

令和5年 6月 献立表(事業所により、別途おやつ提供があります)

	令和05年06月01日(木)	令和05年06月02日(金)	令和05年06月03日(土)	令和05年06月04日(日)	令和05年06月05日(月)	令和05年06月06日(火)	令和05年06月07日(水)						
朝	御飯 ミートボール 付)スナップエンドウ ほうれん草の和え物 ふりかけ(のりたま) みそ汁(えのき・うずまき) 牛乳	御飯 がんもの含め煮 二色和え 香の物(つぼ漬け) みそ汁(玉葱・かぶ葉) 牛乳	御飯 オムレツ 付)グリル野菜 カリフラワーの和風サラダ ふりかけ(しそ) みそ汁(うまい菜・おつ) 牛乳	御飯 納豆 しろなとさつま揚げの 浅漬(白菜) みそ汁(さつま芋・みつ) 牛乳	御飯 とりつくね 付)スナップエンドウ 大根のマヨネーズ和え ふりかけ(のりたま) みそ汁(畑菜・長葱) 牛乳	御飯 厚揚げの治部煮 チンゲン菜とかまぼこの かつおおかか みそ汁(もやし・ワカメ) 牛乳	御飯 つみれと大根の含め煮 ブロッコリーのサラダ 茶福豆 みそ汁(えのき・水菜) 牛乳						
昼	御飯 白身魚のケチャップ焼き 付)キャベツ カリフラワーのごま風味和 フルーツ(パイン) コンソメスープ(畑菜・ハーブ)	御飯 豚肉の塩炒め 大根とちくわの煮物 フルーツ(キウイ) みそ汁(豆腐・水菜)	冷しきつねうどん 鶏肉の炭火焼き 大根サラダ 野菜と果物のゼリー	御飯 白身魚のタルタルソース焼 付)ブロッコリー ぜんまい煮 フルーツ(オレンジ) みそ汁(小松菜・えのき)	御飯 フライ盛り(エビ・コロッケ) ソース) 付)温野菜 菜の花の和え物 フルーツ缶(ミックス) ユーンポータージュース	御飯 豚肉の甘辛炒め キャベツの塩昆布和え フルーツ(キウイ) 赤だし(なめこ・みつば)	御飯 赤魚の煮付け 付)花人参・オクラ 五目おから フルーツ缶(黄桃) みそ汁(うまい菜・玉葱)						
夕	御飯 豆腐ハンバーグのポン酢 ポン酢たれ) 付)オクラ かぼちゃの煮物 フルーツ缶(洋梨) モロヘイヤのお浸し	御飯 さばの生姜煮 付)いんげん れんこんの甘辛炒め フルーツ缶(ミックス) もずく酢	御飯 鮭のねぎ醤油焼き 付)スナップエンドウ 冬瓜のおかか煮 畑菜のなめたけ和え わかめ佃煮	御飯 牛肉ときのこの中華炒 五目玉子 もやしの和え物 フルーツ缶(黄桃)	御飯 鶏肉のごまみそ焼き 付)いんげん きんぴらごぼう 青菜の辛子和え フルーツ(パイン)	御飯 ほっけの照り焼き 付)小松菜 鶏肉と里芋の煮物 フルーツ缶(マンゴー) きゅうりの酢の物	御飯 鶏肉の塩麴焼き 付)スナップエンドウ しろなの信田煮 フルーツ(オレンジ) 香の物(青しその実漬)						
エネルギー	1399kcal	エネルギー	1552kcal	エネルギー	1452kcal	エネルギー	1533kcal	エネルギー	1591kcal	エネルギー	1529kcal	エネルギー	1404kcal
蛋白質	58.2g	蛋白質	63.8g	蛋白質	66.7g	蛋白質	68.5g	蛋白質	51.5g	蛋白質	70.6g	蛋白質	63.7g
脂質	26.8g	脂質	42.8g	脂質	35.2g	脂質	41.9g	脂質	45.7g	脂質	34.8g	脂質	27.4g
炭水化物	244.3g	炭水化物	241.1g	炭水化物	226.4g	炭水化物	234.9g	炭水化物	253.5g	炭水化物	240.5g	炭水化物	235.2g
食塩	7.1g	食塩	7.6g	食塩	8g	食塩	6.6g	食塩	6.9g	食塩	7.2g	食塩	6.5g

	令和05年06月08日(木)	令和05年06月09日(金)	令和05年06月10日(土)	令和05年06月11日(日)	令和05年06月12日(月)	令和05年06月13日(火)	令和05年06月14日(水)						
