



今月のお楽しみメニュー

2022年6月



ちらし寿司

ちらし寿司は、普通かやや固めに炊いたご飯に、すし酢とすし具を混ぜてください。すし酢は少し多めに入っております。皿に盛り、各種具材を上飾ってください。



親子丼

親子丼は、温めてご飯にかけてください。



**ビーフ
ストロガノフ**

ビーフストロガノフは、温めてご飯にかけてください。



**茄子の
キーマカレー丼**

茄子のキーマカレーは、温めてご飯にかけてください。



**冷やし鶏塩
ラーメン**

スープは100ccの水で希釈してください。麺はお好みの固さに茹で、冷水にとります。麺の上に野菜、鶏肉、玉子などを盛り、スープをかけてください。



塩だれ豚丼

塩だれ豚丼は、温めてご飯にかけてください。

大根葉とじゃこご飯

大根葉とじゃこご飯の具は、温めてから炊いたご飯にまぜてください。

高菜とひき肉の混ぜご飯

高菜ご飯の具は、温めてから炊いたご飯にまぜてください。

※仕入れの状況により、一部写真と異なる内容になる場合がございます。あらかじめご了承ください。

2022年6月度 献立表(普通食)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)
平均	1364	51.4	31.7	215.6	5.4

		日					月					火					水 1日					木 2日					金 3日					土 4日				
		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
朝食	基本食	1359	50.4	33.5	209.1	4.6						1345	47.7	33.0	215.3	5.3	1305	42.4	33.3	209.7	4.7	1494	69.3	39.5	208.6	7.6										
	基本食											ご飯 青菜とベーコンスープ煮浸し めかぶの酢の物	ご飯 きぬさやとえびのバターソテー きゅうりの昆布和え	ご飯 青菜の味噌炒め ピーマンの三色金平	ご飯 目玉焼き ブロッコリーとささみのごま和え																					
	基本食											ご飯 たらのピリ辛みそ焼き 付け合わせ チリコンカン 鶏のみぞれ煮	ご飯 豚肉のトマト回鍋肉 じゃが芋の煮付け 白菜と春雨炒め	ご飯 オムレツミートソース 付け合わせ マカロニサラダ キャベツのスープ煮	ご飯 散らし寿司 ほきの磯部焼き 付け合わせ 卵豆腐																					
夕食	基本食											ご飯 牛肉と玉ねぎのケチャップソテー かにかま玉子ロール もやしの梅和え	ご飯 ぶりの柚子風味照り焼き 付け合わせ 揚げ茄子のおろし和え こんにゃくとさつま揚げの金平風	ご飯 鶏肉のしそゴマ焼き 付け合わせ かぼちゃと昆布の煮物 キャベツの薬味和え	ご飯 厚揚げの甘味噌炒め 豆腐のふわふわ枝豆 えのきとオクラのわさび和え																					
		5日					6日					7日					8日					9日					10日					11日				
		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
朝食	基本食	1307	45.1	27.4	211.2	5.5	1355	50.7	30.4	223.5	7.0	1369	54.2	32.2	223.7	4.6	1355	52.3	24.9	215.3	6.3	1369	55.7	37.3	208.7	5.3	1302	50.7	24.8	221.0	5.5	1407	50.5	28.7	224.2	5.0
	基本食	ご飯 野菜のクリーム煮 なすのオランダ煮	ご飯 豆と野菜の炒め煮 茄子の生姜醤油和え	ご飯 きのこマリネ ふきの金平	ご飯 青梗菜とじゃこの煮びたし もやしマスタード和え	ご飯 しらたきと豚の甘辛炒め 絹さやツナ炒め	ご飯 じゃが芋とピーマンのソテー 人参の白和え	ご飯 筑前煮 アスパラガスのごまマヨ和え																												
	基本食	ご飯 鶏肉じゃが 五目玉子焼き 春雨炒め	ご飯 メバルの煮付け 付け合わせ アスパラとベーコンにんにく炒め 白菜の炒め煮	ご飯 親子丼 さつま芋の塩麹煮 プリン	ご飯 大根葉とじゃこごはん クロメヌケの西京焼き 付け合わせ あさり入り炒め煮 ベーコンと茄子のトマト炒め	ご飯 牛肉と野菜の中華炒め 五目巾着 おから入りポテトサラダ	ご飯 カレーのゴマ焼き 付け合わせ エビとれんこんのハーブ炒め ビビンバ風	ご飯 白菜と海鮮塩炒め 里芋の柚子味噌煮 鶏肉と大根の甘辛煮																												
夕食	基本食	ご飯 ほっけのちゃんちゃん焼き風 青菜ときのこの煮浸し いんげんオリーブ油煮	ご飯 豚肉ときのこの旨煮 かぼちゃとつくねのあっさり煮 えのきの酢の物	ご飯 メルのムニエルタルタル添え 付け合わせ 切干大根とキャベツのコンソメ煮 エリンギと卵のバター醤油炒め	ご飯 鶏肉生姜炒め ミニポトフ 春雨のごまダレ	ご飯 あじのオイスター照り焼き 付け合わせ ミモザサラダ エリンギと豆苗の炒め物	ご飯 豚肉とかぼちゃの煮物 がんもと白菜の煮物 モロヘイヤとオクラの中華和え	ご飯 鮭のバター醤油焼き 付け合わせ かぼちゃと玉ねぎのカレー炒め煮 おくらと昆布のゴマ和え																												
		12日					13日					14日					15日					16日					17日					18日				

