

2021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	1458	54.1	33.7	220.4	5.9

		日					月					火 1日					水 2日					木 3日					金 4日					土 5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	1447	48.0	38.8	212.8	5.9						1519	64.1	40.7	207.9	5.0	1522	50.9	37.3	224.1	4.8	1629	64.0	41.7	234.5	7.6	1450	50.9	35.4	222.2	5.2	ご飯	目玉焼き	もやしの梅和え	ご飯	白菜炒め	こんにゃくとさつま揚げの金平風	ご飯	薄切りポテトグラタン風	キャベツの薬味和え	ご飯	切干大根煮	ピーナッツ和え	ご飯	春雨カレー炒め	えのきの酢の物																		
昼食	基本食											1447	48.0	38.8	212.8	5.9	1519	64.1	40.7	207.9	5.0	1522	50.9	37.3	224.1	4.8	1629	64.0	41.7	234.5	7.6	1450	50.9	35.4	222.2	5.2	ご飯	さわらのねぎ焼き	煮菜	揚げ茄子のおろし和え	ご飯	塩ダレ豚丼	里芋の海苔まぶし	炒り鶏豆板醤煮込み	ご飯	スペイン風オムレツ	かぼちゃサラダ	青梗菜と豚の胡椒炒め	ご飯	散らし寿司	太刀魚の梅かつお焼き	茶碗蒸し	ご飯	鶏肉のごま味噌焼き	豆と野菜の炒め煮	高菜の炒め物								
夕食	基本食											1447	48.0	38.8	212.8	5.9	1519	64.1	40.7	207.9	5.0	1522	50.9	37.3	224.1	4.8	1629	64.0	41.7	234.5	7.6	1450	50.9	35.4	222.2	5.2	ご飯	牛肉と菜の花の塩麹炒め	じゃが芋の煮付け	酢の物	ご飯	さばのごま照り	小松菜と油揚げの味噌煮	きゅうりのたらこ和え	ご飯	鶏肉と野菜炒め物	しゅうまい	いんげんの柚子こしょうマヨ和え	ご飯	厚揚げと白菜の煮物	煮合わせ	茄子のピリ辛ひたし	ご飯	たらの香草焼き	ほっくりかぼちゃ	いんげんとベーコンのソテー								
		6日					7日					8日					9日					10日					11日					12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																												
		1438	48.9	30.5	233.2	5.7	1374	48.6	31.7	210.1	5.0	1521	57.2	38.6	215.2	5.9	1519	62.1	31.2	216.7	6.7	1716	68.1	44.2	236.1	6.8	1366	53.1	27.0	219.2	6.1	1374	53.7	31.3	208.9	6.2																												
朝食	基本食	1438	48.9	30.5	233.2	5.7	1374	48.6	31.7	210.1	5.0	1521	57.2	38.6	215.2	5.9	1519	62.1	31.2	216.7	6.7	1716	68.1	44.2	236.1	6.8	1366	53.1	27.0	219.2	6.1	1374	53.7	31.3	208.9	6.2	ご飯	白菜の炒め煮	人参としめじの甘辛煮	ご飯	小松菜の炒め物	れんこんの塩麹炒め	ご飯	ベーコンと茄子のトマト炒め	春雨のごまダレ	ご飯	スクランブルエッグ	きゅうりとちくわのおかか和え	ご飯	れんこん柚子こしょう炒め	モロヘイヤとオクラの中華和え	ご飯	キャベツの卵とじ	おくらのゴマ和え	ご飯	野菜とさつま揚げの炒め物	竹輪とわかめの酢味噌あえ							
昼食	基本食	1438	48.9	30.5	233.2	5.7	1374	48.6	31.7	210.1	5.0	1521	57.2	38.6	215.2	5.9	1519	62.1	31.2	216.7	6.7	1716	68.1	44.2	236.1	6.8	1366	53.1	27.0	219.2	6.1	1374	53.7	31.3	208.9	6.2	ご飯	ぶりの柚子風味照り焼き	かぼちゃのゴママヨ和え	卵とじ煮	ご飯	豚肉とかぼちゃの煮物	青梗菜とじゃこの煮びたし	ミニポトフ	ご飯	ほっけのちゃんちゃん焼き風	ミモザサラダ	しらたきと豚の甘辛炒め	ご飯	鶏肉のクリーム煮	がんと白菜の煮物	じゃが芋とピーマンのソテー	自家製プリン	ご飯	親子丼	きのこビーフン	厚揚げとなすのピーナッツ炒め	ご飯	白菜と海鮮塩炒め	塩麹かぼちゃの煮物	もやしと豚のさっぱり煮			
夕食	基本食	1438	48.9	30.5	233.2	5.7	1374	48.6	31.7	210.1	5.0	1521	57.2	38.6	215.2	5.9	1519	62.1	31.2	216.7	6.7	1716	68.1	44.2	236.1	6.8	1366	53.1	27.0	219.2	6.1	1374	53.7	31.3	208.9	6.2	ご飯	豚肉のケチャップ炒め	さつま芋の味噌バター	木の芽和え	ご飯	ほきの卵マヨネーズ焼き	もやしとさつま揚げのみぞれ和え	明太炒り豆腐	ご飯	親子煮	厚揚げの炊き合わせ	絹さやツナ炒め	ご飯	メバルの煮付け	ビビンバ風	人参の白和え	ご飯	豚とれん根の照り煮	えび団子のスープ煮	酢の物	ご飯	赤魚の白味噌焼き	ササミとほうれん草のゴママヨ和え	豆苗とベーコン炒め	ご飯	鶏肉のあっさり煮	昆布の炒り煮	カリフラワーのカレー炒め