朝	御飯 ピーマンとさつま揚げの ほうれん草とツナの和え たいみそ みそ汁(おつゆ麩・ワカ 牛乳	御飯 里芋のそぼろ煮 オクラのおかか和え ふりかけ(さけ) みそ汁(豆腐・みつば) 牛乳	御飯 ちくわの甘辛煮 カリフラワーのごま醤油和 のり佃煮 みそ汁(冬瓜・ねぎ) 牛乳	御飯 ウインナーと白菜のコンソメ ブロッコリーのサラダ 香の物(つぼ漬け) みそ汁(えのき・ワカメ) 牛乳	御飯 とりつくね 付)青菜 なすの香味和え あみえび佃煮 みそ汁(玉葱・うずまき) 牛乳	御飯 ふんわり寄せの煮物 ほうれん草のゆず醤油 白菜漬け みそ汁(里芋・かぶ葉) 牛乳	御飯 大根と鶏肉の煮物 青菜の和え物 ふりかけ(カツオ) みそ汁(玉葱・きぬさや) 牛乳						
昼	牛丼 卵の花 キャベツときゅうりの青じ みそ汁(かぶ・貝割)	御飯 鶏肉のハニーマスタード焼 付)ブロッコリー・人参グラ 茄子のトマト煮 フルーツ缶(キウイ) コンソメスープ(白菜・かぶ)	御飯 さわらの山椒煮 付)南瓜 ほうれん草としめじの フルーツ缶(みかん) みそ汁(玉葱・油揚げ)	夏野菜キーマカレー コールスローサラダ 香の物(福神漬) ヨーグルトデザート	御飯 さばのみりん焼き 付)いんげん 小松菜のなめたけ和え フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(卵・きぬさや)	御飯 鶏肉のバター醤油ソース バター醤油ソース) 付)ブロッコリー ポテトサラダ フルーツ缶(ミックス) みそ汁(畑菜・長葱)	香り麦ご飯 彩り擬製豆腐 あんかけ) 付)オクラ いんげんのピーナッツ和 フルーツ(オレンジ) みそ汁(もやし・大根葉)						
夕	御飯 白身魚の香草焼き 付)畑菜 肉じゃが いんげんのごま和え フルーツ(パイン)	御飯 えびと野菜の塩炒め 焼き餃子 チンゲン菜の香味和え フルーツ缶(ミックス)	御飯 豚肉のみそ焼き 付)アスパラ 厚揚げと大根の炒め煮 フルーツ缶(りんご) 人参サラダ	御飯 鮭の和風ムニエル 付)ピーマン 里芋と牛肉の煮物 しろなとえびの和え物 フルーツ(パイン)	御飯 ひれかつ ソース) 付)スナップエンドウ 冬瓜の土佐煮 フルーツ(オレンジ) カリフラワーの甘酢漬け	御飯 黒むつの梅肉焼き 付)しろな ピーマン炒め フルーツ(キウイ) うずら豆	御飯 チーズインハンバーグの野 グ Ril野菜ソース) マッシュ南瓜 フルーツ缶(洋梨) アスパラサラダ						
エネルギー	1497kcal	エネルギー	1536kcal	エネルギー	1565kcal	エネルギー	1623kcal	エネルギー	1570kcal	エネルギー	1552kcal	エネルギー	1496kcal
蛋白質	70.1g	蛋白質	62g	蛋白質	66.5g	蛋白質	69.7g	蛋白質	61.7g	蛋白質	59.1g	蛋白質	59.6g
脂質	30.6g	脂質	39g	脂質	40.5g	脂質	49.5g	脂質	43.8g	脂質	42.7g	脂質	33g
炭水化物	245.5g	炭水化物	244.7g	炭水化物	242.9g	炭水化物	239.5g	炭水化物	243.7g	炭水化物	239.5g	炭水化物	252g
食塩	7.8g	食塩	6.8g	食塩	7.4g	食塩	7.8g	食塩	6.7g	食塩	7g	食塩	8.6g

	令和05年06月15日(木)	令和05年06月16日(金)	令和05年06月17日(土)	令和05年06月18日(日)	令和05年06月19日(月)	令和05年06月20日(火)	令和05年06月21日(水)						
朝	御飯 ミートボール 付)しろな 白菜の和え物 ふりかけ(さけ) みそ汁(長葱・ワカメ) 牛乳	御飯 野菜つみれの煮物 小松菜のお浸し たいみそ みそ汁(もやし・椎茸) 牛乳	御飯 鮭の塩焼き 付)大根おろし ちくわとチンゲン菜の和え物 ふりかけ(のりたま) みそ汁(さつま芋・大根) 牛乳	食パン・ジャム 野菜炒め 卵サラダ コンソメスープ(キャベツ・さや) 牛乳	御飯 じゃが芋のそぼろ炒め ほうれん草のお浸し ふりかけ(しそ) みそ汁(えのき・うずまき) 牛乳	御飯 がんと冬瓜の煮物 長芋とろろ かつおおかか みそ汁(玉葱・貝割) 牛乳	御飯 炒り豆腐 青菜としらすの和え物 香の物(つぼ漬け) みそ汁(もやし・水菜) 牛乳						
