

2020 年



6 月 予 定 献 立 表

	1 日 (月)	2 日 (火)	3 日 (水)	4 日 (木)	5 日 (金)	6 日 (土)	7 日 (日)
朝 食	ご飯/パン 味噌汁 焼き豆腐と卵の煮物 春菊の胡麻和え 洋なし缶 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 鯉の塩焼き キャベツの昆布和え バナナ 牛 乳	ご飯/パン 鶏肉とごぼうのスープ ウィンナーのケチャップ炒め 野菜サラダ バナナ 牛 乳	ご飯/パン すまし汁 温泉卵 里芋の含め煮 りんご缶 牛 乳	ご飯/パン 赤だし ちくわと野菜の煮物 青菜のツナ和え バナナ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 ハムエッグ ほうれん草の煮浸し 黄桃缶 牛 乳	ご飯/パン クリームシチュー 茄子の香味サラダ バナナ 牛 乳
昼 食	ご飯 コンソメスープ 鮭のムニエル ラタトゥイユ シーザーサラダ フルーツ入りヨーグルト	ご飯 冬瓜のスープ 豚肉のコーチジャン炒め 南瓜煮 青菜のナムル カットマンゴー	※選択食 ◎冷やし中華 ◎ご飯・焼き豚 小松菜のスープ 揚げしゅうまい ブロッコリーのおかか和え 杏仁豆腐	ご飯 味噌汁 鯉の黄金焼き ぜんまいの炒め煮 白菜の和え物 繊維ゼリー (桃)	ご飯 野菜スープ 煮込みハンバーグ さつま芋のレモン煮 コールスローサラダ 洋なし缶	※選択食 ◎ご飯/ロールパン コーンスープ 白身魚のカレームニエル アスパラとベーコンのソテー トマトのサラダ バナナ	※選択食 ◎きのこそば ◎ご飯・きのこ汁・豚肉の生巻焼き 野菜つみれの煮物 白菜の磯和え りんご缶
夕 食	ご飯 すまし汁 鶏肉の和風揚げ煮 れん根の炒り煮 ツナとオクラの和え物 カットパイ	ご飯 すまし汁 干草焼き 白菜の炒め物 いんげんの白和え ダイスゼリー (ぶどう)	わかめご飯 味噌汁 赤魚の煮付け 揚げだし豆腐野菜あん 菜の花の辛子和え オレンジ	ご飯 大根のスープ 豚肉の三色巻き ほうれん草のバター炒め トマトとレタスのサラダ ヤクルト	ご飯 かきたま汁 鯉の香り揚げ もやしとにらの炒め物 胡瓜のもろみ和え キウイフルーツ	中華風スープ 鶏肉のピリ辛焼き かぶの海老そぼろあん パンサンスー 繊維ゼリー (マンゴー) ㊦えび	ご飯 味噌汁 鯉の照り焼き ピーマンの炒め物 いんげんのマヨ和え カットパイ
エネルギー (kcal)	2224	2155	2150	2189	2318	2173	2225
たんぱく質 (g)	81.7	82.7	82.7	82.9	83	81.3	83.6
脂質 (g)	59.1	55.1	57.7	62.1	61	57.6	64.6

	8 日 (月)	9 日 (火)	10 日 (水)	11 日 (木)	12 日 (金)	13 日 (土)	14 日 (日)
朝 食	ご飯/パン すまし汁 さつま揚げの炒め物 菜種和え 洋なし缶 牛 乳	ご飯/パン わかめスープ チーズオムレツ 青梗菜のソテー バナナ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 豆腐野菜ハンバーグ 三色野菜のおかか和え バナナ 牛 乳	ご飯/パン きのこのスープ ポイルウィンナー ツナサラダ 黄桃缶 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 えのき豚 春菊の辛子和え バナナ 牛 乳	ご飯/パン すまし汁 卵焼き 茄子のしぎ焼き バナナ 牛 乳	ご飯/パン ボークビーンズ アスパラのサラダ りんご缶 牛 乳
昼 食	ご飯 ザーサイスープ 麻婆豆腐 竹の子とふきの煮物 中華風サラダ オレンジ	ご飯 味噌汁 蒸し鮭の野菜あん 金平ごぼう 菜の花の和え物 繊維ゼリー (桃)	※選択食 ◎ナポリタン ◎ご飯・豚肉のケチャップソース 野菜スープ じゃが芋のたらこ和え チキンサラダ ジョア	ご飯 けんちん汁 鯉の煮付け 針生姜添え ひじきの炒り煮 ほうれん草の胡麻和え りんご缶	ご飯 とろろ昆布汁 焼き鳥風 魚河岸揚げの含め煮 かぶの甘酢漬 ダイスゼリー (ぶどう)	ご飯 味噌汁 鯉のから揚げ 切干大根 もやしの和え物 キウイフルーツ ♪手作りおやつ♪	※選択食 ◎醤油ラーメン ◎ご飯・中華スープ・鯉の照り焼き 餃子 青梗菜のお浸し 繊維ゼリー (マンゴー) ㊦ぎょうざ
夕 食	ガーリックライス カリフラワーのスープ 鯉のムニエルトマトソース 南瓜のグラッセ グリーンサラダ ヨーグルト	ご飯 すまし汁 チキンカツ 厚揚げと冬瓜の煮物 和風サラダ ミックスフルーツ	ご飯 すまし汁 鯉の味噌焼き もやしの中華炒め 胡瓜のゆかり和え カットマンゴー	※選択食 ご飯 春雨スープ ◎中華風卵焼き ◎ブルコギ 春巻き じゃこサラダ 杏仁豆腐 ㊦じゃこ	ご飯 オクラのスープ 白身魚のチーズ焼き 野菜とコーンのソテー マカロニサラダ メロン	ご飯 かぶのスープ ハ宝菜 大学芋 木耳の中華和え のむヨーグルト ㊦えび	ご飯 すまし汁 鶏肉の味噌マヨ焼き ピーマンとツナの炒め物 春雨の和え物 カットパイ ㊦かにかま
エネルギー (kcal)	2198	2159	2171	2189	2132	2288	2176
たんぱく質 (g)	81.7	82.7	83.7	80.6	80.6	83.7	82.1
脂質 (g)	56.6	55.4	59.2	59.7	51.5	61.9	61.6

