

2022年6月献立表

別途事業所によってはおやつ提供あり

	令和04年06月01日(水)	令和04年06月02日(木)	令和04年06月03日(金)	令和04年06月04日(土)	令和04年06月05日(日)	令和04年06月06日(月)	令和04年06月07日(火)						
朝	御飯 肉詰めいなりの煮物 ほうれん草の磯和え あみえび佃煮 みそ汁(えのき・うずまき) 牛乳	御飯 がんもの煮物 二色和え 香の物(つぼ漬け) みそ汁(玉葱・ワカメ) 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・油揚げ) 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・しめじ) 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 洋風卵焼き 付)ブロッコリー 白菜のゆかり和え たいみそ みそ汁(えのき・水菜) 牛乳						
昼	御飯 鶏肉のケチャップ焼き 付)キャベツ カリフラワーのごま風味和 フルーツ(パイナップル) コンソメスープ(畑菜・ベーコ)	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) みそ汁(豆腐・水菜)	肉みそうどん 添)きゅうり 豆腐チャンプル キャベツの塩だれサラダ アセロラゼリー	御飯 鮭のタルタルソース焼き 付)ブロッコリー ・なすの炒り煮 フルーツ(オレンジ) みそ汁(小松菜・おつ)	御飯 白身魚の南蛮漬け 南蛮酢) 青菜の辛子和え ピーマン炒め 中華スープ(冬瓜・きぬ)	豚丼 キャベツの塩昆布和え フルーツ缶(マンゴー) 赤だし(なめこ・みつば)	梅しらす御飯 赤魚の煮付け 付)花人参・オクラ 五目おから 茄子のポン酢和え みそ汁(うまい菜・玉葱)						
夕	御飯 さわらのポン酢かけ 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 豚肉の塩炒め 大根のカニカマあんかけ フルーツ(キウイ) もずく酢	御飯 メバルのねぎ醤油焼き 付)スナップエンドウ 冬瓜のおかか煮 ほうれん草のなめたけ 香の物(しば漬け)	御飯 焼き肉 付)玉葱・赤ピーマン 五目玉子 もやしの和え物 フルーツ缶(黄桃)	御飯 親子煮 ・じゃが芋きんぴら 冷奴 フルーツ缶(パイナップル)	御飯 ほっけの七味焼き 付)小松菜 鶏肉と里芋の煮物 フルーツ(キウイ) きゅうりの酢の物	御飯 ・鶏肉の竜田揚げ 付)スナップエンドウ チンゲン菜の信田煮 フルーツ缶(みかん) 香の物(青しその実漬)						
エネルギー	1481kcal	エネルギー	1557kcal	エネルギー	1627kcal	エネルギー	1625kcal	エネルギー	1678kcal	エネルギー	1518kcal	エネルギー	1587kcal
蛋白質	65.9g	蛋白質	63.3g	蛋白質	68.1g	蛋白質	71.5g	蛋白質	64g	蛋白質	70.4g	蛋白質	63.1g
脂質	35.5g	脂質	42.2g	脂質	56.2g	脂質	47.1g	脂質	47.7g	脂質	34.7g	脂質	42.2g
炭水化物	235g	炭水化物	237.2g	炭水化物	220g	炭水化物	235.8g	炭水化物	258g	炭水化物	237.8g	炭水化物	246.8g
食塩	6.9g	食塩	7.7g	食塩	8g	食塩	6.5g	食塩	7.9g	食塩	7.1g	食塩	8.7g