昼	御飯 回鍋肉 春雨サラダ フルーツ缶(黄桃) 中華スープ(チンゲン菜・ネギ)	御飯 赤魚の塩麴焼き 付)畑菜 切干大根の炒め煮 フルーツ(キウイ) みそ汁(おつゆ麩・水菜)	御飯 鶏肉のさっぱり煮 付)花人参・いんげん なすのみそ炒め フルーツ(パイナップル) お吸物(かまぼこ・貝割)	御飯 白身魚の照り焼き 付)青菜 かぶと絹あげの含め煮 フルーツ(メロン) みそ汁(玉葱・ワカメ)	えびピラフ キッシュ風オムレツ 付)スナップエンドウ ピクルス デザート コンソメスープ(畑菜・長葱)	御飯 白身魚フライ 付)温野菜 いんげんのごまドレッシング フルーツ缶(パイナップル) みそ汁(油揚げ・かぶ)	◎夏至献立 入梅◎ 梅しらす御飯 豚肉の生姜焼き 付)キャベツ 焼き茄子 あじさいゼリー みそ汁(ほうれん草・しらす)						
夕	御飯 ほっけの生姜醤油焼き 付)ほうれん草 冬瓜のそぼろ煮 フルーツ(パイナップル) もずく酢	御飯 牛すき煮 じゃが芋のたらこ炒め ブロッコリーの和風サラダ フルーツ缶(ミックス)	御飯 太刀魚の香味焼き 付)昆布豆 きんぴらごぼう フルーツ缶(りんご) きゅうりの和え物	御飯 豚肉と野菜のオイスター炒め かに焼売 大根の中華和え フルーツ(オレンジ)	御飯 さわらの西京焼き 付)さつま芋・いんげん ひじきの煮物 フルーツ缶(マンゴー) 白菜のゆかり和え	御飯 鶏肉のレモンソースかけ レモンソース) 付)ブロッコリー 小松菜とベーコンの炒め マカロニサラダ フルーツ缶(黄桃)	御飯 さばのねぎ塩麴焼き 付)大根おろし 鶏肉と里芋の煮物 オクラとみょうがのしそ和え フルーツ(キウイ)						
エネルギー	1451kcal	エネルギー	1486kcal	エネルギー	1526kcal	エネルギー	1530kcal	エネルギー	1589kcal	エネルギー	1557kcal	エネルギー	1595kcal
蛋白質	61.1g	蛋白質	68.7g	蛋白質	64.6g	蛋白質	63.7g	蛋白質	68.8g	蛋白質	48g	蛋白質	73.4g
脂質	36.1g	脂質	30.8g	脂質	42.9g	脂質	52.8g	脂質	37.6g	脂質	39.7g	脂質	46.2g
炭水化物	232.3g	炭水化物	246.5g	炭水化物	231.5g	炭水化物	206.9g	炭水化物	250.9g	炭水化物	260.1g	炭水化物	238.5g
食塩	6.3g	食塩	7.1g	食塩	6.8g	食塩	8.3g	食塩	8.2g	食塩	8.1g	食塩	7.6g

	令和05年06月22日(木)	令和05年06月23日(金)	令和05年06月24日(土)	令和05年06月25日(日)	令和05年06月26日(月)	令和05年06月27日(火)	令和05年06月28日(水)						
朝	御飯 スクランブルエッグ カリフラワーのサラダ ふりかけ(さけ) みそ汁(しろな・おつゆ) 牛乳	御飯 さつま揚げと里芋の煮 ほうれん草のなめたけ あみえび佃煮 みそ汁(玉葱・きぬさや) 牛乳	御飯 厚揚げの含め煮 キャベツとツナのサラダ たいみそ みそ汁(白菜・しめじ) 牛乳	御飯 えびと冬瓜の煮物 小松菜の和え物 ふりかけ(カツオ) みそ汁(もやし・ワカメ) 牛乳	御飯 大根と豚肉の炒り煮 長芋とろろ カリフラワーの甘酢漬け みそ汁(畑菜・うずまさ) 牛乳	御飯 ウインナーソテー 白菜のお浸し ふりかけ(しそ) みそ汁(里芋・ねぎ) 牛乳	御飯 ちくわの甘辛煮 小松菜の磯和え うずら豆 みそ汁(冬瓜・大根葉) 牛乳						
