

2021 年



6 月 予 定 献 立 表

	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)	7日(月)
朝食	ご飯/パン 味噌汁 鱈の塩焼き キャベツの和え物 バナナ 牛乳	ご飯/パン 野菜スープ ウインナーのカレー粉炒め フレンチサラダ バナナ 牛乳	ご飯/パン すまし汁 温泉卵 里芋の含め煮 みかん缶 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 サラミサラダ バナナ 牛乳	ご飯/パン すまし汁 がんと野菜の煮物 菜種和え 洋なし缶 牛乳
昼食	ご飯 ビーフンスープ 豚肉のコーチジャン炒め 冬瓜の含め煮 青梗菜と木耳の和え物 みかん缶 ⑦かにかま	※選択食 ◎醤油ラーメン ◎ご飯・中華スープ・鶏肉の生姜焼き しょうまい わかめの中華和え 杏仁豆腐	ご飯 味噌汁 鮭のまヨネーズ焼き げんまいの炒め煮 ブロッコリーのおかか和え 繊維ゼリー(りんご)	ご飯 オクラのスープ ハンバーグ 南瓜のミルク煮 グリーンサラダ ミックスフルーツ	※選択食 ◎ご飯・ロールパン カリフラワーのスープ 鱈のムニエルマトソース キャベツソテー 大根サラダ ヨーグルト	※選択食 ◎焼きうどん ◎ご飯・豚肉の味噌焼き とろろ昆布汁 野菜つみれの煮物 いんげんの胡麻和え ぶどう缶	ご飯 中華風コンソメスープ 青椒肉絲 竹の子とふきの煮物 中華サラダ オレンジ
夕食	ご飯 コンソメスープ スパニッシュオムレツ アスパラとベーコンのソテー ツナマカロニサラダ ぶどうゼリー	ご飯 味噌汁 鱈のレモン蒸し 揚げだし豆腐野菜あん 菜の花和え 洋なし缶	ご飯 きのこのスープ 豚肉の三色巻き 青菜とコーンのソテー トマトのサラダ ヤクルト	ご飯 かきたま汁 白身魚のフライ 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	ご飯 中華風スープ 鶏肉のピリ辛焼き 茄子の揚げ浸し パンサンデー カットマンゴー	かやくご飯 味噌汁 鱈の照り焼き 金平ごぼう 春菊の辛子和え メロン	ご飯 野菜スープ 白身魚のチーズ焼き たらごと野菜のソテー トマトとレタスのサラダ パニラムース
エネルギー(kcal)	2227	2122	2153	2285	2173	2141	2125
たんぱく質(g)	80.4	82.5	83.1	82.4	81.7	80.2	81
脂質(g)	58.7	57.8	59.2	59.8	61.6	62.3	61.6
	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)	13日(日)	14日(月)
朝食	ご飯/パン 味噌汁 豆腐ハンバーグ かまぼこと菜の花のお浸し バナナ 牛乳 ⑦豆腐ハンバーグ	ご飯/パン 味噌汁 えのき豚 胡瓜のゆかり和え バナナ 牛乳	ご飯/パン 大豆入り野菜スープ チーズオムレツ セロリのサラダ 黄桃缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 さつま揚げの炒め物 じゃが芋のたらこ和え バナナ 牛乳	ご飯/パン ごぼうスープ ポイルウインナー チーズ入りサラダ みかん缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 卵焼き 青梗菜のソテー バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 高野豆腐の煮物 小松菜の和え物 黄桃缶 牛乳
昼食	ご飯 すまし汁 蒸し鮭の野菜あん 茄子のしぎ焼き 青菜の柚子浸し 繊維ゼリー(もも)	※選択食 ◎ナポリタン ◎ご飯・豚肉のケチャップソース 小松菜のスープ フライドポテト ツナサラダ ジョア	麦ご飯 とろろ汁 鱈の照り焼き 五目金平 春菊の胡麻和え キウイフルーツ	ご飯 かきたまスープ 鶏肉のカシューナッツ炒め 赤魚の煮付け 切干大根 即席漬け ぶどうゼリー ⑦海老	枝豆ご飯 とろろ昆布汁 赤魚の煮付け 切干大根 即席漬け ぶどうゼリー ⑦手作りおやつ♪	※選択食 ◎冷やし中華 ◎ご飯・鱈の中華蒸し ザーサイスープ 春巻き 青菜のナムル カットマンゴー ⑦春巻き	ハヤシライス コンソメスープ アスパラと海老のソテー コーンスローサラダ プリン
