

2019 年

6 月 予 定 献 立 表

	1 日 (土)	2 日 (日)	3 日 (月)	4 日 (火)	5 日 (水)	6 日 (木)	7 日 (金)
朝 食	ご飯/パン 味噌汁 卵焼き マカロニサラダ りんご缶 牛 乳	ご飯/パン チキンボール煮 大根とじゃこのサラダ バナナ 牛 乳 ㊦じゃこ	ご飯/パン とろろ昆布汁 肉豆腐 二色和え 黄桃缶 牛 乳	ご飯/パン すまし汁 鰯の西京焼き かぶと椎茸の含め煮 バナナ 牛 乳	ご飯/パン かきたまスープ ポイルウインナー シーザーサラダ 洋なし缶 牛 乳	ご飯/パン ひき肉と大豆のトマト煮 コールスローサラダ バナナ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 温泉卵 大根の金平 バナナ 牛 乳
昼 食	※選択食 ◎ご飯 ◎パン 小松菜のスープ 鰯のピザチーズ焼き 枝豆ポテト 野菜サラダ フルーツ入りヨーグルト	※選択食 ◎きつねうどん ◎ご飯・味噌汁・鶏肉の照り焼き 南瓜のいとこ煮 新キャベツと海老の和え物 みかんジュース ㊦えび	ご飯 コーンポタージュ 鰯のムニエル アスパラとベーコンのソテー たまごサラダ カットパイ	ご飯 味噌汁 五目蒸し卵 銀あん 里芋の煮物 ブロッコリーのおかか和え ダイスゼリー (ぶどう)	※選択食 ◎冷やし中華 ◎ご飯・肉野菜炒め わかめスープ 青梗菜とささみの中華煮 杏仁豆腐	ご飯 味噌汁 鰯のバター焼き 茄子のおかか煮 もやしの和え物 ヨーグルト	ご飯 きのこのスープ 鶏肉のレモンソース 青菜とコーンのソテー かにかまサラダ ダイスゼリー (りんご) ㊦かにかま
夕 食	ご飯 たまごのスープ 回鍋肉 揚げ茄子 菜の花のお浸し メロン	ご飯 なめこ汁 鰯の塩焼き もやしのカレーソテー いんげんの胡麻和え 洋なし缶	ご飯 味噌汁 豚肉のオーロラソース 金平ごぼう 青梗菜のお浸し パパロア	ご飯 野菜スープ 鶏肉のから揚げ ピーマンの炒め物 スライストマト のむヨーグルト	ご飯 味噌汁 ぶり大根 揚げだし豆腐 ほうれん草の胡麻和え オレンジ	焼き肉丼 ㊦ワンタンスープ さつま芋のレモン煮 セロリと胡瓜のサラダ ミックスフルーツ ㊦ワンタン	ご飯 とろろ汁 鰯の香り揚げ 厚揚げの生姜煮 胡瓜のゆかり和え ヤクルト
エネルギー (kcal)	2249	2112	2200	2231	2133	2295	2236
たんぱく質 (g)	81.6	81.3	84.7	85.9	80.7	83.1	82.3
脂質 (g)	62.5	60.6	63.9	56.6	64.4	63.7	65.2