2021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	1458	54.1	33.7	220.4	5.9

		日 13日					月 14日					火 15日					水 16日					木 17日					金 18日					土 19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	1423	52.3	37.7	209.7	5.8	1311	54.0	22.6	211.8	5.7	1545	52.2	48.9	212.5	6.2	1408	55.2	27.9	213.1	5.0	1705	56.3	54.8	236.4	5.0	1387	49.6	28.4	225.7	5.2	1348	46.5	31.4	213.4	5.4																																																																																																																															
		ご飯 春雨の中華炒め おから	ご飯 クラムチャウダー 白菜とハムのサラダ	ご飯 ごぼうの甘辛煮 アスパラガスのごまマヨ和え	ご飯 シーフードスパゲッティ エリンギと豆苗の炒め物	ご飯 あさりとまいたけの玉子とし カリフラワーとツナのサワー漬け	ご飯 高野のみぞれ煮 こんにゃくとピーマンのじゃこ炒め	ご飯 小松菜と干しエビの煮浸し キャベツのフレーク炒め	昼食	基本食	ご飯 豚肉と茄子のトマト煮 巾着煮 じゃが芋とベーコンのソテー	ご飯 かれの磯辺焼き かにとチンゲン菜の玉子とし 麻婆春雨	枝豆ご飯 鶏肉のケチャップソース焼き キャベツと卵のゴマダレサラダ 大根金平	ご飯 たらのカレームニエル 五目煮豆 チャプチェ風	ご飯 ビーフストロガノフ 豆と根菜のゴマダレ バナナ	ご飯 ほきのねぎ味噌焼き カラピーマンのソース炒め スパ卵サラダ	ご飯 厚揚げのオイスター炒め 大根の煮物 高菜ビーフン	夕食	基本食	ご飯 鮭の幽庵焼き 青菜の磯和え 竹輪とこんにゃくの金平風	ご飯 肉豆腐 大根の味噌かけ インゲンのたらこ和え	ご飯 太刀魚のハーブ焼き ひじきの白和え モロヘイヤソテー	ご飯 鶏肉ガーリック炒め 大根の照り煮 茄子の生姜醤油和え	ご飯 ぶりの照り焼き かぼちゃのバター焼き 春雨の酢の物	ご飯 豚の鉄板焼き かぼちゃのレーズン煮 中華風ごま和え	ご飯 ほっけの塩焼き もやしとひき肉甜麺醬炒め なすのオランダ煮			20日					21日					22日					23日					24日					25日					26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	1418	49.9	35.1	216.6	5.4	1455	60.0	33.1	215.2	8.7	1466	60.5	25.2	222.1	8.6	1404	48.4	32.3	221.9	6.1	1394	52.5	20.9	236.4	5.5	1365	52.3	26.4	221.5	5.6	1487	61.5	35.2	205.2	5.7			ご飯 れんこんの煮物 ふきの土佐煮	ご飯 八宝菜風 モロヘイヤと竹輪の梅和え	ご飯 キャベツのスープ煮 あさりの酢の物	ご飯 かぼちゃとしらたきの煮物 めかぶのねばねばサラダ	ご飯 かぼちゃの三色金平 いんげんと豚ミンチの香味炒め	ご飯 高野とえびの卵とし 酢の物	昼食	基本食	ご飯 鶏肉塩麹みそ焼き 炒り豆腐 大根とあさりの煮浸し	高菜とひき肉のませご飯 めばるのねぎ焼き 金平ごぼう 高野とかにかまの煮物	冷やし鶏塩ラーメン じゃがの煮っころがし バナナ	ご飯 オムレツきのソース 大根の梅和え 小松菜と豚肉の甘辛煮	ご飯 赤魚の塩焼き さつま芋のツナカレー煮 鶏肉と小松菜のホイコーロー	ご飯 豚の生姜煮 厚揚げの含め煮 青菜の味噌炒め	ご飯 鮭のゆかり焼き ブロッコリーとベーコンにんにく炒め 豚と茄子のソテー	夕食	基本食	ご飯 きんちゃくと野菜の炊き合わせ ごぼうサラダ えのきとしらたきの炒め煮	ご飯 鶏と里芋のごま風味煮 きのこのソテー 青菜のピーナッツ和え	ご飯 白身魚の味噌マヨ焼き(メル) キャベツの浅漬けサラダ なすとピーマンのみそ炒め	ご飯 タンドリーチキン 五目炒り豆腐 穴子の酢の物	ご飯 つくねの照り焼き 青菜とあさりのパスタ ブロッコリーのごまマヨネーズ和え	ご飯 あじの磯辺焼き タラモサラダ エリンギとピーマンの金平風	ご飯 鶏と厚揚げにんにく炒め ミニおでん ほうれん草のバターソテー
		20日					21日					22日					23日					24日					25日					26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	1418	49.9	35.1	216.6	5.4	1455	60.0	33.1	215.2	8.7	1466	60.5	25.2	222.1	8.6	1404	48.4	32.3	221.9	6.1	1394	52.5	20.9	236.4	5.5	1365	52.3	26.4	221.5	5.6	1487	61.5	35.2	205.2	5.7																																																																																																																															
		ご飯 れんこんの煮物 ふきの土佐煮	ご飯 八宝菜風 モロヘイヤと竹輪の梅和え	ご飯 キャベツのスープ煮 あさりの酢の物	ご飯 かぼちゃとしらたきの煮物 めかぶのねばねばサラダ	ご飯 かぼちゃの三色金平 いんげんと豚ミンチの香味炒め	ご飯 高野とえびの卵とし 酢の物	昼食	基本食	ご飯 鶏肉塩麹みそ焼き 炒り豆腐 大根とあさりの煮浸し	高菜とひき肉のませご飯 めばるのねぎ焼き 金平ごぼう 高野とかにかまの煮物	冷やし鶏塩ラーメン じゃがの煮っころがし バナナ	ご飯 オムレツきのソース 大根の梅和え 小松菜と豚肉の甘辛煮	ご飯 赤魚の塩焼き さつま芋のツナカレー煮 鶏肉と小松菜のホイコーロー	ご飯 豚の生姜煮 厚揚げの含め煮 青菜の味噌炒め	ご飯 鮭のゆかり焼き ブロッコリーとベーコンにんにく炒め 豚と茄子のソテー	夕食	基本食	ご飯 きんちゃくと野菜の炊き合わせ ごぼうサラダ えのきとしらたきの炒め煮	ご飯 鶏と里芋のごま風味煮 きのこのソテー 青菜のピーナッツ和え	ご飯 白身魚の味噌マヨ焼き(メル) キャベツの浅漬けサラダ なすとピーマンのみそ炒め	ご飯 タンドリーチキン 五目炒り豆腐 穴子の酢の物	ご飯 つくねの照り焼き 青菜とあさりのパスタ ブロッコリーのごまマヨネーズ和え	ご飯 あじの磯辺焼き タラモサラダ エリンギとピーマンの金平風	ご飯 鶏と厚揚げにんにく炒め ミニおでん ほうれん草のバターソテー																																																																																																																																										

