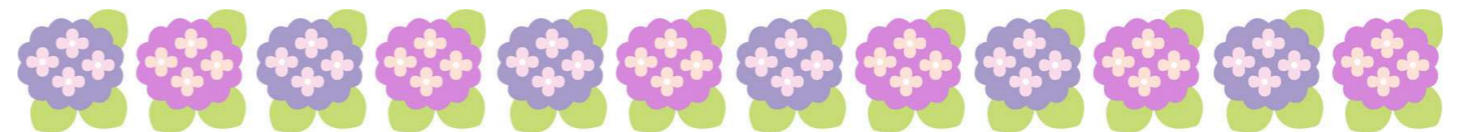




* 献立表 *

常食(A)

	令和04年05月29日(日)	令和04年05月30日(月)	令和04年05月31日(火)	令和04年06月01日(水)	令和04年06月02日(木)	令和04年06月03日(金)	令和04年06月04日(土)
朝	米飯 味噌汁(ホウレン草・豆腐) 一口焼魚 もやし炒め 白菜のゆず和え 煮豆 野菜ジュース	米飯 味噌汁(玉ねぎ・きざみあげ) 納豆 シュウマイ カリフラワーのドレ和え フルーツカクテル 牛乳	パン コンソメスープ(大根・人参) 野菜炒め モロヘイヤのおひたし ジャム 牛乳	米飯 味噌汁(高野豆腐・ねぎ) ミートボール いんげんのソテー もやしの和え物 たいみそ 牛乳	米飯 味噌汁 だし巻きたまご チンゲン菜のソテー からし和え 千切り沢庵 牛乳	米飯 味噌汁(大根・えのき) おろし納豆 キャベツの炒め煮 ブロッコリーのすりごま和え パイン缶 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁(キャベツ・人参) がんもの煮物 レンコン炒め 菜の花の和え物 ふりかけ 牛乳
昼	米飯 味噌汁(大根・絹さや) トンテキ風 たまごサラダ 菜の花の和えもの 洋梨缶	米飯 味噌汁(里芋・大根菜) 豚のねぎ塩焼き ツナ炒め煮 おろし酢和え マンゴー	グルメの旅5月 新潟県 しょうゆ赤飯 たけのこ汁 鮭塩焼き かきあえなます オレンジ	五目そうめん ミニおにぎり コロッケ 盛り合わせサラダ オレンジ	米飯 味噌汁 ハンバーグ ほうれん草バターソテー ポテトサラダ 白桃缶	親子丼 わかめスープ オイスターソース炒め フルーツカクテル	米飯 味噌汁(小松菜・麩) 鮭フライ 大根の昆布煮 もやしの和えもの パイン
15時	バナナムース	黒糖饅頭	やわらかみたらし団子	ドームケーキ(カスタード)	ハスカップゼリー	たまごボーロ	黒糖饅頭
夕	米飯 味噌汁(チンゲンサイ・椎茸) 松風焼 かぼちゃの含め煮 白菜の和えもの やわらかつぼ漬	米飯 味噌汁(麩・ねぎ) 赤魚の煮付け れんこん味噌炒め 胡瓜の中華和え 煮豆(白花豆)	米飯 味噌汁 他人煮 なすの薬味さっぱりソース 梅肉和え あかしその実	米飯 味噌汁 赤魚の煮付け さつま芋のレモン煮 オクラと蒸し鶏のわさび醤油 しば漬	米飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き コンソメ煮 ごまドレ和え 桜大根	米飯 味噌汁(厚揚げ・絹さや) さばの塩焼き 里芋のそぼろ煮 コールスローサラダ 高菜漬	スパゲティナポリタン 野菜スープ ハムとブロッコリーのソテー かにかまのサラダ
エネルギー	1648kcal	エネルギー 1689kcal	エネルギー 1647kcal	エネルギー 1666kcal	エネルギー 1659kcal	エネルギー 1637kcal	エネルギー 1673kcal
蛋白質	62.9g	蛋白質 70.5g	蛋白質 57.1g	蛋白質 64g	蛋白質 61g	蛋白質 63.1g	蛋白質 64.4g
食塩	8.7g	食塩 8.3g	食塩 9.8g	食塩 9.4g	食塩 9.9g	食塩 11.8g	食塩 9.4g





* 献立表 *

常食(A)

