



今月のお楽しみメニュー

2024年6月



玉子丼

玉子丼は、温めて
ご飯にかけてください。



ちらし寿司

ちらし寿司は、普通かやや固めに炊いたご飯に、すし酢とすし具を混ぜてください。すし酢は少し多めに入っております。皿に盛り、各種具材を上飾ってください。



親子丼

親子丼は、温めてご飯にかけて
ください。



カレー
(野菜とトマト)

カレーは、温めてご飯にかけてください。
その上に野菜を彩りよく飾ってください。



ロコモコ丼

ロコモコ丼は、ご飯の上に野菜を盛り、
ドレッシングをかけ、温めたハンバーグを
のせソースをかけてください。
最後に目玉焼きをのせてください。



冷やし鶏塩
ラーメン

スープは100ccの水で希釈してください。
麺はお好みの固さに茹で、冷水にとります。
麺の上に野菜、鶏肉、玉子などを盛り、
スープをかけてください。

ツナとえのきの炊き込みご飯

通常の水加減にだし汁を1人20g
(1人0.5合計算)入れ、軽く混ぜ
具材をのせて炊いて下さい。

枝豆ご飯

通常の水加減にだし汁を1人20g
(1人0.5合計算)入れ、軽く混ぜ
具材をのせて炊いて下さい。

※仕入れの状況により、一部写真と異なる内容になる場合がございます。あらかじめご了承ください。

2024年6月度 献立表(普通食)

	1食分 - (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)
平均	1312	48.0	28.7	212.3	5.1

	日					月					火					水					木					金					土 1日														
基本食																															<table border="1"> <thead> <tr> <th>1食分 -</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1311</td> <td>45.7</td> <td>33.4</td> <td>207.1</td> <td>4.9</td> </tr> </tbody> </table>					1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1311	45.7	33.4	207.1	4.9
	1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																								
1311	45.7	33.4	207.1	4.9																																									
																															ご飯 青菜とベーコンスープ煮浸し かにかまの酢の物														
基本食																															ご飯 豚肉と春雨のピリ辛炒め かぼちゃのレーズン煮 白菜の洋風煮びたし														
基本食																															ご飯 ぶりの柚子こしょうマヨ焼き 付け合わせ 厚揚げのカツ煮風 もやしの梅和え														
	2日					3日					4日					5日					6日					7日					8日														
	1215	43.5	22.9	211.2	4.8	1385	55.9	27.9	209.2	4.8	1258	42.3	25.4	218.8	4.9	1285	47.9	29.8	207.8	5.8	1343	42.3	36.9	211.9	4.3	1278	46.6	19.3	227.0	6.8	1287	47.0	30.5	206.2	4.5										
基本食	ご飯 白菜と春雨炒め めかぶ酢の物					ご飯 高野の卵とじ ほうれん草のじゃこ和え					ご飯 キャベツツナのトマト煮 もやしのごま浸し					ご飯 野菜のクリーム煮 おろし和え					ご飯 かぼちゃのあんかけ 茄子の生姜醤油和え					ご飯 れんこんのごま煮 いんげんの柚子こしょうマヨ和え					ご飯 厚揚げと青菜の炒め煮 もやしマスタード和え														
基本食	ご飯 赤魚の西京焼き 付け合わせ 青菜とあさりの煮びたし 野菜炒め					ご飯 鶏肉生姜炒め かぼちゃとつくねのあっさり煮 なすとかまぼこの煮物					ご飯 玉子丼 切干大根煮 白菜の炒め煮					ご飯 ツナとえのきの炊き込みご飯 肉豆腐 さつま芋と昆布の煮付け 春雨炒め					ご飯 スペイン風オムレツ いんげんとベーコンにんにく炒め 白菜の中華スープ煮					散らし寿司 がんもの煮物 抹茶まんじゅう					ご飯 たらのバター醤油焼き 付け合わせ ごぼうとあさり炒め煮 青梗菜の炒め物														
基本食	ご飯 豚しゃぶのゴマだれかけ 塩麹かぼちゃの煮物 カリフラワーと卵のサラダ					ご飯 さばレモン風味焼き 付け合わせ キャベツの柚子こしょう炒め 絹さやの土佐和え					ご飯 厚揚げと豚肉のポン酢炒め 炊き合わせ オクラのわさび和え					ご飯 カレイのゴマ焼き 付け合わせ マーボーひじき 揚げ茄子のポン酢かけ					ご飯 鶏の海苔塩パン粉焼き 付け合わせ 豆と野菜の炒め煮 えのきの酢の物					ご飯 あじの蒲焼 付け合わせ 切干大根とキャベツのコンソメ煮 きゅうりの昆布和え					ご飯 豚の塩麹生姜焼き 大根の煮物 春雨のごまダレ														
	9日					10日					11日					12日					13日					14日					15日														