	令和04年06月08日(水)	令和04年06月09日(木)	令和04年06月10日(金)	令和04年06月11日(土)	令和04年06月12日(日)	令和04年06月13日(月)	令和04年06月14日(火)						
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 茶福豆 みそ汁(おつゆ麩・ワカメ) 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 ベーコンといんげん炒め マカロニサラダ もろみみそ 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 ねぎあんかけ卵焼き ねぎあん) ほうれん草のゆず醤油 白菜漬 みそ汁(里芋・油揚げ) 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	御飯 ・牛皿 温泉卵 キャベツときゅうりの青じそ みそ汁(大根・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(キウイ) コンソメスープ(白菜・かぶ)	御飯 ・牛肉の山椒煮 付)南瓜・きぬさや 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) ・あじさいゼリー	御飯 さばのみりん焼き 付)大根おろし 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 いんげんのピーナツ和 フルーツ缶(黄桃) みそ汁(もやし・大根葉)						
夕	御飯 白身魚の香味焼き 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 えびと卵の塩炒め 焼き餃子 もやしとチンゲン菜の香 フルーツ缶(ミックス)	御飯 ・鮭のみそ焼き 付)アスパラ 厚揚げと根菜の煮物 ヨーグルトデザート 浅漬(きゅうり)	御飯 メバルの照り焼き 付)玉葱・ピーマン ちくわと里芋の炒り煮 チンゲン菜のお浸し 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	御飯 白身魚の梅肉焼き 付)しろな れんこんの炒り煮 フルーツ(キウイ) うずら豆	御飯 ・ハンバーグ野菜ソースか 野菜ソース) キャベツソテー フルーツ缶(パイン) かぼちゃサラダ						
エネルギー	1571kcal	エネルギー	1576kcal	エネルギー	1551kcal	エネルギー	1567kcal	エネルギー	1602kcal	エネルギー	1532kcal	エネルギー	1552kcal
蛋白質	74.4g	蛋白質	63.3g	蛋白質	68.8g	蛋白質	61.5g	蛋白質	61.9g	蛋白質	62.3g	蛋白質	56.8g
脂質	39.2g	脂質	42.8g	脂質	37.5g	脂質	43.7g	脂質	44.1g	脂質	36g	脂質	40.5g
炭水化物	237.9g	炭水化物	243.5g	炭水化物	241.5g	炭水化物	242.7g	炭水化物	244g	炭水化物	246.6g	炭水化物	250.9g
食塩	7.2g	食塩	6.7g	食塩	6.7g	食塩	7.2g	食塩	6.8g	食塩	7.6g	食塩	7.8g

	令和04年06月15日(水)	令和04年06月16日(木)	令和04年06月17日(金)	令和04年06月18日(土)	令和04年06月19日(日)	令和04年06月20日(月)	令和04年06月21日(火)
朝	御飯 ちくわの甘辛煮 カフラワーのごま醤油和 たいみそ みそ汁(長葱・ワカメ) 牛乳	御飯 卵とじ 小松菜のお浸し 昆布豆 みそ汁(おつゆ麩・水菜) 牛乳	御飯 ・和風包み焼き 付)大根おろし ちくわとチンゲン菜の和 ふりかけ(のりたま) みそ汁(さつま芋・貝割) 牛乳	御飯 野菜炒め ・たまごサラダ 香の物(青しその実漬) みそ汁(畑菜・ワカメ) 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 ふりかけ(たらこ) 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(オレンジ) 中華スープ(チンゲン菜・ネギ) みそ汁(豆腐・かぶ葉)	御飯 ・豚肉の塩麴焼き 付)畑菜 切干大根の炒め煮 フルーツ缶(ミックス) みそ汁(豆腐・かぶ葉)	御飯 鶏肉のさっぱり煮 付)煮卵・いんげん アスパラとカフラワーの塩炒 フルーツ(パイン) みそ汁(白菜・油揚げ)	御飯 白身魚の七味焼き 付)青菜 冬瓜と絹あげの含め煮 ・フルーツ缶(黄桃) みそ汁(玉葱・しめじ)	えびピラフ キッシュ風オムレツ 付)スナッフエントウ ピクルス ・フルーツ缶(ミックス) コンソメスープ(かぶ・かぶ)	御飯 ・牛肉の味噌煮 付)しろな・花人参 豚肉とれんこんの甘辛炒 フルーツ(パイン) お吸物(かまぼこ・みつ)	御飯 豚肉の生姜焼き 付)キャベツ 焼き茄子 フルーツ(オレンジ) みそ汁(畑菜・しめじ)
夕	御飯 ほっけの生姜醤油焼き 付)スナッフエントウ 白菜と油揚げの煮浸し フルーツ缶(マンゴー) もずく酢	御飯 ・たらの山椒煮 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(キウイ)	御飯 太刀魚の香味焼き 付)しろな ・里芋の炒め煮 フルーツ缶(りんご) きゅうりの塩昆布和え	御飯 豚肉と野菜のオイスター炒 春巻き 大根の中華和え フルーツ(オレンジ)	御飯 たらの粕漬け焼き 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 アスパラハートコン 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 里芋の煮物 オクラとみょうがのしそ風味和 フルーツ缶(ミックス)
エネルギー	1477kcal	エネルギー 1482kcal	エネルギー 1545kcal	エネルギー 1689kcal	エネルギー 1508kcal	エネルギー 1626kcal	エネルギー 1575kcal
蛋白質	60.4g	蛋白質 67.2g	蛋白質 63.7g	蛋白質 65.8g	蛋白質 65.4g	蛋白質 58.8g	蛋白質 68.9g
脂質	35.9g	脂質 33.5g	脂質 40.1g	脂質 56.9g	脂質 29.5g	脂質 45.9g	脂質 44.5g
炭水化物	238g	炭水化物 235g	炭水化物 236.9g	炭水化物 235.9g	炭水化物 252.4g	炭水化物 251.8g	炭水化物 234.8g
食塩	6.8g	食塩 6.6g	食塩 7g	食塩 7.8g	食塩 8.3g	食塩 6.7g	食塩 7g

