

予定献立表

常食1600

	5月31日(日)	6月1日(月)	6月2日(火)	6月3日(水)	6月4日(木)	6月5日(金)	6月6日(土)
朝食	御飯150g キャベツソテー 梅びしお コンソメスープ	御飯150g からし菜炒め 鮭ふりかけ みそ汁(じゃがいも)	御飯150g オムレツとソテー のり佃煮 パンプキンスープ	御飯150g いんげん炒め たいみそ みそ汁	御飯150g ソーセージ炒め 鮭ふりかけ コンソメスープ	御飯150g 厚焼きと青菜の炒め煮 たいみそ コンソメスープ(ABCマカロ	御飯150g キャベツとハムの煮浸し Caのりかつおふりかけ 味噌汁
昼食	御飯150g 白身魚のマスタード焼き 付け(ソテー・杓) セロリのきんぴら 赤メロンムース すまし汁(花麩)	御飯150g 鯖の蒲焼(山椒風味) 付け(ソテー・杓) さつま揚げの炒めもの デザートムース(ピーチ) 中華スープ	御飯150g 豚肉の生姜焼き 付け(ソテー) ツナサラダ フルーツ(みかん缶) いかすみ汁	御飯150g 揚げ魚の卵マヨネーズかけ 付け(ソテー) ブロッコリーのサラダ(卵) キウイムース クリームスープ	御飯150g 三枚肉の黒糖煮 ポテトサラダ 合わせるゼリー(ピーチ) みそ汁	黒米ご飯 ミートローフ(デザート) 付け(ソテー) カリのサラダ デザートムース ミネストローネ	御飯150g 焼き魚のみぞれ煮 人参シリシリ りんごゼリー すまし汁
おやつ	オレンジゼリー(森永)	やわらかおかき(きなこ)	ペアークリームワッフル(冷)	もみじまんじゅう(こしあん)	やわらかサブレ(バニラ)	ココアワッフル(冷)	森永プリン
夕食	御飯150g 豚肉のブルコギ風 トマトときゅうりの和え物 フルーツ(黄桃缶) みそ汁(大豆)	御飯150g 鶏じゃが ほうれん草の白和え 黒糖ゼリー アーサ汁	御飯150g 白身魚の香草焼き 付け(ソテー・加ワケ) アスパラのお浸し ストロベリーゼリー すまし汁(花麩・杓)	御飯150g 牛肉と厚揚げのしぐれ煮(梅) キャベツのサラダ 合わせるゼリー(マスカット) みそ汁(大豆)	御飯150g 魚の磯辺焼き 付け(ソテー) 冬瓜と厚揚げの味噌煮 キウイムース すまし汁	御飯150g ホキのムニエル(オリーブ) 付け(ソテー・ブロッコリー) 菜の花のナムル キウイムース 味噌汁	御飯150g チンジャオロース ほうれん草のごま和え フルーツ(キウイ・白桃) すまし汁
成分	エネルギー(kcal) 1650 たんぱく質 61.7 脂質 45.8 炭水化物 257.8 食塩相当量 6.5	1595 60.5 48.1 255.1 6.9	1634 68.4 43.7 252.9 6.8	1729 63.0 45.5 277.4 5.8	1738 62.6 60.1 250.8 6.6	1643 64.1 48.8 252.3 7.3	1524 58.7 32.8 257.2 7.2