	15 日 (月)	16 日 (火)	17 日 (水)	18 日 (木)	19 日 (金)	20 日 (土)	21 日 (日)
朝 食	ご飯/パン 味噌汁 鶏肉の卵とじ 小松菜の和え物 バナナ 牛 乳	ご飯/パン チキンボールのケチャップ煮 野菜サラダ バナナ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 納豆/スクランブルエッグ 小松菜とウィンナーのソテー 黄桃缶 牛 乳	ご飯/パン かきたま汁 はんぺんと椎茸の煮付け ツナと花野菜の和え物 洋なし缶 牛 乳	ご飯/パン 白菜の豆乳スープ トマトオムレツ ちくわと野菜のサラダ 洋なし缶 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 五目豆腐揚げの煮物 ほうれん草とささみの和え物 バナナ 牛 乳	ご飯/パン なめこ汁 ふくさ焼き 青菜ともやしのソテー みかん缶 牛 乳
昼 食	ボークカレー 椎茸のスープ ブロッコリーの炒め物 チーズ入りサラダ フルーツ入りヨーグルト	ご飯 すまし汁 鯉の南部焼き 里芋といかの煮物 二色和え オレンジ ㊦いか	※選択食 ◎ほうとう風 ◎ご飯・味噌汁・豚肉の香味焼き ちくわの磯部揚げ 春菊のお浸し ぶどう缶	枝豆ご飯 味噌汁 鯉の煮付け れん根の炒め煮 めかぶ和え ダイスゼリー (りんご)	ご飯 味噌汁 鶏肉のバーベキュー風 茄子のおろし煮 青菜の胡麻和え ヨーグルト	ご飯 野菜スープ 白身魚のピカタ キャベツのソテー パンパンキンサラダ メロン	※選択食 ◎海老トマトクリームパスタ ◎ご飯・チキンソテー カリフラワーのスープ さつま芋の甘煮 コーンサラダ ㊦えび カットパイ ♪ケーキ♪
夕 食	ご飯 すまし汁 鯉のきのこのソース ふきと油揚げの煮付け いんげんの胡麻ドレッシング 洋なし缶 ㊦もずく	ご飯 ビーフンスープ 鶏肉のカシューナッツ炒め 厚揚げのキムチ煮 野菜サラダ 繊維ゼリー (桃) ㊦キムチ	ご飯 ポタージュ 鯉のオリーブオイル焼き かきたまスープ煮 トマトとオクラのサラダ ヤクルト	ご飯 味噌汁 ポテトコロッケ かきたま煮 冷しゃぶサラダ カットマンゴー	ご飯 ワンタンスープ 鯉のチリソースかけ チャブチ わかめの和え物 キウイフルーツ ㊦ワンタン	ご飯 すまし汁 豚肉ときのこの炒め物 五目ひじき煮 菜の花のお浸し パバロア	ご飯 とろろ昆布汁 鯉の照り煮 五目金平 白菜のおかか和え ヤクルト
エネルギー (kcal)	2218	2277	2153	2291	2181	2229	2289
たんぱく質 (g)	82.4	82.6	81	82.5	82.5	81.4	83
脂質 (g)	58.1	63.2	61.2	62	56.2	64.3	61.8

