

2022 年



# 6 月 予 定 献 立 表

	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)	6日(月)	7日(火)
<b>朝食</b>	ご飯/パン 野菜スープ ウインナーとカレー粉炒め チーズ入りサラダ バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 いんげんの炒め煮 青菜のツナ和え バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 ちくわと大根の煮物 白菜の和え物 みかん缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 温泉卵 里芋の含め煮 黄桃缶 牛乳	ご飯/パン きのこのスープ ミートボール セロリと胡瓜のサラダ バナナ 牛乳	ご飯/パン とろろ昆布汁 肉じゃが 春菊の辛子和え 洋なし缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 えのき豚 ほうれん草の白和え バナナ 牛乳
<b>昼食</b>	※選択食 ◎塩ラーメン ◎ご飯・中華スープ・焼き豚 さつま芋の甘煮 中華風和え物 杏仁豆腐	ご飯 すまし汁 鮭のマヨネーズ焼き 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(もも)	ハヤシライス オクラのスープ 南瓜のミルク煮 サラミサラダ ぶどう缶	※選択食 ◎ご飯 ◎胚芽ロール コンソメスープ 鯉のムニエルマスタートソース アスパラとベーコンのソテー トマトとレタスのサラダ ヨーグルト	※選択食 ◎五目にゅう麺 ◎ご飯・すまし汁・鯖の味噌煮 ちくわの磯部揚げ いんげんの胡麻和え オレンジ	ご飯 中華風コンソメスープ 麻婆豆腐 春巻き わかめ中華和え カットパイ	ご飯 すまし汁 鮭の南部焼き 茄子のおろし煮 もやしの和え物 ぶどうゼリー
<b>夕食</b>	ご飯 味噌汁 鯖の照り焼き 揚げだし豆腐の野菜あん 菜の花の辛子和え りんご缶	ご飯 ポタージュ 豚肉のにんにくソース ほうれん草のバター炒め トマトのサラダ パニラムース	ご飯 かき玉汁 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 ジョア	ご飯 中華風スープ 鶏肉のピリ辛焼き 金平ごぼう ほうれん草ともやしの和え物 メロン	ご飯 赤だし 豚肉の梅じそ焼き 金平ごぼう ほうれん草ともやしの和え物 メロン	ご飯 オニオンスープ 鰹のオリーブオイル焼き たらこと小松菜のソテー フレンチサラダ のむヨーグルト	ご飯 にら玉スープ 鶏肉のから揚げ 肉のから揚げ パンキンサラダ キウイフルーツ
エネルギー(kcal)	2165	2121	2197	2128	2097	2119	2135
たんぱく質(g)	83.5	82.3	81.8	84.9	82.1	82.7	82.9
脂質(g)	63.4	58.5	60.3	60.4	60.6	60.3	56.4

	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)	13日(月)	14日(火)
<b>朝食</b>	ご飯/パン 味噌汁 高野豆腐の煮物 胡瓜のゆかり和え バナナ 牛乳	ご飯/パン 野菜スープ チーズオムレツ アスパラのサラダ 黄桃缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 肉野菜炒め いんげんの昆布和え みかん缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 かき玉スープ ポイルウインナー チキンサラダ バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 鮭の塩焼き しその実和え バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 肉詰めいなりの煮物 青菜のおかか和え 黄桃缶 牛乳	ご飯/パン きのこのスープ スクランブルエッグ セロリのサラダ バナナ 牛乳
<b>昼食</b>	※選択食 ◎海老トマトクリームパスタ ◎ご飯・豚肉のケチャップ炒め ごぼうスープ フライドポテト ツナサラダ ヨーグルト	ご飯 冬瓜のスープ 鯖の中蒸し チャブチ 木耳の中華和え 杏仁豆腐	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のピカタ ラタトゥイユ じゃこサラダ 繊維ゼリー(りんご)	かやくご飯 すまし汁 赤魚の煮付け ピーマンのソテー 即席漬 カルシウムジュース ♪手作りおやつ♪	※選択食 ◎冷やし中華 ◎ご飯・中華風卵焼き わかめスープ 小籠包 青菜と木耳の和え物 カットマンゴー	キーマカレー カリフラワーのスープ マッシュポテト シーザーサラダ プリン	ご飯 味噌汁 鰹の南蛮漬 かぶと椎茸の含め煮 春菊の和え物 オレンジ
<b>夕食</b>	生姜ご飯 すまし汁 鯖の煮付け れん根の金平 菜の花のお浸し りんご缶	※選択食 ご飯 味噌汁 ◎牛肉のおろしソース ◎メンチカツ さつま芋のレモン煮 二色和え メロン	ご飯 すまし汁 鯖のたらこ焼き 厚揚げの生姜煮 小松菜の和え物 洋なし缶	ご飯 ザーサイスープ 焼き肉 冬瓜の含め煮 中華風サラダ カットパイ	ご飯 トマトスープ チキンソテー ブロッコリーの炒め物 コンソメ ヨーグルト	ご飯 すまし汁 白身魚の和風蒸しあん 茄子の田楽 胡瓜とわかめの酢の物 ぶどう缶	ご飯 ワンタンスープ 鶏肉の生姜焼き 厚揚げのキムチ煮 チコレギサラダ 繊維ゼリー(マンゴー)
エネルギー(kcal)	2119	2152	2080	2212	2101	2178	2175
たんぱく質(g)	82	80.7	83.1	83.6	84.9	81.6	83
脂質(g)	57.8	61.3	59.6	63.4	58.9	61.2	62.5