◎材料の都合により、一部献立の内容が変わることがあります。

予定献立表

常食1600

	6月7日(日)	6月8日(月)	6月9日(火)	6月10日(水)	6月11日(木)	6月12日(金)	6月13日(土)
朝食	御飯150g アスパラソテー デザートムース(ヨーグルト) 味噌汁	御飯150g タマナー炒め のり佃煮 すまし汁	御飯150g ソーセージ炒め たいみそ 味噌汁	御飯150g ポーク卵 デザートムース(いちご) 味噌汁	御飯150g 野菜ソテー たいみそ 味噌汁	御飯150g オムレットとインゲン炒め 梅びしお 味噌汁	御飯150g ポテトチップス炒め のりかつおふりかけ 味噌汁
昼食	御飯150g 焼き鶏のネギソースかけ 付け(グラッセ) 青菜のお浸し オレンジゼリー すまし汁	御飯150g 白身魚のチーズ焼き 付け(ソテー) 春雨サラダ フルーツ(みかん) 中華スープ	御飯150g ホイコーロー しゅうまい デザートムース(バナナ) かきたまスープ	御飯150g 鶏肉の南部焼き 付け(ソテー) ほうれん草の白和え 黒糖ゼリー 中華スープ	御飯150g カレーライス コールスローサラダ デザートムース(ぶどう) きのこスープ	御飯150g エビフライ 付け(ソテーアスパラ) 大豆サラダ キウイムース すまし汁	御飯150g 豚肉のくわ焼き 付け(ソテー) 麩チャンプルー フルーツ(パイナップル) かき玉味噌汁
おやつ	ごまプリン	ヒラヤーチ	ヨーグルト風クレープ	シフォンケーキ(モカ)	やわらかかき(ココア)	乳菓饅頭	青リンゴゼリー
夕食	御飯150g バサのみりん焼き 付け(ソテーもやし) ブロッコリーの明太マヨ和え フルーツ(パイナップル) 味噌汁	御飯150g 豚焼き肉 クーブイリチー デザートムース(ぶどう) 味噌汁	御飯150g 赤魚のかぶら蒸し きんぴらごぼう メロンゼリー 味噌汁	御飯150g ホキのピリ辛焼き 付け(ソテー) カリフラワーサラダ フルーツカクテル 味噌汁	御飯150g 豚肉の中華風味味噌炒め 白菜のさっぱり和え 合わせるゼリー(ピーチ) ミネストローネ	御飯150g 鶏肉の照り焼き 付け(ソテー) ほうれん草のお浸し フルーツ(白桃) 味噌汁	御飯150g 白身魚青じそピカタ 付け(ソテーアスパラ) トマトサラダ 赤メロンムース すまし汁
成分	エネルギー(kcal) 1544 たんぱく質 65.4 脂質 41.0 炭水化物 249.7 食塩相当量 6.6	1625 62.1 43.6 255.6 7.0	1610 61.2 37.3 265.1 6.7	1668 68.4 50.9 257.4 6.6	1677 58.6 54.9 266.0 7.2	1685 61.9 42.0 286.2 6.9	1726 69.1 51.5 260.6 6.5

◎材料の都合により、一部献立の内容が変わることがあります。

予定献立表

常食1600

	6月14日 (日)	6月15日 (月)	6月16日 (火)	6月17日 (水)	6月18日 (木)	6月19日 (金)	6月20日 (土)
朝食	御飯150g スクランブルエッグ デザートムース コンソメスープ	御飯150g スクランブルエッグ のり佃煮 味噌汁	御飯150g オムレツ&ソテー たいみそ 中華スープ	御飯150g 小松菜とハムの炒め やさいふりかけ 味噌汁	御飯150g パパイヤイリチー かつおふりかけ 味噌汁	御飯150g ベーコン炒め デザートムース 味噌汁	御飯150g キャベツ炒め ヨーグルト 味噌汁
昼食	御飯150g 魚のごま味噌焼き 付け 大根のきんぴら フルーツ(洋梨) ゆし豆腐	御飯150g 白身魚の香草パン粉焼き 付け (ニンジン・ツリリ) 里芋の煮っころがし デザートムース (ぶどう) クリームスープ	御飯150g ハヤシライス(マッシュルーム) シーザーサラダ フルーツ(洋梨) 味噌汁	御飯150g さばの南蛮漬け 付け (ソテー) チョレギ風サラダ デザートムース (ぶどう) オクラとコーンのスープ	御飯150g 豚肉スタミナ炒め 菜の花の胡麻和え 赤メロンムース きのこスープ	稲荷寿司 白身魚の西京焼き 付け(ソテー) カリフラワーサラダ メロンゼリー ミニ沖縄そば	御飯150g 親子煮 いんげんのごま和え フルーツ (黄桃) 赤だし (E・F)
おやつ	きなまんじェ	野菜と果物ゼリー	スイートポテト	コーヒー牛乳プリン	くわっちいーティ 紫陽花ケーキ	ミニたいやき	バナナムース
夕食	御飯150g 豚肉のすき焼き風炒め 和風サラダ(ひじき) メロンゼリー 味噌汁	御飯150g ブルコギ風炒め 酢の物(ささみ) フルーツ(杏仁) すまし汁	御飯150g 白身魚のムニエル (フリット) 付け(からし菜炒め) じゃが芋の炒め煮 デザートムース(ピーチ) 味噌汁	御飯150g 鶏肉の塩レモンソテー (丸外) 付け (ソテー・加ワワ) 冬瓜のそぼろ煮 キウイムース 味噌汁	御飯150g 魚の蒲焼風 付け (ソテー) もずく酢 合わせるゼリー(マスカット) トマ玉スープ	御飯150g チキンのきのこあんかけ 明太マッシュポテト フルーツ(みかん缶) 味噌汁(マサ・ミカ)	御飯150g 白身魚の味噌マヨ焼き 付け ブロッコリーの中華炒め ストロベリーゼリー コンソメスープ
成分	エネルギー(kcal) 1630 たんぱく質 65.3 脂質 41.9 炭水化物 258.4 食塩相当量 6.1	1673 62.2 44.0 267.7 5.9	1635 62.3 38.7 275.9 6.7	1649 59.7 55.0 251.6 6.9	1871 61.9 55.7 294.5 6.2	1524 62.2 42.7 246.8 7.3	1529 69.7 38.5 252.2 6.7