	令和04年06月22日(水)	令和04年06月23日(木)	令和04年06月24日(金)	令和04年06月25日(土)	令和04年06月26日(日)	令和04年06月27日(月)	令和04年06月28日(火)						
朝	御飯 アスパラとカニカマの卵とじ カリフラワーのマヨネーズ和え 香の物(つぼ漬け) みそ汁(おつゆ麩・しろな) 牛乳	御飯 さつま揚げと里芋の煮物 ほうれん草のなめたけ和え 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 小松菜の錦糸和え ふりかけ(カツオ) みそ汁(もやし・ワカメ) 牛乳	御飯 松風焼き 付)春菊の和え物 オクラゆば和え ふりかけ(たらこ) みそ汁(大根・おつゆ麩) 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 ふりかけ(さけ) みそ汁(冬瓜・大根葉) 牛乳						
昼	御飯 ・白身魚フライ 付)野菜ソテー 小松菜のお浸し フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(じゃが芋・ワカメ)	冷やしそば 天ぷら盛(エビ・天・かき揚げ) 鶏肉と大根の炒め煮 ・青りんごゼリー	御飯 赤魚の照り焼き 付)しろな さつま芋と昆布の煮物 フルーツ(キウイ) みそ汁(椎茸・長葱)	御飯 ・牛肉のしぐれ煮 卵の花 浅漬け(きゅうり) みそ汁(うまい菜・油揚げ)	ココイチ特製カレー トッピング)コロッケ らっきょう 杏仁デザート	オムライス デミグラスソース) えびと野菜のソテー きゅうりのサラダ コンソメスープ(しろな・マッシュルーム)	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 鶏肉の梅しそ焼き 付)スナッフエントウ 冬瓜の信田煮 フルーツ(キウイ) 茶福豆	御飯 ・牛肉のみりん焼き 付)青菜 かぼちやの煮物 いんげんのごま和え フルーツ(パイン)	御飯 豚肉と茄子の味噌炒め チンゲン菜の煮浸し フルーツ缶(マンゴー) 香の物(赤しその実漬け)	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	天津飯 菜の花煮浸し 蒸し鶏ごまダレ和え メロンゼリー	御飯 ・甘酢たれ鶏唐揚げ 付)キャベツ ・厚揚げとオクラのそば ・マカロニサラダ ・フルーツ缶(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煮 フルーツ(オレンジ) カリフラワーのうま塩和え						
エネルギー	1487kcal	エネルギー	1574kcal	エネルギー	1524kcal	エネルギー	1539kcal	エネルギー	1723kcal	エネルギー	1643kcal	エネルギー	1581kcal
蛋白質	52.2g	蛋白質	64.5g	蛋白質	59g	蛋白質	69.5g	蛋白質	49.9g	蛋白質	59.8g	蛋白質	65.6g
脂質	37.6g	脂質	31.5g	脂質	34.7g	脂質	37.4g	脂質	56.8g	脂質	52.9g	脂質	43.9g
炭水化物	244.4g	炭水化物	265.3g	炭水化物	250.8g	炭水化物	237.3g	炭水化物	258.4g	炭水化物	241.2g	炭水化物	235.9g
食塩	6.3g	食塩	7.3g	食塩	6.3g	食塩	7.4g	食塩	7.6g	食塩	9.4g	食塩	7g

令和04年06月29日(水)		令和04年06月30日(木)	
朝	御飯 ・炒り豆腐 オクラのお浸し ・うずら豆 みそ汁(白菜・うずまき麩) 牛乳	・食パン・ジャム スクランブルエッグ チンゲン菜とツナの和え物 ・コンソメスープ(もやし・しめ) 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 フルーツ(バナナ) みそ汁(キャベツ・えのき)	御飯 黄金かれいの煮付け 付)小松菜・花人参 南瓜のごま和え フルーツ(パイナップル) 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 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	1493kcal	エネルギー	1533kcal
蛋白質	64.2g	蛋白質	66.1g
脂質	33.6g	脂質	48.4g
炭水化物	243.2g	炭水化物	215.5g
食塩	8.1g	食塩	7.2g