	8 日 (土)	9 日 (日)	10 日 (月)	11 日 (火)	12 日 (水)	13 日 (木)	14 日 (金)
朝 食	ご飯/パン 味噌汁 豆腐野菜ハンバーグ 青菜の辛子和え 黄桃缶 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 ハムエッグ いんげんの胡麻ドレッシング バナナ 牛 乳	ご飯/パン たまごスープ ウインナーのソテー 角切りサラダ りんご缶 牛 乳	ご飯/パン すまし汁 えのき豚 菜の花の辛し和え バナナ 牛 乳	ご飯/パン すまし汁 チーズオムレツ かぶの煮付け バナナ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 炒り豆腐 ツナサラダ 黄桃缶 牛 乳	ご飯/パン オニオンスープ スクランブルエッグ アスパラのサラダ バナナ 牛 乳
昼 食	ご飯 ごぼうスープ 鰯のトマト煮 じゃが芋の煮物 グリーンサラダ キウイフルーツ ♪手作りおやつ♪	※選択食 ◎和風きのこパスタ ◎ご飯・赤魚の照り焼き かぶのスープ にがうりの味噌炒め 青菜のおかか和え 洋なし缶	ご飯 味噌汁 すき焼き煮 茄子のおろし煮 春菊の胡麻和え オレンジ	ご飯 カリフラワースープ 鰯の南蛮タルタルソース さつま芋のマッシュ トマトとレタスのサラダ ヨーグルト	※選択食 ◎けんちんうどん ◎ご飯・けんちん汁・鶏肉の塩麹焼き 茄子のしじ焼き 青菜の柚子浸し ミックスフルーツ	ご飯 野菜スープ 白身魚のきのこソース 南瓜のミルク煮 ハムサラダ りんご缶	鮭ちらし すまし汁 野菜つみれの煮物 白菜の昆布和え キウイフルーツ
夕 食	ご飯 すまし汁 豚肉の生姜焼き ひじきの炒り煮 小松菜と白菜のお浸し うずら豆	ご飯 すまし汁 鶏つくねバーグ ちくわと大根の煮付け パンパンサラダ フルーツ入りヨーグルト	ハムピラフ 椎茸のスープ 鰯のムニエル ミモザサラダ ぶどうジュース	ご飯 春雨スープ 餃子 青梗菜といかの炒め物 パンパンジー カットマンゴー ㊦いか・餃子	ご飯 味噌汁 鰯の南部焼き 生椎茸の肉詰め 和風サラダ ダイスゼリー (梨)	※選択食 ご飯 中華風スープ ◎酢豚 ㊦エビチリ 大根の炒め煮 パンサンスー 杏仁豆腐 ㊦えび	ご飯 赤だし ささみチーズフライ ぜんまいの炒め煮 パスタサラダ ジョア
エネルギー (kcal)	2300	2226	2256	2351	2124	2248	2186
たんぱく質 (g)	82.5	82.5	81.1	81.6	80.5	82.7	85
脂質 (g)	53	62.2	61.5	61.1	62.4	58.1	55.8

	15 日 (土)	16 日 (日)	17 日 (月)	18 日 (火)	19 日 (水)	20 日 (木)	21 日 (金)
朝 食	ご飯/パン ポトフ ブロッコリーのサラダ 洋なし缶 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 はんぺんの煮物 小松菜の煮浸し バナナ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 いんげんの炒め煮 キャベツの胡麻和え 黄桃缶 牛 乳	ご飯/パン ㊦クラムチャウダー 青菜のわさび和え バナナ 牛 乳 ㊦あさり	ご飯/パン 味噌汁 納豆/スクランブルエッグ もやしのソテー 洋なし缶 牛 乳	ご飯/パン ジュリエンスープ トマトオムレツ ツナと花野菜のサラダ バナナ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 車麩の卵とじ ほうれん草の和え物 黄桃缶 牛 乳
昼 食	ご飯 大根のスープ 豚肉のカレー焼き にんじんしりしり じゃこサラダ 金時豆 ㊦じゃこ	※選択食 ◎醤油ラーメン ◎ご飯・中華スープ・鰯の生姜焼き 春巻き わかめサラダ カットパイ ♪ケーキの日♪ ㊦かにかま	ハヤシライス たまごスープ 白菜のソテー チーズサラダ ヨーグルト	ご飯 味噌汁 鰯の南蛮漬け 里芋のそぼろあん 大根サラダ りんご缶	※選択食 ◎ミートソースパスタ ◎ご飯・ハンバーグ 小松菜のスープ フライドポテト ㊦いかのサラダ ダイスゼリー (みかん) ㊦いか	枝豆ご飯 味噌汁 鶏肉の和風煮 チンゲン菜のソテー めかぶ和え フルーツ入りヨーグルト	ご飯 キャベツのスープ 白身魚のマヨ焼き ラタトゥイユ 海老サラダ りんご缶 ㊦えび
夕 食	ご飯 田舎汁 赤魚の煮付け 大学芋 ほうれん草とささみの和え物 はちみつゼリー	ご飯 すまし汁 鶏肉の味噌焼き 冬瓜と芋の煮物 春雨の和え物 オレンジ	ご飯 すまし汁 鰯の香味蒸し 切干大根の煮付け 卵とうふ ダイスゼリー (ぶどう) ㊦もずく	ご飯 すまし汁 鶏肉の山椒焼き がんも野菜の煮物 ツナとオクラの和え物 ヤクルト	ご飯 冬瓜のスープ 鰯の煮付け キャベツとれん根の炒め物 ほうれん草の白和え カットパイ	ご飯 きのこ汁 ポテトコロッケ かぶの柚子炊き 冷しゃぶサラダ カットマンゴー	ご飯 青椒肉絲 鶏団子と白菜のスープ煮 木耳の中華和え うぐいす豆 杏仁豆腐
エネルギー (kcal)	2254	2387	2221	2219	2207	2261	2349
たんぱく質 (g)	81.1	86	81.6	84.2	82.5	82.2	84.4
脂質 (g)	55.8	60.4	63.1	57.5	64	63.1	68.2