夕食	ご飯 冬瓜のスープ チキンカツ ひじきの炒り煮 さつま芋のサラダ カットパイ	ご飯 すまし汁 鱈の味噌煮 かぶのそぼろ煮 青菜のおかか和え りんご缶 ⑦もずく	※選択食 ご飯 味噌汁 ◎牛肉のオーロラソース ◎メンチカツ ふきと油揚げの煮付け いんげんの昆布和え はちみつレモンゼリー	ご飯 すまし汁 鱈の南部焼き ビーフンの炒め物 ほうれん草のお浸し メロン	ご飯 味噌汁 豚肉のカレー粉炒め 南瓜のいとこ煮 白菜の和え物 カットパイ	ご飯 トマトスープ チキンソテー ピーマンとツナの炒め物 じゃこサラダ ヨーグルト ⑦じゃこ	ご飯 すまし汁 鮭のきのこソース 茄子の田楽 胡瓜とわかめの酢の物 洋なし缶 ⑦かにかま
エネルギー(kcal)	2210	2246	2171	2211	2297	2118	2170
たんぱく質(g)	81	81.1	83.7	84.6	80.1	80.8	80.6
脂質(g)	57.6	62.5	59.2	60.1	62.2	57.4	57.3
	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)	20日(日)	21日(月)
朝食	ご飯/パン チキンボールのケチャップ煮 ブロッコリーのマヨ和え バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 小松菜とウインナーのソテー 納豆/卵サラダ バナナ 牛乳	ご飯/パン かきたま汁 はんぺんと椎茸の煮付け いんげんのマヨ和え みかん缶 牛乳	ご飯/パン 白菜の豆乳スープ 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 豆腐揚げの煮物 小松菜とささみの和え物 バナナ 牛乳	ご飯/パン すまし汁 五目厚焼卵 白菜の炒め物 バナナ 牛乳 ⑦もずく	ご飯/パン 味噌汁 高野豆腐の煮物 小松菜の和え物 黄桃缶 牛乳
昼食	ご飯 すまし汁 鱈の味噌だれ焼き 鶏肉と里芋の炒り煮 春菊の磯和え オレンジ	※選択食 ◎肉うどん ◎ご飯・すまし汁・豚肉の生姜煮 豆腐しゅうまい ほうれん草の胡麻和え ぶどう缶	ご飯 味噌汁 鱈の南蛮漬け れんこんの炒め煮 しその実和え ミックスフルーツ	ご飯 なめこ汁 鶏肉のさっぱり煮 茄子の炒め物 ほうれん草の辛子和え いちごゼリー	ご飯 きのこのスープ 鱈のムニエル ブロッコリーの炒め物 パンキンサラダ のむヨーグルト	※選択食 ◎ペンネのクリームソース ◎ご飯・鶏肉のクリームソース 野菜スープ 枝豆ポテト アスパラのサラダ ⑦海老 カットパイ ⑦誕生日ケーキ♪	ご飯 味噌汁 かじきの生姜焼き 大根の炒め煮 ほうれん草の白和え オレンジ
夕食	ご飯 卵のスープ 鶏肉の山椒焼き 厚揚げのキムチ煮 チョレギサラダ 繊維ゼリー(マンゴー) ⑦キムチ	ご飯 ポタージュ 白身魚のピカタ かぶのスープ煮 トマトとオクラのサラダ りんご缶	三色丼 小松菜のスープ さつま芋の甘煮 春雨のソテー ヨーグルト	ご飯 ワンタンスープ 白身魚のチリソースかけ 春雨のソテー 胡瓜とザーサイの和え物 カットマンゴー ⑦海老	ご飯 すまし汁 焼き肉風 ふきの土佐煮 菜の花のお浸し メロン	ご飯 味噌汁 鱈の煮付け もやしの中華炒め 青梗菜のお浸し ぶどうゼリー	ご飯 にら玉スープ 回鍋肉 南瓜と切り昆布の煮物 パンパンジー 杏仁豆腐
エネルギー(kcal)	2202	2175	2271	2184	2178	2199	2240
たんぱく質(g)	84.4	82.9	81.6	82.3	82.8	82.8	81.5
脂質(g)	59.5	61.6	59.7	56.6	61.3	60.1	62.3
	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)	27日(日)	28日(月)
朝食	ご飯/パン 味噌汁 いんげんの炒め煮 青菜のわかび和え バナナ 牛乳	ご飯/パン トマトスープ ウインナーとキャベツのソテー 野菜サラダ バナナ 牛乳	ご飯/パン とろろ昆布汁 炒り豆腐 かぶとオクラの和え物 黄桃缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 ほうれん草入り炒り卵 大根と椎茸の含め煮 バナナ 牛乳	ご飯/パン すまし汁 大根とさつま揚げの煮物 春菊としらすの和え物 バナナ 牛乳 ⑦しらす	ご飯/パン チキンボール煮 ブロッコリーの和え物 洋なし缶 牛乳	ご飯/パン 赤だし チキンオムレツ 茄子とちくわの炒め煮 バナナ 牛乳