	令和04年06月05日(日)	令和04年06月06日(月)	令和04年06月07日(火)	令和04年06月08日(水)	令和04年06月09日(木)	令和04年06月10日(金)	令和04年06月11日(土)
朝	米飯 味噌汁(玉葱・きざみあげ) 卵とじ とろろ芋 いんげんの炒め煮 胡瓜漬(赤) ヨーグルト	米飯 味噌汁(キャベツ・椎茸) 納豆 ツナキャベツのソテー ほうれん草の白和え みかん缶 野菜生活	パン パンプキンスープ(豆乳) オムレツ 豆のヘルシーサラダ ジャム ヨーグルト	米飯 味噌汁(チンゲンサイ・人参) 温泉卵 もやしのそぼろ炒め ごま和え のり佃煮 豆乳(バナナ)	米飯 味噌汁(キャベツ・しめじ) はんぺんチーズ焼き 煮奴 春菊からし和え 桜大根 牛乳	米飯 味噌汁(玉葱・えのき) しらす納豆 切干大根の炒め煮 ザーサイ和え パイン缶 ヨーグルト	米飯 味噌汁(ふき・人参) オムレツ れんこんソテー 胡麻ドレ和え ふりかけ 牛乳
昼	米飯 卵スープ(卵・ねぎ) ムニエル 野菜炒め 胡瓜の和え物 抹茶プリン	米飯 味噌汁(とろろ昆布・ねぎ) 肉豆腐 ブロッコリーソテー スパゲティサラダ オレンジ	米飯 味噌汁(大根・椎茸) メンチカツ・帆立フライ ジャーマンポテト 春菊の和え物 りんご	冷やしとろろ蕎麦 ミニおにぎり からあげ なすのおろしポン酢 白桃缶	米飯 味噌汁(小松菜・麩) メバルの煮付け 豆腐とえびのうま煮 キャベツのドレッシング和え マンゴー	三色丼 味噌汁(とろろ昆布・ねぎ) がんもと大根の煮物 白菜の海苔和え 洋梨缶	米飯 味噌汁(豆腐・ねぎ) ホッケの塩焼き 南瓜の煮物 菜の花わさび醤油和え バナナ
15時	マドレーヌ	ソフトクレープ(チョコ)	とけないアイス	いちごゼリー	キャラメルケーキ	吹雪饅頭	蒸しパン
夕	米飯 味噌汁(さつまいも・大根菜) 豚肉の味噌漬け焼き ふきの炒め煮 卵豆腐 青しその実	米飯 味噌汁 白身魚の香味焼き 麻婆なす カリフラワー甘酢漬け 金時豆	米飯 味噌汁(高野豆腐・きぬさや) 鶏肉の塩麹焼き 大豆とひじきの煮物 春雨サラダ しば漬	米飯 味噌汁(牛蒡・きざみあげ) カレイの漬け焼き 南瓜の煮物 かぶのゆず和え 千切り沢庵	米飯 味噌汁(大根菜・南瓜) プルコギ風 根菜の煮物 アサリと胡瓜の酢の物 しそ昆布佃煮	米飯 味噌汁(大根・人参) 青椒肉絲 海鮮シューマイ ほうれん草の中華和え 高菜漬	冷やしうどん ミニおにぎり なすの味噌田楽 ブロッコリーサラダ ソフトつぼ漬
エネルギー	1656kcal	1641kcal	1638kcal	1629kcal	1691kcal	1698kcal	1630kcal
蛋白質	63.6g	65.6g	54.6g	60.8g	70.9g	66.3g	59.5g
食塩	9.1g	8.5g	9.1g	8.5g	10g	9.9g	8.4g





* 献立表 *

常食(A)