2021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	1458	54.1	33.7	220.4	5.9

		日 27日					月 28日					火 29日					水 30日					木	金	土
		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	1341	46.5	30.0	213.3	4.4	1451	49.4	29.9	232.3	5.0	1520	50.1	30.5	242.0	6.7	1434	55.7	31.8	221.2	7.2			
		ご飯 もやしソテー おくらの玉子とじ					ご飯 白菜とウインナーの中華煮 もやしのごま浸し					ご飯 根菜のたらこ煮 おくらの梅和え					ご飯 れん根の高菜炒め あさりとにらの炒め物							
昼食	基本食	ご飯 根菜とひき肉のしぐれ煮 粉ふきいものチーズ風味 なすときのこの炒め物					ご飯 豚肉の五目うま煮 さつま芋のオレンジ煮 マカロニのカレーソテー					ご飯 クリームシチュー スパゲッティサラダ ヨーグルト(ブルーベリーソース)					ご飯 チキンソテーデミソース マッシュルームとポテトのソテー けんちん煮							
夕食	基本食	ご飯 かれいの漬け焼き マカロニと野菜のミルク煮 カリフラワーと卵のサラダ					ご飯 擬製豆腐 鶏肉と玉ねぎの旨煮 コールスロー					ご飯 酢豚風 大根のカレーそば煮 ほうれん草の中華ドレッシング					ご飯 さわらの香味焼き ビーンズサラダ 昆布とさつま揚げの炒め煮							