	22 日 (土)	23 日 (日)	24 日 (月)	25 日 (火)	26 日 (水)	27 日 (木)	28 日 (金)
朝 食	ご飯/パン コンソメスープ 小松菜とウインナーのソテー セロリのサラダ バナナ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 ベーコン巻きエッグ 茄子の煮物 みかん缶 牛 乳	ご飯/パン すまし汁 肉詰めいなの煮物 ハムと卵のサラダ バナナ 牛 乳	ご飯/パン 野菜スープ ミートボール ブロッコリーの炒め物 黄桃缶 牛 乳	ご飯/パン なめこ汁 ちくわと野菜の炒め煮 大根の和風サラダ バナナ 牛 乳	ご飯/パン トマトスープ オムレツ ほうれん草のバター炒め 洋なし缶 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 焼き豆腐と卵の煮物 小松菜と白菜のお浸し バナナ 牛 乳
昼 食	ご飯 つみれ汁 揚げ豆腐 南瓜と切り昆布の煮物 即席漬け ダイスゼリー (梨)	※選択食 ◎焼うどん ◎ご飯・豚肉ともやしの炒め物 すまし汁 ちくわの磯部揚げ 白菜の和え物 いちご牛乳	ご飯 野菜とソーセージのスープ 鰯のクリームソース じゃが芋とコンビーフの炒め物 小松菜の和え物 洋なし缶	ご飯 味噌汁 豚肉の香味ソース 五目ひじき煮 青菜のナムル ダイスゼリー (りんご)	※選択食 ◎ちゃんぽん ◎ご飯・中華スープ・鶏肉の生姜焼き 豆腐しゅうまい 青菜のナムル カットパイ ㊦いか	ご飯 味噌汁 鰯の塩焼き 厚揚げのキムチ煮 シソの実和え ジョア ㊦キムチ	チキンカレー カリフラワーのスープ アスパラと海老のソテー ごぼうサラダ ダイスゼリー (ぶどう) ㊦えび
夕 食	ご飯 すまし汁 鰯の煮付け 竹の子の炒め煮 いんげんのマヨ和え メロン	ご飯 ポタージュ はんぺんフライとスコッチエッグ 豆苗のソテー フレンチサラダ ミックスフルーツ	ご飯 にらスープ 鶏肉のピリ辛焼き かぶの海老そぼろあん 春雨サラダ カットマンゴー ㊦えび	ご飯 わかめスープ パニッシュオムレツ 温野菜 チキンサラダ オレンジ	ご飯 味噌汁 から揚げ 炒り鶏 コーンサラダ りんご缶	※選択食 ◎ご飯・豚肉と茄子のさっぱり炒め ◎三色丼 野菜汁 芋きんとん トマトとオクラのサラダ ミックスフルーツ	ご飯 中華風コーンスープ 鰯のチリソースかけ 茄子の田楽 もやしのサラダ キウイフルーツ
エネルギー (kcal)	2243	2197	2184	2287	2123	2163	2273
たんぱく質 (g)	83.5	82.8	84.3	81.7	84.5	83.8	82.2
脂質 (g)	64.1	63.4	60.2	68.6	51.1	50	60.7

29日(土)		30日(日)		【6月の予定】		栄養学って何だろう？	
朝食	ご飯/パン ロールキャベツ 豆と野菜のサラダ りんご缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 ふくさ焼き キャベツの炒め物 バナナ 牛乳	8日(土) 手作りおやつ 間食にフレンチトースト提供します。 16日(日) 誕生日会 間食にケーキを提供します。どうぞお楽しみに♪				
							
昼食	ご飯 味噌汁 豚肉のチーズ巻き 大根の炒め煮 胡瓜と帆立の酢の物 びわ缶 ⑦帆立	※選択食 ◎たらこスパゲッティ ◎ご飯・タンドリーフィッシュ 椎茸のスープ 青菜のソテー ポテトサラダ メロン ⑦たらこ	選択食 13日(木) 夕食 (A) 酢豚 (B) エビチリ 27日(木) 夕食 (A) 豚肉と茄子のさっぱり炒め (B) 三色丼 ※選択食の入力はお早めに！				
			12日(水) にこまちユニットで出張調理を行います♪				
夕食	ご飯 冷やしめん汁 鰯の煮付け 白滝と野菜の炒り煮 チンゲン菜のお浸し フルーツ入りヨーグルト	ご飯 すまし汁 鶏肉の揚げ煮 奴豆腐オクラ添え ねぎめた ずいか ⑦いか	検食当番は「はやてユニット」です。				
							
エネルギー (kcal)		2302	2119				
たんぱく質 (g)		85	82.8				
脂質 (g)		64	63.6				

6月 平均	エネルギー (kcal)	2231
	たんぱく質 (g)	82.9
	脂質 (g)	61.0