	22 日 (月)	23 日 (火)	24 日 (水)	25 日 (木)	26 日 (金)	27 日 (土)	28 日 (日)
朝 食	ご飯/パン ポトフ 卵のサラダ バナナ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 いんげんの炒め煮 小松菜の磯和え りんご缶 牛 乳	ご飯/パン トマトスープ 白菜のソテー 豆と野菜のサラダ バナナ 牛 乳	ご飯/パン すまし汁 高野豆腐と野菜の煮物 キャベツの胡麻マヨ 黄桃缶 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 ベーコン巻きエッグ かぶと椎茸の含め煮 バナナ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 大根とさつま揚げの煮物 ブロッコリーのマヨ和え バナナ 牛 乳	ご飯/パン オクラのスープ ミートボール トマトと胡瓜のサラダ りんご缶 牛 乳
昼 食	ご飯 味噌汁 鯉の南蛮漬 蒸し茄子の肉味噌かけ ほうれん草の白和え 黄桃缶	ご飯 コンソメスープ タンドリーチキン にんじんしりしり セロリのサラダ オレンジ	※選択食 ◎青椒肉絲麵 ◎ご飯・青椒肉絲 かきたまスープ 大根のおかか煮 青梗菜と木耳の和え物 杏仁豆腐	ご飯 ごぼうスープ 豚肉のにんにくソース 豆苗と卵のソテー 角切りサラダ ジョア	ご飯 ほうれん草のスープ 鯉のクリームソース 温野菜 ハムサラダ ダイスゼリー (梨)	ご飯 きのこ汁 鶏肉のさっぱり煮 もやしのソテー 春菊としらすの和え物 びわ缶 ㊦しらす	※選択食 ◎五目にゆう麵 ◎ご飯・すまし汁・鯉の西京焼き 海老と野菜のソテー しその実和え オレンジ ㊦えび
夕 食	ご飯 にら玉スープ 焼き肉 青梗菜と椎茸の炒め物 胡瓜のピリ辛和え 繊維ゼリー (マンゴー) ㊦えび	ご飯 すまし汁 五目蒸し卵 銀あん 南瓜と切昆布の煮物 春雨サラダ ヨーグルト ㊦かにかま	生姜ご飯 豚汁 赤魚の照り焼き ふきの甘辛煮 卵とうま 洋なし缶	※選択食 ご飯 味噌汁 ◎鯉のみぞれ煮 ◎ささみの包み揚げ じゃが芋の炒め物 青菜の柚子浸し メロン	ご飯 中華風コーンスープ 回鍋肉 揚げだし豆腐 白菜と小松菜の中華和え キウイフルーツ	ご飯 味噌汁 鯉の塩焼き 炒り鶏 いんげんの胡麻和え フルーツ入りヨーグルト	ご飯 中華風スープ 春巻きあんかけ 冬瓜と芋の煮物 豆腐サラダ 繊維ゼリー (桃)
エネルギー (kcal)	2254	2220	2136	2219	2225	2229	2273
たんぱく質 (g)	81.5	81.8	83.2	83.9	82.4	83.5	82.2
脂質 (g)	63.8	58.1	63.9	62.2	61.9	61.9	60.7

	29 日 (月)	30 日 (火)
朝 食	ご飯/パン 味噌汁 チキンオムレツ 茄子とちくわの炒め煮 黄桃缶 牛 乳	ご飯/パン とろろ昆布汁 ウィンナーといんげんの炒め物 小松菜の煮浸し バナナ 牛 乳
昼 食	発芽玄米ご飯 とろろ汁 鶏肉の塩麴焼き にがりの味噌炒め 青菜の辛子和え カットパイ	ご飯 味噌汁 鯉のたらこ焼き 春雨のソテー 胡瓜とわかめの酢の物 ダイスゼリー (みかん) ㊦かにかま
夕 食	ご飯 野菜スープ 鯉のバター焼き さつま芋のマッシュ 大根とじゃこのサラダ ジョア ㊦じゃこ	ご飯 卵スープ 味噌かつ かぶの煮付け 菜の花のおかか和え りんご缶
エネルギー (kcal)	2228	2250
たんぱく質 (g)	84.9	83.8
脂質 (g)	54.6	62.6

【6月の予定】

13日(土) 手作りおやつ

間食にフレンチトースト提供します。

21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♪

選択食

11日(木) 夕食

(A) 中華風卵焼き

(B) ブルコギ

25日(木) 夕食

(A) 鯉のみぞれ煮

(B) ささみの梅包み揚げ

※選択食の入力はお早めに!

25日(木) にあさひユニットで出張調理を行います♪

検査当番は「ひかりユニット」です。



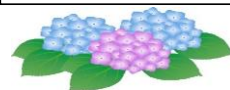
栄養素の働き～糖質の基礎知識～

炭素・水素・酸素で構成されている有機化合物の糖質は三大栄養素の1つで、穀物などに多く含まれる栄養素です。糖質1gは4kcalのエネルギー源となり、糖質が分解されてできるブドウ糖は全エネルギーの60%程度を提供しています。脂質などに比べて分解・吸収が速く、即効性のあるエネルギー源とされています。

エネルギーは生命維持のためにもっとも必要なもののため、糖質が不足すると肝臓に蓄えてあるグリコーゲンを使って糖を補おうとします。

さらに、これを使い果たすと、体内のたんぱく質や体脂肪を分解し、糖質としてエネルギーの補充をします(糖新生)。

しかし、過剰な糖新生は筋肉量の低下を招く可能性があります。また、脂肪の分解によって生成されるケトン体は、血液が酸性に傾くアシドーシスの原因となるので、とくに糖尿病では注意が必要です。



6 月 平均	エネルギー (kcal)		2213
	たんぱく質 (g)		82.5
	脂 質 (g)		59.9