2022年6月度 献立表(普通食)

	1kcal - (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)
平均	1364	51.4	31.7	215.6	5.4

		日 12日					月 13日					火 14日					水 15日					木 16日					金 17日					土 18日				
		1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
朝食	基本食	1426	57.4	33.0	210.5	5.1	1283	45.6	29.1	206.0	4.5	1429	52.2	42.8	209.2	5.3	1279	46.4	28.8	209.2	4.1	1394	55.4	33.1	216.5	6.9	1496	51.4	40.1	235.3	5.3	1334	53.4	28.3	213.6	7.0
	基本食	ご飯 厚揚げとなすのピーナッツ炒め 枝豆と竹輪の玉子とじ	ご飯 もやしと豚のさっぱり煮 大豆とカリフラワーコンソメ煮	ご飯 きのこじゃが芋のソテー 竹輪とこんにゃくの金平風	ご飯 麻婆春雨 インゲンのたらこ和え	ご飯 大根金平 モロヘイヤソテー	ご飯 五目煮豆 生姜醤油和え	ご飯 スクランブルエッグ 春雨の酢の物																												
昼食	基本食	1369	41.6	37.8	218.4	4.1	1446	43.9	43.1	222.7	6.1	1238	51.6	18.1	216.5	5.7	1261	47.9	18.2	228.8	5.4	1289	44.3	29.3	216.6	4.5	1338	51.5	32.9	212.9	4.1	1424	63.8	22.5	226.0	8.9
	基本食	ご飯 さわらの山椒焼き 付け合わせ チンジャオロース 野菜とさつま揚げの炒め物	ご飯 ハンバーグトマトソース 付け合わせ イタリア風ツナサラダ 春雨の中華炒め	ご飯 太刀魚の梅かつお焼き 付け合わせ キャベツと卵のゴマダレサラダ 大根とツナの炒め物	ご飯 鶏肉の焼き南蛮 大根の味噌かけ ごぼうの甘辛煮	ご飯 高菜とひき肉のませご飯 ほっけの香味焼き 付け合わせ シーフードスパゲッティ ひじきの白和え	ご飯 ピーフストロガノフ グリーンサラダ バナナ	ご飯 焼き魚の中華風あんかけ 里芋の煮物 厚揚げ甜麺醬炒め																												
夕食	基本食	1369	41.6	37.8	218.4	4.1	1446	43.9	43.1	222.7	6.1	1238	51.6	18.1	216.5	5.7	1261	47.9	18.2	228.8	5.4	1289	44.3	29.3	216.6	4.5	1338	51.5	32.9	212.9	4.1	1424	63.8	22.5	226.0	8.9
	基本食	ご飯 鶏肉のクリーム煮 じゃが芋のフレーク煮 切干大根とえびの煮物	ご飯 さばの蒲焼 付け合わせ きのこサラダ おから	ご飯 豚とれん根の照り煮 えび団子のスープ煮 白菜とハムのサラダ	ご飯 たらのカレームニエル 付け合わせ なすとわかめのべベロンチーノ風 おくらのわさび和え	ご飯 鶏の味噌煮 付け合わせ かぼちゃのゴママヨ和え キャベツのガーリック炒め	ご飯 メバルの西京焼き 付け合わせ チャプチェ風 カリフラワーとツナのサワー漬け	ご飯 豚の塩麹生姜焼き 付け合わせ 竹輪の甘辛煮 こんにゃくとピーマンのじゃこ炒め																												
		19日					20日					21日					22日					23日					24日					25日				
		1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
朝食	基本食	1369	41.6	37.8	218.4	4.1	1446	43.9	43.1	222.7	6.1	1238	51.6	18.1	216.5	5.7	1261	47.9	18.2	228.8	5.4	1289	44.3	29.3	216.6	4.5	1338	51.5	32.9	212.9	4.1	1424	63.8	22.5	226.0	8.9
	基本食	ご飯 カラーピーマンのソース炒め いんげんとベーコンのソテー	ご飯 高菜ビーフン 大葉の酢の物	ご飯 炒り豆腐 えのきとしらたきの炒め煮	ご飯 高野とかにカマの煮物 青菜のピーナッツ和え	ご飯 華風春雨炒め なすとピーマンのみそ炒め	ご飯 青梗菜と豚肉の炒め物 穴子の酢の物	ご飯 鶏肉と小松菜のホイコーロー 白菜のゆず甘酢和え																												
昼食	基本食	1369	41.6	37.8	218.4	4.1	1446	43.9	43.1	222.7	6.1	1238	51.6	18.1	216.5	5.7	1261	47.9	18.2	228.8	5.4	1289	44.3	29.3	216.6	4.5	1338	51.5	32.9	212.9	4.1	1424	63.8	22.5	226.0	8.9
	基本食	ご飯 根菜とひき肉のしぐれ煮 かぼちゃのレーズン煮 もやしのチャンプルー	ご飯 茄子のキーマカレー丼 キャベツとツナサラダ オレンジ	ご飯 あじの照り焼き 付け合わせ 八宝菜風 切干大根のサラダ	ご飯 肉豆腐 大学芋風 ちくわとキャベツの味噌炒め	ご飯 おでん キャベツの浅漬けサラダ 豚のはりはり鍋風	ご飯 鮭のチーズパン粉焼き 付け合わせ 五目炒り豆腐 かぼちゃの三色金平	冷やし鶏塩ラーメン ひじき煮 バナナ																												
夕食	基本食	1369	41.6	37.8	218.4	4.1	1446	43.9	43.1	222.7	6.1	1238	51.6	18.1	216.5	5.7	1261	47.9	18.2	228.8	5.4	1289	44.3	29.3	216.6	4.5	1338	51.5	32.9	212.9	4.1	1424	63.8	22.5	226.0	8.9
	基本食	ご飯 赤魚の味噌マヨ焼き 付け合わせ なすの甘酢漬け キャベツのフレーク炒め	ご飯 厚揚げともやしの炒め物 じゃが芋の煮物 カリフラワーと卵のサラダ	ご飯 鶏団子のコンソメ煮 大根とあさりの煮浸し おくらの酢の物	ご飯 かれいの幽庵焼き 付け合わせ 金平ごぼう ブロッコリーのチーズ和え	ご飯 豚のカレー炒め 塩麹かぼちゃの煮物 めかぶのねばねばサラダ	ご飯 擬製豆腐 大根の梅和え 洋風切りれん根	ご飯 さわらの南蛮漬け さつま芋のツナカレー煮 キャベツの梅おかか																												
		26日					27日					28日					29日					30日														