昼	御飯 白身魚のバター醤油焼 付)人参きんぴら 小松菜のわさび和え 冷奴 みそ汁(じゃが芋・ワカメ)	冷やしそば 天ぷら(えび・かき揚げ) 鶏肉と大根の炒め煮 アセロラゼリー	御飯 中華卵焼き 甘酢あん) ピーマン炒め フルーツ(キウイ) 中華スープ(チンゲン菜・長	御飯 牛肉のしぐれ煮 卵の花 きゅうりの塩昆布和え みそ汁(うまい菜・えの) 中華スープ(チンゲン菜・長	御飯 揚げ鶏の香味ソース 香味ソース) 付)ピーマン・玉葱 ちくわとほうれん草の和 フルーツ缶(黄桃) みそ汁(かぶ・しめじ)	オムライス デミグラスソース) えびとキャベツのサラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ(玉葱・マッシュ	御飯 プルコギ 大根サラダ フルーツ缶(ミックス) 中華スープ(もやし・畑菜						
夕	御飯 鶏肉の照り焼き 付)スナップエンドウ 冬瓜の信田煮 フルーツ(オレンジ) 茶福豆	御飯 鮭の辛子マヨネーズ焼き 付)いんげん かぼちゃの煮物 ブロッコリーのごま和え フルーツ(パイン)	御飯 豚肉と茄子の味噌炒め しろなの煮浸し フルーツ缶(マンゴー) 香の物(赤しその実漬)	御飯 白身魚のトマトソース トマトソース) 付)ブロッコリー じゃが芋のカレー炒め フルーツ(オレンジ) 人参サラダ	御飯 さわらのみりん焼き 付)しろな さつま芋きんぴら フルーツ(キウイ) 香の物(しば漬け)	御飯 ポークソテー 付)ブロッコリー チンゲン菜の煮浸し 豆腐サラダ フルーツ(パイン)	御飯 さばの漬け焼き 付)いんげん じゃが芋のそぼろ炒め フルーツ(キウイ) 香の物(青しその実漬)						
エネルギー	1455kcal	エネルギー	1554kcal	エネルギー	1570kcal	エネルギー	1456kcal	エネルギー	1560kcal	エネルギー	1618kcal	エネルギー	1550kcal
蛋白質	63.9g	蛋白質	67.3g	蛋白質	58g	蛋白質	68.2g	蛋白質	63.7g	蛋白質	64.1g	蛋白質	65.9g
脂質	36.6g	脂質	33.6g	脂質	44.5g	脂質	30.2g	脂質	37.9g	脂質	51.7g	脂質	41.7g
炭水化物	227.9g	炭水化物	256.8g	炭水化物	242.1g	炭水化物	240g	炭水化物	250.8g	炭水化物	235g	炭水化物	243.5g
食塩	6.6g	食塩	7.5g	食塩	6.9g	食塩	7.6g	食塩	7.2g	食塩	8.3g	食塩	7.2g

	令和05年06月29日(木)	令和05年06月30日(金)											
朝	御飯 炒り豆腐 オクラのお浸し ふりかけ(さけ) みそ汁(白菜・うずまき) 牛乳	御飯 とりつくね 付)いんげん チンゲン菜とツナの和え物 のり佃煮 みそ汁(もやし・しめじ) 牛乳											
昼	炊き込み御飯 ほっけの塩焼き 付)おろし ひじきの煮物 ★季節の果物★ みそ汁(キャベツ・えのき)	御飯 金目鯛の煮付け 付)しろな・花人参 南瓜のごま和え フルーツ(パイン) みそ汁(豆腐・ワカメ)											
夕	御飯 鶏肉の生姜焼き 付)ピーマン なすの揚げ浸し フルーツ缶(マンゴー) きゅうりの酢の物	御飯 豚肉と夏野菜の中華炒め えび焼売 大根のさっぱり和え フルーツ缶(みかん)											
エネルギー	1485kcal	エネルギー	1602kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal
蛋白質	64.3g	蛋白質	63.5g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
脂質	37.1g	脂質	45g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g
炭水化物	233g	炭水化物	243.4g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g
食塩	8g	食塩	6.5g	食塩	g	食塩	g	食塩	g	食塩	g	食塩	g