	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)	20日(月)	21日(火)
<b>朝食</b>	ご飯/パン 味噌汁 小松菜とウインナーのソテー 大根サラダ バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 小松菜と里芋の炒り煮 菜種和え みかん缶 牛乳	ご飯/パン すまし汁 豆腐 青菜のわさび和え バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 野菜スープ ハムステーキ ほうれん草のサラダ バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 卵焼き 青菜のソテー 洋なし缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 チキンボール煮 和風サラダ バナナ 牛乳	ご飯/パン すまし汁 焼き豆腐の煮物 ブロッコリーの和え物 バナナ 牛乳
<b>昼食</b>	※選択食 ◎ほうとう風 ◎ご飯・味噌汁・豚肉の香味焼き 豆腐しゅうまい ほうれん草の胡麻和え ヨーグルト	麦ご飯 冬瓜のスープ エビチリ ピーマンの炒め物 胡瓜のピリ辛和え カットパイ	ご飯 ごぼうスープ タンジーチキン ほうれん草のソテー マカロニサラダ キウイフルーツ	ご飯 すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き 南瓜煮 春菊の磯和え りんごジュース	※選択食 ◎ベーコンのトマトパスタ ◎ご飯・鶏肉のレモンソース コンソメスープ 温野菜 海老サラダ メロン ♪誕生日ケーキ♪	ご飯 ミネストローネ 鰹の黄金焼き アスパラとコーンのソテー イタリアンサラダ オレンジ	ご飯 味噌汁 鶏肉の和風揚げ煮 かぶの煮付け 青菜の昆布和え りんご缶
<b>夕食</b>	ご飯 コーンポタージュ 白身魚のムニエル 海老とチキンのアヒージョ風 トマトとオクラのサラダ りんご缶	三色丼 とろろ昆布汁 切干大根 冷しゃぶサラダ いちごゼリー	ご飯 赤だし 鯖の塩焼き 揚げ焼肉の炒り煮 菜の花和え もも缶	ご飯 小松菜のスープ 豚肉の細切り炒め 揚げ焼肉 パンサンデー カットマンゴー	しめじご飯 すまし汁 鯖の煮付け 大根とさつま揚げの煮物 ほうれん草とささみの和え物 ぶどうゼリー	ご飯 青菜のスープ 豚肉のチヂミ炒め 竹の子の煮物 パンパンジー 杏仁豆腐	ご飯 すまし汁 干草焼き 茄子の揚げ浸し 胡瓜のマヨ和え ヨーグルト
エネルギー(kcal)	2095	2160	2100	2209	2143	2164	2175
たんぱく質(g)	83.5	82.8	82.1	83	83	83.9	81.3
脂質(g)	62.7	59.7	61.6	58.5	61.5	64.5	62.5