	令和04年06月12日(日)	令和04年06月13日(月)	令和04年06月14日(火)	令和04年06月15日(水)	令和04年06月16日(木)	令和04年06月17日(金)	令和04年06月18日(土)
朝	米飯 味噌汁(高野豆腐・ねぎ) 含め煮 オイスター炒め もやしの和えもの たいみそ 牛乳	米飯 味噌汁 納豆 里芋のそぼろ煮 いんげん胡麻和え りんご缶 牛乳	パン スープ(ホウレン草・えのき) スクランブルエッグ 白菜のコンソメ煮 マカロニサラダ ジャム 牛乳	米飯 味噌汁(高野豆腐・きぬさや) だし巻きたまご 野菜炒め ドレッシング和え 高菜漬物 牛乳	米飯 味噌汁(ワカメ・じゃがいも) お魚豆腐揚げの含め煮 金平大根 菜の花のゆば和え 青しその実 牛乳	米飯 味噌汁(白菜・きざみ揚げ) ひじき納豆 カリフラワーのカレー炒め ほうれん草のしらす和え りんご缶 豆乳(コーヒー)	米飯 味噌汁(小松菜・えのき) かに風味卵焼き 切干大根の炒め煮 青菜の柚子和え しそ昆布佃煮 牛乳
昼	米飯 味噌汁(ホウレン草・卵) あじフライ 大葉としらすの冷奴 おくらの和え物 フルーツカクテル	米飯 コンソメスープ チーズインハンバーグ えんどうの炒め物 ポテトサラダ オレンジ	チキンカレー 冬瓜の中華スープ 海藻サラダ 福神漬 キウイ	冷やしラーメン ミニおにぎり なすの薬味さっぱりソース 煮豆(白花豆) みかん缶	米飯 味噌汁(ふき・大根菜) サバの香味焼き 大豆の煮物 小松菜のポン酢和え パイ	米飯 味噌汁(ふき・大根菜) 鮭の塩焼き かんぴょうの煮物 菜の花のつゆ和え りんご	米飯 味噌汁(キャベツ・椎茸) 豚肉の生姜焼き 南瓜の煮物 もずく酢 オレンジ
15時	和のパンケーキ(黒糖)	シュークリーム	チョコババロア	ミニたい焼き	カステラ	さつま芋ようかん	豆乳プリン
夕	米飯 味噌汁 ホイコウロウ かに茶巾 カリフラワー甘酢漬 桜大根	米飯 味噌汁 タラの甘酢あん 煮物 ほうれん草のおかか和え 松前漬	米飯 味噌汁 豆腐の五目野菜あん ツナ炒め おろし酢和え しば漬	米飯 味噌汁(大根・人参) ちゃんちゃん焼き風 麻婆春雨 胡瓜の和え物 千切り沢庵	米飯 味噌汁(とろろ昆布・葱) 炒り鶏 冬瓜の煮物 ホウレン草ののり和え さくら大根	米飯 味噌汁(麩・葱) チキンカツ もやしとにらの中華炒め 春菊の中華和え 胡瓜漬(赤)	冷やしきつねうどん ミニおにぎり ウインナーソテー ブロッコリーのごまドレ
エネルギー	1677kcal	エネルギー 1662kcal	エネルギー 1612kcal	エネルギー 1624kcal	エネルギー 1683kcal	エネルギー 1627kcal	エネルギー 1606kcal
蛋白質	61.3g	蛋白質 65.1g	蛋白質 57.1g	蛋白質 60.6g	蛋白質 62.3g	蛋白質 62g	蛋白質 55.9g
食塩	9.4g	食塩 8.9g	食塩 9.1g	食塩 10.9g	食塩 9.9g	食塩 8.2g	食塩 9.2g





* 献立表 *

常食(A)

	令和04年06月19日(日)	令和04年06月20日(月)	令和04年06月21日(火)	令和04年06月22日(水)	令和04年06月23日(木)	令和04年06月24日(金)	令和04年06月25日(土)						
朝	米飯 味噌汁(牛蒡・きざみあげ) がんもの煮物 レンコン炒め もやしの梅和え ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(とろろ昆布・はんぺん) 納豆 白菜の煮物 しその実和え みかん缶 乳酸菌飲料	パン コーンスープ(豆乳) はんぺんチーズ アスパラコーン ジャム 牛乳	米飯 味噌汁(チンゲンサイ・人参) 高野豆腐の煮物 ほうれん草のソテー ごま和え 高菜漬け 牛乳	米飯 味噌汁(高野豆腐・大根菜) 一口焼魚 卵の花 キャベツの和え物 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(絹さや・椎茸) オクラ納豆 ごぼうの炒り煮 春菊のしらす和え 赤しその実 牛乳	米飯 味噌汁(大根・人参) オムレツ いんげんとささみの炒め煮 春菊と人参の和え物 昆布佃煮 牛乳						
昼	米飯 わかめスープ(わかめ・ねぎ) 麻婆豆腐 えびシューマイ 春雨の中華和え マンゴー	サンドイッチ ポトフ風 豆のヘルシーサラダ 白桃缶	米飯 味噌汁(キャベツ・きざみ揚げ) 松風焼 かぼちゃのバター煮 菜の花のポン酢和え メロン	スパゲティミートソース 野菜スープ コンソメ煮 ツナサラダ フルーツカクテル	グルメの旅6月 静岡県 富士山弁当 富士山ごはん おかず盛り合わせ1 おかず盛り合わせ2 すまし汁(豆腐・とろろ昆布) バナナ	米飯 味噌汁(卵・葱) グリルチキンハーブ さつま芋と昆布の煮物 ツナサラダ 黄桃缶	米飯 中華スープ(ワカメ・葱) 八宝菜 餃子 トマトサラダ リンゴ						
15時	どらやき(てるてる坊主)	かえでの実	ペアクリームワッフル	上用饅頭	デザートムース(いちご)	ピーチゼリー	レモンケーキ						
夕	米飯 味噌汁(大根・人参) 豚のねぎ塩焼き さつま芋と昆布の煮物 カリフラワーのゆかり和え ソフトつぼ漬け	米飯 味噌汁(大根・えのき) 豚肉のトマトソースかけ かぶの水晶煮 ピーナッツ和え 松前漬け	米飯 味噌汁(麩・大根菜) たらフライ 里芋の煮物 白菜のゆかり和え しば漬け	わかめご飯 味噌汁(ホウレン草・えのき) 天ぷら盛り合わせ ポテトサラダ 春菊のからし和え 千切り沢庵	米飯 味噌汁(白菜・絹さや) ホキの和風ムニエル 根菜の煮物 サラダ きゅうり漬	米飯 味噌汁(とろろ昆布・大根菜) 魚のカレーマヨ風味焼き ナスの含め煮 とびっこ和え 胡瓜漬(赤)	とろろそば ミニおにぎり じゃが芋とちくわの炒り煮 菜の花のおかか和え 桜大根						
エネルギー	1675kcal	エネルギー	1691kcal	エネルギー	1603kcal	エネルギー	1651kcal	エネルギー	1695kcal	エネルギー	1637kcal	エネルギー	1610kcal
蛋白質	57.1g	蛋白質	63.1g	蛋白質	64.1g	蛋白質	59.2g	蛋白質	73.2g	蛋白質	64.5g	蛋白質	57.8g
食塩	9.1g	食塩	9.3g	食塩	7.8g	食塩	10.1g	食塩	8.8g	食塩	9.8g	食塩	9.5g