2024年6月度 献立表(普通食)

	1kcal - (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)
平均	1312	48.0	28.7	212.3	5.1

	日					月					火					水					木					金					土				
	9日					10日					11日					12日					13日					14日					15日				
	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
	1339	50.6	31.9	198.5	4.1	1332	43.6	30.0	220.2	5.0	1299	45.8	35.2	202.1	5.0	1396	52.4	30.5	216.2	4.7	1294	56.2	23.8	196.9	3.7	1279	41.9	25.6	218.4	5.2	1236	48.5	23.6	208.0	4.8
基本食	ご飯 キャベツのナムル こんにゃくとピーマンのじゃこ炒め					ご飯 じゃが芋とピーマンのソテー 竹輪とわかめのぬた風					ご飯 けんちん煮 いんげんのくるみ和え					ご飯 ごぼうサラダ 枝豆と竹輪の玉子とじ					ご飯 青菜とじゃこの煮びたし えびとにらの炒め物					ご飯 きのこじゃが芋のソテー 竹輪とこんにゃくの炒め煮					ご飯 きのこの炒め煮 インゲンのたらこ和え				
基本食	ご飯 鶏肉ガーリック炒め 五目巾着 おから入りポテトサラダ					ご飯 鮭のゆかり焼き 付け合わせ れんこんの中華金平 ビビンバ風					ご飯 豚肉と茄子のトマト煮 大根の照り煮 小松菜の炒め物					ご飯 親子丼 かぼちゃの南蛮煮 大根の梅和え					ご飯 鶏肉柚子こしょう煮 厚揚げのくず煮(鶏) イタリア風ツナサラダ					ご飯 ほきのねぎ焼き 付け合わせ キャベツと卵のゴマダレサラダ ビーフン炒め					ご飯 豚肉の五目うま煮 大根の味噌かけ 柳川煮				
基本食	ご飯 メルムニエルタルタル添え 付け合わせ しらたきと豚の甘辛炒め 小松菜のさっと煮					ご飯 肉団子と小松菜のオイスター煮 がんもと白菜の煮物 おくらと昆布のゴマ和え					ご飯 ぶりの幽庵焼き 付け合わせ ぜんまいの炒め煮 コールスロー					ご飯 厚揚げと白菜の煮物(鶏) ミニハンバーグ きのこの山椒しぐれ煮					ご飯 さわらのゴマ焼き 付け合わせ 竹の子と豚肉の味噌バター炒め おから					ご飯 鶏団子のケチャップ味 付け合わせ 青菜とエビの塩炒め 白菜とハムのサラダ					ご飯 シルバーの照り焼き 付け合わせ 麻婆春雨 おくらのわさび和え				
	16日					17日					18日					19日					20日					21日					22日				
	1234	42.3	21.2	219.7	5.2	1330	54.1	24.8	207.1	4.1	1303	51.8	22.6	209.0	4.4	1402	41.4	35.2	232.4	5.8	1212	49.2	19.1	211.0	5.2	1378	45.5	37.7	223.6	4.8	1272	48.8	27.0	208.6	5.5
基本食	ご飯 大根金平 酢の物					ご飯 五目煮豆 なすの胡麻和え					ご飯 甘辛煮 ピーマンバターしょうゆ炒め					ご飯 ひじき煮 きゅうりもみ					ご飯 高菜ビーフン だし巻き卵					ご飯 炒り豆腐 なすとピーマンのみそ炒め					ご飯 金平ごぼう 青菜のピーナッツ和え				
基本食	ご飯 擬製豆腐 シーフードスパゲッティー 青梗菜と豚の胡椒炒め					ご飯 鶏肉と厚揚げにんにく炒め 里芋のかにあんかけ あさりとまいたけの玉子とじ					ご飯 さばの生姜醤油焼き 付け合わせ れんこんとごぼうの煮しめ 厚揚げと豚肉の甜麺醬炒め					ご飯 カレー(野菜とトマト) 粉ふきいものチーズ風味 切干とツナの炒め物					ご飯 かれいの幽庵焼き 付け合わせ キャベツ入りスクランブル れんこんの煮物					ご飯 ロコモコ丼 切干大根のサラダ ゼリー(青りんご)					枝豆ご飯 あじのオイスター照り焼き 付け合わせ さつま芋の味噌バター キャベツと竹輪の煮浸し				
基本食	ご飯 ごま味噌肉じゃが 竹輪とたけのこ煮 小松菜のナムル					ご飯 赤魚の蒸し煮 チャブチェ風 カリフラワーとツナのサワー漬					ご飯 チキンときのこのケチャップ炒め 巾着煮 春雨の酢の物					ご飯 ほっけのちゃんちゃん焼き風 なすの甘酢漬 人参としめじの甘辛煮					ご飯 豚しゃぶ梅タレかけ じゃが芋の煮物 ブロッコリーの柚子こしょうボン酢和え					ご飯 めばるのピリ辛味噌焼き 付け合わせ 卵のポテトサラダ きのこ絹さや炒め					ご飯 鶏肉のコンソメ焼き 付け合わせ 高野とかにかマの煮物 ほうれん草とわかめの梅マヨ和え				
	23日					24日					25日					26日					27日					28日					29日				