昼食	ご飯 コンソメスープ タンダーチキン にんじんしりしり シーザーサラダ 洋なし缶	※選択食 ◎担々麺 ◎ご飯・中華スープ・豚肉ときのこの炒め物 餃子 もやしの和え物 繊維ゼリー(りんご)	ご飯 ごぼうスープ 鱈の黄金焼き アスパラとコーンのソテー チキンサラダ カルシウムジュース	ご飯 冷やしとうもろこし汁 豚肉の香味焼き 厚揚げの生姜煮 小松菜の胡麻和え キウイフルーツ	ご飯 青梗菜のスープ 油淋鶏 蒸し茄子 木耳の中華和え ヨーグルト	※選択食 ◎きつねそば ◎ご飯・すまし汁・鱈の味噌漬焼き ◎ご飯・すまし汁・鶏肉の味噌漬焼き キャベツの昆布和え オレンジ	ご飯 すまし汁 鶏肉の照り焼き 五目ひじき煮 胡瓜のマヨ和え りんご缶
夕食	ご飯 すまし汁 五目蒸し卵 銀あん ちくわの磯部揚げ 春菊のお浸し パニラムース	生姜ご飯 味噌汁 赤魚の照り焼き ふきの甘辛煮 卵とろろ ぶどう缶	※選択食 ご飯 味噌汁 ◎鶏肉の塩麹焼き ◎鮭のみぞれ煮 じゃが芋の炒め物 菜の花の和え物 メロン	ご飯 カリフラワーのスープ 鱈のクリームソース もやしのソテー マカロニサラダ 青りんごゼリー	ご飯 味噌汁 鱈の塩焼き 炒り鶏 いんげんの和え物 ミックスフルーツ	ご飯 中華風卵スープ 春巻きあんかけ 冬瓜と芋の煮物 豆腐サラダ カットマンゴー	シーフードカレー コーンポタージュ ほうれん草のバター炒め にんじんラペ フルーツ入りヨーグルト ⑦海老・いか・あさり
エネルギー(kcal)	2178	2165	2231	2185	2164	2114	2285
たんぱく質(g)	82	80.8	84.9	81.1	83.2	80.7	83.9
脂質(g)	61.3	63.3	62.9	62.4	57.2	57.7	64.1
	29日(火)	30日(水)	【6月の予定】		肉類の栄養の特徴		
朝食	ご飯/パン ポトフ さっぱりサラダ バナナ 牛乳	ご飯/パン すまし汁 鶏肉の卵とじ 小松菜と白菜の和え物 黄桃缶 牛乳	12日(土) 手作りおやつ 間食にフレンチトースト提供します。		<p>食用として利用される肉のうち、よく使われるのは、牛肉、豚肉、鶏肉です。肉類は動物性たんぱく質の重要な供給源で、血液や筋肉など体をつくるもととなります。</p> <p>含まれる栄養素は動物の種類によって異なり、豚肉はビタミンB1が豊富で、その含有量は牛肉の1.0倍以上です。牛肉の赤身部分や鶏肉には鉄が多く含まれています。また部位によっても栄養素の含有量は少しずつ異なります。ヒレやささみは高たんぱく、低脂肪でダイエット食にも向きます。ロースやバラ肉、皮つきの鶏肉は脂肪が多めです。肝臓部分に当たるレバーは、いずれの肉も違いはなく、ビタミンA、ビタミンB2、鉄などを豊富に含んでいます。</p> <p>※選び方※ 肉の色が鮮やかで、つやのあるものを選びます。パック入りは、傾けて肉汁(ドリップ)が出ているものは鮮度が落ちています。</p>		
昼食	ご飯 ザーサイスープ 鱈の香味蒸し チャブチエ 中華風和え物 繊維ゼリー(もも)	※選択食 ◎ベーコンのトマトパスタ ◎ご飯・グリルチキン エリンギのスープ さつま芋のレモン煮 海老サラダ ヨーグルト ⑦海老	20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♪				
夕食	ご飯 味噌汁 肉豆腐 かぶの柚子炊き 菜の花のおかか和え ぶどう缶	ご飯 味噌汁 鮭のちゃんちゃん焼き ごぼうと白滝の利休煮 即席漬け カットパイ	<p>選択食</p> <p>10日(木) 夕食 (A) 牛肉のオーロラソース (B) メンチカツ</p> <p>24日(木) 夕食 (A) 鶏肉の塩麹焼き (B) 鮭のみぞれ煮</p> <p>※選択食の入力はお早めに!</p> <p>22日(木)にあさひユニットで出張調理を行います♪</p> <p>検査当番は「ひかりユニット」です。</p>				
エネルギー(kcal)	2222	2163			6月平均		
たんぱく質(g)	81.3	81.2			エネルギー(kcal) 2193		
脂質(g)	58.6	53.9			たんぱく質(g) 81.9		
					脂質(g) 60.0		