* 献立表 *

常食(A)

	令和04年06月26日(日)	令和04年06月27日(月)	令和04年06月28日(火)	令和04年06月29日(水)	令和04年06月30日(木)		
朝	米飯 味噌汁(ホウレン草・人参) ミートボール 【温】チンゲン菜の煮浸し ポン酢和え たいみそ 野菜生活	米飯 味噌汁(えのき・絹さや) 納豆 キャベツのソテー からし和え 梅ザーサイ 乳酸菌飲料	パン スープ(チンゲンサイ・ねぎ) 卵入り野菜炒め ほうれん草のマヨ和え フルーツカクテル 牛乳	米飯 味噌汁(大根・麩) 肉詰いなり 海鮮シュウマイ いんげんの和え物 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 温泉卵 野菜炒め ザーサイ和え 高菜漬け ヨーグルト		
昼	牛丼 味噌汁(牛蒡・きざみ揚げ) 冬瓜のあんかけ ブロッコリーのゆず和え パイ	米飯 味噌汁(ホウレン草・きざみあげ) かれの煮付け ふきの味噌炒め煮 コールスローサラダ キウイ	ひき肉となすのカレー スープ(里芋・大根菜) アスパラバターソテー 福神漬け オレンジ	かき揚げうどん(冷) ミニおにぎり 子和え 菜の花の和え物 りんご缶	米飯 味噌汁 鶏もものさっぱり煮 なすみそ炒め カリフラワーのサラダ マンゴー		
15時	どら焼き	ロールケーキ	ぶどうゼリー	エクレア	パウンドケーキ		
夕	菜めし 味噌汁 おでん アスパラのソテー ドレッシング和え ソフトつぼ漬け	米飯 味噌汁(さつまいも・大根菜) 親子煮 ケチャップ炒め オクラの和え物 しそ昆布佃煮	米飯 味噌汁(白菜・人参) チキンカツ じゃが芋とちくわの炒り煮 冷奴 しば漬け	米飯 味噌汁(チンゲンサイ・えのき) メバルの煮付け ブロッコリーのカレーソテー ビーフンサラダ 金時豆	米飯 味噌汁 豆腐野菜ハンバーグ ガーリックソテー おろし酢和え きゅうり漬		
エネルギー	1611kcal	エネルギー 1613kcal	エネルギー 1618kcal	エネルギー 1636kcal	エネルギー 1612kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal
蛋白質	56.1g	蛋白質 68.5g	蛋白質 53.2g	蛋白質 59.7g	蛋白質 60.1g	蛋白質 g	蛋白質 g
食塩	11.1g	食塩 10.3g	食塩 8.9g	食塩 7.9g	食塩 9.9g	食塩 g	食塩 g

