2023　年

６　月　予　定　献　立　表

	１日（木）	２日（金）	３日（土）	４日（日）	５日（月）	６日（火）	７日（水）
朝食	ご飯/パン 野菜スープ スクランブルエッグ ツナサラダ バナナ 牛　乳	ご飯/パン 味噌汁 ちくわと大根の煮物 青菜のわさび和え バナナ 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 すまし汁 肉じゃが 春菊の辛子和え 洋なし缶 牛　乳	ご飯/パン 味噌汁 高野豆腐の煮物 胡瓜のゆかり和え バナナ 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
昼食	ご飯 すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き ぜんまいの炒め煮 ブロッコリーのおかか和え もも缶	ご飯 ほうれん草のスープ 牛肉のオーロラソース 南瓜のグラッセ サラミサラダ ぶどう缶	※選択食 ◎ご飯　◎レーズンロール コンソメスープ 鱈のムニエルマスタードソース アスパラとベーコンのソテー ほうれん草のサラダ ヨーグルト	※選択食 ◎五目にゅう麺 ◎ご飯・すまし汁・鰤の煮付け 豆腐しゅうまい いんげんの胡麻和え オレンジ	ご飯 中華風コーンスープ 麻婆豆腐 春巻き わかめとハムの中華和え カットパイン	ご飯 すまし汁 鯖の南部焼き 茄子のおろし煮 二色和え ヨーグルト	※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 シーザーサラダ 桃ゼリー
夕食	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 プリン	麦ご飯 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 ジョア	ご飯 中華風スープ 鶏肉のピリ辛焼き 茄子とピーマンの炒め物 春雨サラダ カットマンゴー	ご飯 赤だし 豚肉の梅だれ焼き 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 鰈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 ぶどうゼリー	ご飯 にら玉スープ 鶏肉のから揚げ ひじきの炒り煮 パンプキンサラダ りんご缶	ご飯 すまし汁 鰆の味噌マヨ焼き かぶと椎茸の含め煮 菜の花のお浸し キウイフルーツ
エネルギー（kcal）	2082	2213	2136	2063	2104	2160	2104
たんぱく質（g）	81.3	82.1	84.6	82.2	81.4	80.2	80.7
脂質（g）	58.8	63.7	60.4	62.4	60.5	61.8	60.6

	８日（木）	９日（金）	１０日（土）	１１日（日）	１２日（月）	１３日（火）	１４日（水）
朝食	ご飯/パン カリフラワーのスープ チーズオムレツ アスパラのサラダ 黄桃缶 牛　乳	ご飯/パン すまし汁 肉野菜炒め いんげんの辛子和え みかん缶 牛　乳	ご飯/パン 野菜スープ ボイルウインナー 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 菜種和え 黄桃缶 牛　乳	ご飯/パン きのこのスープ ハムエッグ セロリのサラダ バナナ 牛　乳	ご飯/パン 味噌汁 ウインナーといんげんの炒め物 大根サラダ バナナ 牛　乳
昼食	ご飯 冬瓜のスープ 鰈の香味蒸し チャプチェ 胡瓜のピリ辛和え 杏仁豆腐	ご飯 鶏肉のピカタ ラタトゥイユ じゃこサラダ のむヨーグルト	かやくご飯 すまし汁 赤魚の煮付け ふきの土佐煮 即席漬け 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・ツナたま わかめスープ 揚げ餃子 青梗菜と木耳の和え物 オレンジ	ポークカレー オクラのスープ 青菜とコーンのソテー トマトとレタスのサラダ ヨーグルト	ご飯 赤だし 鯖の照り煮 かぶの煮付け 春菊の胡麻和え りんご缶	※選択食 ◎胡麻味噌きしめん ◎ご飯・味噌汁・豚肉の香味焼き 南瓜煮 小松菜の和え物 フルーツ入りヨーグルト
夕食	※選択食 ご飯 味噌汁 ◎鶏肉の照り焼き ◎メンチカツ がんもと野菜の煮物 白菜の昆布和え バニラムース	ご飯 味噌汁 鰺の南蛮漬け れん根と豚肉の炒り煮 青菜のお浸し 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 カットマンゴー	ご飯 トマトスープ 鶏肉のレモンソース ブロッコリーの炒め物 コーンサラダ ヨーグルト	ご飯 すまし汁 白身魚の野菜あんかけ 蒸し茄子の肉味噌かけ 胡瓜とわかめの酢の物 ぶどう缶	ご飯 油淋鶏 厚揚げのキムチ煮 チョレギサラダ マンゴープリン	ご飯 コーンポタージュ 鱈のムニエル 海老とチキンのアヒージョ風 冷やしトマト 洋なし缶
エネルギー（kcal）	2093	2143	2198	2122	2217	2132	2096
たんぱく質（g）	81.9	82.8	80.3	84.8	81	84	80.9
脂質（g）	62.1	60	61.2	63.6	59.1	60.8	63.5