	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)
<b>朝食</b>	ご飯/パン 鶏肉のスープ ウインナーのケチャップ炒め 豆サラダ 黄桃缶 牛乳	ご飯/パン なめこ汁 ハムエッグ かぶと椎茸の炒め煮 バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 ツナじゃが 青菜の辛子和え バナナ 牛乳	ご飯/パン すまし汁 五目厚焼き玉子 青菜と椎茸のさつと煮 みかん缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 豆腐ハンバーグ 白菜の昆布和え 洋なし缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 和風オムレツ 茄子とちくわの炒め物 バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 ポトフ グリーンサラダ バナナ 牛乳
<b>昼食</b>	※選択食 ◎タンメン ◎ご飯・かき玉スープ・豚肉の野菜炒め 餃子 冷やしトマト 繊維ゼリー(もも)	ご飯 すまし汁 鮭の生姜焼き 長芋のマヨ炒め 小松菜の胡麻和え キウイフルーツ	ご飯 とろろ昆布汁 豚肉の味噌焼き がんもどきの炒り煮 春菊のお浸し もも缶	ご飯 オニオンスープ チキンチャップ 青菜とコーンのソテー にんじんラベ ヨーグルト	※選択食 ◎きのこそば ◎ご飯・きのこ汁・鯖の味噌揚げ焼き れん根の炒り煮 ちりめん和風サラダ オレンジ	麦ご飯 すまし汁 鶏肉の山椒焼き 五目豆腐揚げ 青菜の柚子浸し りんご缶	ご飯 ザーサイスープ 鰹の香味焼き にがりの味噌炒め もやしの中華和え 繊維ゼリー(マンゴー)
<b>夕食</b>	ご飯 豚汁 赤魚の照り焼き ふきの甘辛煮 卵とろふ ぶどう缶	※選択食 ご飯 もやしのスープ ◎鶏肉の甘酢あん ◎いかのチリソース炒め 大根煮 春雨の酢の物 カットパイ	ご飯 椎茸のスープ 鯖のカレームニエル もやしのソテー 角切りサラダ 青りんごゼリー	ご飯 味噌汁 鯖の照り焼き 炒り鶏 いんげんの和え物 ミックスフルーツ	ご飯 中華風スープ 手作り春巻き 冬瓜と芋の煮物 中華サラダ カットマンゴー	ご飯 野菜スープ 鮭のコーンクリーム焼き 南瓜のグラッセ ハムサラダ フルーツ入りヨーグルト	ご飯 味噌汁 肉豆腐 ふきの土佐煮 菜の花の磯和え ぶどう缶
エネルギー(kcal)	2093	2107	2119	2128	2092	2161	2137
たんぱく質(g)	82.3	82.5	83.3	83.4	83.7	83.6	81.2
脂質(g)	61.5	58.6	62.4	59.3	60.9	57.2	60.5

	29日(水)	30日(木)
<b>朝食</b>	ご飯/パン すまし汁 ちくわと野菜の炒め煮 いんげんのマヨ和え 黄桃缶 牛乳	ご飯/パン 大豆入り野菜スープ オムレツ 野菜サラダ バナナ 牛乳
<b>昼食</b>	※選択食 ◎ミートソースパスタ ◎ご飯・グリルチキン オクラのスープ きのこのバター炒め コロコロサラダ ヨーグルト	ご飯 ビーフンスープ 回鍋肉 冬瓜のくず煮 海藻サラダ みかん缶
<b>夕食</b>	ご飯 味噌汁 かじきの竜田揚げ かぶの利休煮 めかぶ和え カットパイ	ご飯 味噌汁 鯖の煮付け 五目金平 ほうれん草のおかか和え ぶどうゼリー
エネルギー(kcal)	2069	2139
たんぱく質(g)	81	80.7
脂質(g)	60.2	61.1

【6月の予定】  
**11日(土) 手作りおやつ**  
 間食にフレンチトースト提供します。  
**19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**  
 9日(木) 夕食  
 (A) 牛肉のおろしソース  
 (B) メンチカツ  
 23日(木) 夕食  
 (A) 鶏肉の甘酢あん  
 (B) いかのチリソース炒め  
 ※選択食の入力はお早めに!  
 21日(木)にあさひユニットで出張調理を行います♪  
 検食当番は「さくらユニット」です。

### 病気と栄養 ～動脈硬化～

コレステロール値で問題になるのは、LDLコレステロール値(悪玉コレステロール)で、140mg/dl以上で高コレステロール血症とされます。  
 LDLコレステロール値が高いと、血管の内側にコレステロールのコブができやすくなり、血液の流れが悪くなります。その結果、虚血性心疾患や脳梗塞など命に関わる病気になるリスクが高くなります。高血圧、糖尿病、心疾患のある人はとくに注意が必要です。  
 コレステロール値の異常の原因は、食事からみると、夕食の過食、大豆の不足、野菜の不足、洋菓子や乳製品の過食が考えられます。

LDLコレステロール値を下げる食事とは?  
 ◎バランスのよい食事  
 健康には「バランスのよい食事」が大切ですが、実践するのが難しいのも事実です。そこでわかりやすく言い替えると「カラフルな食事」にするように心がけることです。カラフルな食事になると、自然と野菜が豊富になり、バランスのとれた食事をとることができます。  
 ◎食物繊維の多い海藻類も効果的  
 海藻類にあるぬめり成分や食物繊維のフコイダンは血中コレステロール値を下げる働きがあります。野菜サラダに加えたりして積極的に食べるようにしましょう。

6月平均	エネルギー(kcal)	2136
	たんぱく質(g)	82.7
	脂質(g)	60.6