2022年6月度 献立表(普通食)

	1日分 - (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)
平均	1364	51.4	31.7	215.6	5.4

		日 26日					月 27日					火 28日					水 29日					木 30日					金		土			
		1日分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	
朝食	基本食	1357	57.2	24.3	210.3	4.8	1465	45.0	50.5	208.3	4.6	1360	56.2	38.9	205.3	5.4	1381	51.2	29.5	223.8	4.5	1379	58.0	27.1	208.5	5.7						
		ご飯 ごぼうとひき肉の金平風 もずく酢					ご飯 ぜんまいとふきの煮物 ほうれん草のバターソテー					ご飯 キャベツと竹輪の煮浸し わかめの生姜酢					ご飯 大根とツナのおかず炒め コールスロー					ご飯 野菜とエビのソテー ほうれん草の中華和え										
昼食	基本食	ご飯 さばの塩焼き 付け合わせ じゃがいものじゃこバター 高野とえびの卵とじ					ご飯 厚揚げの和風麻婆 信田巻 クリーム煮					ご飯 塩ダレ豚丼 白菜の炒め煮 冷ややっこ					ご飯 ぶりのにんにくしょうゆ焼き 付け合わせ 鶏肉と玉ねぎの旨煮 根菜のたらこ煮					ご飯 鶏肉の韓国風玉子とじ 大根のカレーそばろ煮 れん根の高菜炒め										
夕食	基本食	ご飯 鶏肉と野菜炒め物 厚揚げの含め煮 水菜の煮浸し					ご飯 太刀魚のハーブ焼き 付け合わせ 豚と茄子のソテー 酢の物					ご飯 切干の卵焼き なすときのこの炒め物 もやしのごま浸し					ご飯 豚と野菜の味噌炒め さつま芋のオレンジ煮 おくらの梅和え					ご飯 ほきゴマしそ焼き 付け合わせ スパゲッティサラダ あさりとにらの炒め物										