◎材料の都合により、一部献立の内容が変わることがあります。

予定献立表

常食1600

	6月21日(日)	6月22日(月)	6月23日(火)	6月24日(水)	6月25日(木)	6月26日(金)	6月27日(土)
朝食	御飯150g ウインナー炒め 梅びしお コンソメスープ	御飯150g 厚揚げの卵とし のり佃煮 味噌汁	御飯150g スクランブルエッグ カップヨーグルト 味噌汁	御飯150g オムレツ&ソテー Caのりかつおふりかけ 味噌汁	御飯150g ベーコン炒め のり佃煮 味噌汁	御飯150g 野菜炒め たいみそ 味噌汁	御飯150g 厚焼きと青菜の炒め煮 やさいふりかけ 味噌汁
昼食	御飯150g 赤魚の有馬煮 付け(煮付南瓜) 麩チャンプルー(小松菜) フルーツ(キウイ) 味噌汁	御飯150g 鮭のムニエルマトソース 付け(ソテー) きゅうりとささみの酢味噌和え アセロラゼリー コンソメスープ	御飯150g 筑前煮 ブロッコリーの明太マヨ和え デザートムース(イチゴ) とろろのすまし汁	御飯150g 麻婆豆腐 青菜のピーナッツ和え 合わせるゼリー(杏仁) 中華スープ	御飯150g 魚のらっきょマヨ焼き 付け(からし菜炒め) きのこのミートスパゲッティ フルーツ(洋梨) クラムチャウダー	御飯150g クリームグラタン ソテー(ブロッコリー) 大根のサラダ 黒糖ゼリー コンソメスープ	御飯150g 鯖のねぎ味噌焼き 付け(炒め) ひじきサラダ フルーツ(黄桃) すまし汁
おやつ	オレンジゼリー	レアチョコケーキ	パバロア(冷)	ドームケーキ(チョコ)	カルシウムまんじゅう	フルーツケーキ(いちご)2個付	水ようかん
夕食	御飯150g 豆腐入りミートローフ(キャブプリース) 付け(ソテー) キャベツのサラダ フルーツ(パイナップル) 白味噌のみそ汁	御飯150g 豚肉と白菜の中華味噌炒め さつまいもサラダ デザートムース(メロン) アサリ汁	御飯150g うじら豆腐 付け 長芋のそぼろあんかけ フルーツ(カクテル) オクラとコーンのスープ	御飯150g 鯖の梅しそ焼き 付け(パイナップル) ひじき炒め(さつま揚げ) フルーツ(りんご缶) 味噌汁	御飯150g 豚肉の柳川風 きゅうりの梅和え デザートムース(ぶどう) 味噌汁	御飯150g 牛肉と厚揚げのスタミナ炒め サラダ りんごゼリー あさり汁	御飯150g 肉野菜チャンプルー オクラの和え物 フルーツ(キウイ) すまし汁
成分	エネルギー(kcal) 1573 たんぱく質 62.6 脂質 32.4 炭水化物 273.5 食塩相当量 6.9	1619 64.7 40.6 257.7 6.1	1638 68.9 43.2 267.3 6.5	1717 63.5 48.9 267.2 6.7	1689 67.3 43.6 268.5 6.3	1586 60.0 42.3 263.5 6.7	1692 68.0 51.3 253.5 6.5

◎材料の都合により、一部献立の内容が変わることがあります。

予定献立表

常食1600

	6月28日 (日)	6月29日 (月)	6月30日 (火)				
朝食	御飯150g ツナ炒め Caのりかつおふりかけ 味噌汁	御飯150g 炒り豆腐 鮭ふりかけ 味噌汁	御飯150g いんげん炒め 梅びしお 味噌汁(冬瓜)				
昼食	御飯150g 酢豚 ほうれん草のごま和え フルーツ(みかん缶) ワンタンスープ	ジューシー 魚の照り焼き 付け(ソテーアスパラ) いとこ煮 キウイムース イナムドゥチ汁	御飯150g ポークデミシチュー ブロッコリーサラダ フルーツ(黄桃) コンソメスープ(牛-コ)				
おやつ	アイス風デザート(ストロベリー)	くず餅風デザート	げんまい				
夕食	御飯150g 赤魚の煮付け(里芋) マカロニサラダ デザートムース(ぶどう) 赤だし(なめこ)	御飯150g 肉じゃが 三色天ぷら オレンジゼリー 中華スープ	御飯150g 白身魚のグリル甘酢あんかけ 菜の花のからし和え ピーチCaゼリー すまし汁				
成分	エネルギー(kcal) 1627 たんぱく質 61.7 脂質 41.0 炭水化物 261.6 食塩相当量 7.1	1742 64.6 43.4 285.3 6.9	1585 60.0 37.4 265.9 6.7				

◎材料の都合により、一部献立の内容が変わることがあります。