2024年6月度 献立表(普通食)

	1食分 - (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)
平均	1312	48.0	28.7	212.3	5.1

	日 23日					月 24日					火 25日					水 26日					木 27日					金 28日					土 29日																																																																																																																																																																													
	1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																																																																																																																									
基本食	1206	48.1	22.8	203.2	4.4	1295	50.7	30.1	208.7	4.0	1352	50.1	33.2	204.8	4.1	1392	53.4	29.6	209.4	4.6	1324	41.8	31.4	220.1	6.5	1353	52.3	35.5	206.8	6.2	1442	55.9	28.4	236.1	9.2																																																																																																																																																																									
基本食	ご飯 華風春雨炒め いんげんのごま和え	ご飯 野菜と海鮮ソテー ほうれん草ごま和え	ご飯 キャベツとえびのバターソテー 白菜の生姜和え	ご飯 ごぼうとひき肉炒め れんこんの塩麹炒め	ご飯 ぜんまいとふきの煮物 もやしのナムル	ご飯 なすの炒め物 きゃべつの和風サラダ	ご飯 クラムチャウダー いんげんの白和え	基本食	ご飯 八宝菜 ミニおでん 小松菜の卵とじ	ご飯 白身魚の味噌マヨ焼き(メル) 付け合わせ 五目炒り豆腐 かぼちゃの三色炒め	ご飯 鶏肉の韓国風玉子とじ コロッケ 青菜とあさりのパスタ	ご飯 ぶりの柚子風味照り焼き 付け合わせ 炒り卵の胡麻和え マカロニのカレーソテー	ご飯 豚の塩炒め 付け合わせ 信田巻 クリーム煮	ご飯 さわらのしそごま焼き 付け合わせ ソーセージの酢豚風 高野のみぞれ煮	冷やし鶏塩ラーメン 青梗菜とベーコンの炒め煮 根菜のたらこ煮	基本食	ご飯 たらのマスタード焼き じゃが芋のマーボー風 めかぶのねばねばサラダ	ご飯 豚とれん根の照り煮 里芋とさくらえび煮 竹輪のゆかり和え	ご飯 鮭の塩焼き 付け合わせ 揚げ茄子のおろし和え こんにゃくとさつま揚げの金平風	ご飯 鶏肉じゃが 厚揚げの含め煮 大根サラダ	ご飯 つくねのあんかけ たらこスパゲッティ 酢の物	ご飯 豚ニラ甘辛炒め 海鮮シュウマイ 青菜のじゃこ和え	ご飯 きんちゃくと野菜の炊き合わせ 小松菜ともやし胡麻和え きのこと豆苗の塩麹炒め		30日																																				1338	43.1	36.9	208.5	5.4																															基本食	ご飯 青菜と高野煮 わかめの生姜酢																																			基本食	ご飯 豆腐ハンバーグ 付け合わせ きのことひじきの中華煮物 れん根の高菜炒め																																			基本食	ご飯 チキンソテーオニオンソース 付け合わせ スパゲッティサラダ あさりとにらの炒め物																																			
	30日																																																																																																																																																																																																											
	1338	43.1	36.9	208.5	5.4																																																																																																																																																																																																							
基本食	ご飯 青菜と高野煮 わかめの生姜酢																																																																																																																																																																																																											
基本食	ご飯 豆腐ハンバーグ 付け合わせ きのことひじきの中華煮物 れん根の高菜炒め																																																																																																																																																																																																											
基本食	ご飯 チキンソテーオニオンソース 付け合わせ スパゲッティサラダ あさりとにらの炒め物																																																																																																																																																																																																											