	１５日（木）	１６日（金）	１７日（土）	１８日（日）	１９日（月）	２０日（火）	２１日（水）
朝食	ご飯/パン 味噌汁 鶏肉と里芋の炒り煮 キャベツのぽん酢和え みかん缶 牛　乳	ご飯/パン すまし汁 炒り豆腐 白菜の和え物 バナナ 牛　乳	ご飯/パン コンソメスープ ハムステーキ チーズ入りサラダ バナナ 牛　乳	ご飯/パン 味噌汁 卵焼き 茄子のしぎ焼き 洋なし缶 牛　乳	ご飯/パン 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 いんげんの白和え バナナ 牛　乳	ご飯/パン カリフラワーのスープ ウインナーのケチャップ炒め 豆サラダ 黄桃缶 牛　乳
昼食	麦ご飯 野菜ワンタンスープ 白身魚のチリソース ビーフンの炒め物 木耳の中華和え カットパイン	ご飯 野菜スープ チキンソテー ほうれん草のソテー ツナマカロニサラダ キウイフルーツ	ご飯 すまし汁 鮭のみぞれ煮 五目ひじき煮 春菊の磯和え とけないアイス	※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 小松菜のスープ 温野菜 ハムサラダ メロン	ご飯 鰈の黄金焼き 田舎風ミネストローネ ミモザサラダ オレンジ	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩麹焼き かぶの利休煮 青菜の昆布和え りんご缶	※選択食 ◎タンメン ◎ご飯・卵のスープ・豚肉の野菜炒め 小籠包 青菜のナムル はちみつレモンゼリー
夕食	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 味噌汁 鰆の味噌漬け焼き 白滝と野菜の炒り煮 菜の花和え もも缶	ご飯 椎茸のスープ 豚肉の細切り炒め 大学芋 バンサンスー カットマンゴー	しめじご飯 すまし汁 赤魚の照り焼き 野菜つみれの煮物 ほうれん草とささみの和え物 ぶどうゼリー	ご飯 ザーサイスープ 豚肉のコチジャン炒め 竹の子の煮物 バンバンジー 杏仁豆腐	ご飯 すまし汁 千草焼き 揚げ茄子 胡瓜のマヨ和え ヨーグルト	ご飯 豚汁 鰆のレモン蒸し ふきの甘辛煮 卵とうふ ぶどう缶
エネルギー（kcal）	2160	2131	2195	2110	2127	2152	2046
たんぱく質（g）	80.6	82.2	82.2	80.4	81.1	81.3	82.5
脂質（g）	58.4	58.4	58.8	63.1	63	60.4	57.6

