん<br>鶏肉のみぞ焼き<br>豚肉と絹揚げの煮物<br>すまし汁(白菜・小松菜)<br>フルーツ(パイン缶・白桃缶)                 |   |   |   |   |  |  |
|    | エネ:555kcal 蛋白:24.1g 脂質:19.3g 食塩:1.95g   |   |   |   |   |  |  |
| お  | もっちりたい焼きあん  |   |   |   |   |  |  |
|    | エネ:129kcal 蛋白:2.6g 脂質:3.0g 食塩:0.12g   |   |   |   |   |  |  |
| 夕  | ごはん<br>赤魚の山椒煮<br>揚げなすの甘酢和え<br>キャベツといんげんのマヨサラダ<br>味噌汁(あさり・わかめ)白味噌仕立て           |   |   |   |   |  |  |
|    | エネ:538kcal 蛋白:24.5g 脂質:19.7g 食塩:1.97g   |   |   |   |   |  |  |
| 計  | エネ:1574kcal 蛋白:62.9g 脂質:48.4g 食塩:5.51g  |   |   |   |   |  |  |

しょうけめしとは、岐阜県の飛騨地方の方言で炊き込みご飯・味ご飯の事を言います。飛騨地方では醤油の事を「しょうけ」と呼ぶそうで、そこからこの名が付いたそうです。オリジナルのしょうけめしをぜひご賞味下さい。

初夏を感じるすいかゼリーが季節の料理として登場します。暑い日がこれから増えますが、そんな日に食べたいおやつです。みずみずしくてさわやかな風味と鮮やかで可愛らしい見た目も特徴です。