	２２日（木）	２３日（金）	２４日（土）	２５日（日）	２６日（月）	２７日（火）	２８日（水）
朝食	ご飯/パン なめこ汁 鶏肉の卵とじ ブロッコリーの辛子和え バナナ 牛　乳	ご飯/パン 味噌汁 いんげんの炒め煮 春菊のお浸し バナナ 牛　乳	ご飯/パン すまし汁 五目厚焼玉子 かぶと豚肉のさっと煮 みかん缶 牛　乳	ご飯/パン 味噌汁 豆腐ハンバーグ ほうれん草の胡麻和え 黄桃缶 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 ポトフ セロリとツナのサラダ バナナ 牛　乳	ご飯/パン すまし汁 さつま揚げの炒め物 いんげんのマヨ和え 洋なし缶 牛　乳
昼食	ご飯 すまし汁 鮭の生姜焼き 長芋のマヨ和え キャベツの浅漬け キウイフルーツ	ご飯 すまし汁 豚肉の味噌焼き 豆腐揚げの煮付け トマトとオクラのサラダ もも缶	ご飯 オニオンスープ チキンチャップ 小松菜とエリンギのソテー にんじんラペ ヨーグルト	※選択食 ◎きのこそば ◎ご飯・きのこ汁・鰆の山椒焼き さつま芋の天ぷら ちりめん和風サラダ りんご缶	麦ご飯 すまし汁 焼き鳥風 厚揚げの生姜煮 春菊の和え物 オレンジ	ご飯 ビーフンスープ 赤魚の中華蒸し にがうりの味噌炒め もやしの中華和え カットマンゴー	※選択食 ◎ミートソースパスタ ◎ご飯・グリルチキン ごぼうスープ きのこのバター炒め コロコロサラダ ヨーグルト
夕食	※選択食 ご飯 中華風スープ ◎プルコギ ◎鱈の南蛮タルタルソース 冬瓜と芋の煮物 中華サラダ マンゴープリン	ご飯 野菜スープ 鯖のカレームニエル もやしのソテー グリーンサラダ ジョア	ご飯 味噌汁 鰤の照り焼き 炒り鶏 胡瓜としらすの酢の物 洋なし缶	ご飯 中華卵スープ 手作り春巻き 大根のおかか煮 白菜の中華和え カットパイン	ご飯 オクラのスープ 鮭のコーンクリーム焼き 南瓜のミルク煮 野菜サラダ 桃ゼリー	ご飯 味噌汁 肉豆腐 竹の子とふきの煮物 青菜の磯和え ぶどう缶	五目ご飯 味噌汁 かじきの竜田揚げ かぶの柚子炊き めかぶ和え もも缶
エネルギー（kcal）	2080	2122	2137	2091	2116	2142	2066
たんぱく質（g）	83.1	80.1	84.4	80.7	82.9	82.9	81.1
脂質（g）	57	62.7	59.4	58.4	57.8	61.4	61.6

	２９日（木）	３０日（金）
朝食	ご飯/パン 白菜のミルクスープ オムレツ イタリアンサラダ バナナ 牛　乳	ご飯/パン とろろ昆布汁 厚揚げの炒め煮 ブロッコリーのマヨ和え バナナ 牛　乳
昼食	ご飯 もやしのスープ 回鍋肉 冬瓜のくず煮 胡瓜とトマトの中華風サラダ 杏仁豆腐	ご飯 野菜スープ 白身魚のきのこソース 枝豆ポテト 角切りサラダ ヤクルト
夕食	ご飯 味噌汁 鯖の味噌煮 五目金平 小松菜の白和え りんご缶	ご飯 味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 蒸し茄子 ほうれん草の辛子和え オレンジ
エネルギー（kcal）	2207	2066
たんぱく質（g）	83.3	82.2
脂質（g）	62.6	57.2

【６月の予定】

１０日（土）手作りおやつ

間食にフレンチトースト提供します。

１８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

８日（木）夕食

（A）鶏肉の照り焼き

（B）メンチカツ

２２日（木）夕食

（A）プルコギ

（B）鱈の南蛮タルタルソース

※選択食の入力はお早めに！

６日（火）にはやぶさユニットで出張調理を行います♪

検食当番は「ひかりユニット」です。

病気と栄養　～腎機能の低下～

　体内にある塩分や老廃物、有害物質を処理して尿と一緒に排出する機能をもっているのが腎臓です。腎臓の機能が低下すると体液のバランスがくずれ、いろいろな障害が現れてきます。

　腎機能が低下する原因には、高血圧、糖尿病、喫煙、肥満などの生活習慣病のほか、感染症や免疫異常があります。

　ただし、腎臓は病気が進んだとしても自覚症状があまり現れないので、血液検査と尿の状態をよく観察することが病気発見のてがかりになります。

　腎臓病が進行すると、まずは眼の周囲がむくみ出し、やがて顔や手足がむくむようになります。

　たんぱく尿が陽性、あるいは腎機能の低下が続き、慢性腎臓病と診断された場合、塩分やたんぱく質などの食事制限が必要になります。

栄養対策

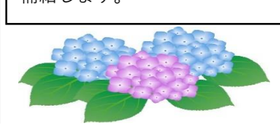
いったん機能を損なうと、腎臓は回復が難しい臓器です。機能が低下してしまった人は、腎臓に負担をかけないよう食生活に注意が必要です。

　まず、たんぱく質制限と塩分制限をすると同時に、体重が減らない程度にエネルギーは十分にとるようにします。

　塩分については、ラーメンやうどんなどの汁物や漬物、佃煮などを避けます。

たんぱく質源（肉、魚、卵、大豆）は今までの半量にします。

エネルギーは植物油を使った揚げ物や炒め物などで、中鎖脂肪酸を積極的にとることで補給します。



６月平均		
	エネルギー（ｋｃａｌ）	2127
	たんぱく質（ｇ）	82.0
	脂　質（ｇ）	60.5