



# 今月のお楽しみメニュー

2023年6月



**ビーフ  
ストロガノフ**

ビーフストロガノフは、温めてご飯にかけてください。



**親子丼**

親子丼は、温めてご飯にかけてください。



**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。



**冷やし鶏塩  
ラーメン**

スープは150cc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。



**焼肉丼**

焼肉丼は、温めてご飯にかけて温泉玉子とねぎを上のにせてください。



**茄子の  
キーマカレー丼**

茄子のキーマカレーは、温めてご飯にかけてください。

## 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。

## たけのこの炊き込みご飯

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。

※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。

# 2023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	1334	48.5	31.7	212.3	5.5

		日					月					火					水					木 1日					金 2日					土 3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																																																	
朝食	基本食																					1371 46.2 36.2 217.7 5.9					1444 46.2 43.0 218.9 4.9					1372 55.2 28.3 210.1 6.2																																																					
	基本食																					ご飯 白菜の洋風煮びたし もやしと梅和え					ご飯 青菜とあさりの煮びたし カリフラワーと卵のサラダ					ご飯 なすとかまぼこの煮物 絹さやの土佐和え																																																					
	基本食																					ご飯 ぶりの柚子こしょうマヨ焼き 付け合わせ 青菜とベーコンスープ煮浸し 厚揚げのカツ煮風					ご飯 ビーフストロガノフ グリーンサラダ バナナ					ご飯 さばレモン風味焼き 付け合わせ キャベツと油揚げの柚子こしょう炒め 高野の卵とじ																																																					
夕食	基本食																										1324 47.3 32.1 211.8 5.2					1339 50.8 32.4 200.5 5.1					1357 44.4 31.0 224.4 6.1																																																
	基本食																					ご飯 豚肉と春雨のピリ辛炒め さつま芋のレーズン煮 かにかまの酢の物					ご飯 赤魚の西京焼き 付け合わせ 白菜と春雨炒め めかぶ酢の物					ご飯 鶏肉と野菜炒め物 かぼちゃとつくねのあっさり煮 えのきの生姜和え																																																					
	基本食																					ご飯 白菜の炒め煮 えのきとオクラのわさび和え					ご飯 春雨炒め おろし和え					ご飯 白菜炒め えのきの酢の物					ご飯 ふきと豚肉の炒め煮 きゅうりの昆布和え					ご飯 青梗菜の炒め物 春雨のごまダレ					ご飯 おから入りポテトサラダ 小松菜のさっと煮					ご飯 れんこんの中華金平 おくらと昆布のゴマ和え																																	
朝食	基本食																																																																																				
	基本食																																																																																				
	基本食																																																																																				
夕食	基本食																																																																																				
	基本食																																																																																				
	基本食																																																																																				

# 2023年6月度 献立表(普通食)

	1日 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)
平均	1334	48.5	31.7	212.3	5.5

		日 11日					月 12日					火 13日					水 14日					木 15日					金 16日					土 17日				
		1日	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
朝食	基本食	1291	45.3	33.0	206.9	5.1	1339	46.3	33.7	219.1	5.3	1315	53.2	30.6	204.2	4.8	1253	42.6	26.4	209.0	5.1	1250	48.8	25.3	208.5	6.3	1271	46.7	19.1	214.0	6.0	1328	49.9	30.0	214.2	4.9
	基本食	ご飯 小松菜の炒め物 コールスロー	ご飯 大根の梅和え きのこの山椒しぐれ煮	ご飯 目玉焼き おから	ご飯 ビーフン炒め 白菜とハムのサラダ	ご飯 柳川煮 おくらのわさび和え	ご飯 シーフードスパゲッティ 小松菜のナムル	ご飯 大根の照り煮 カリフラワーとツナのサワー漬																												
昼食	基本食	1373	52.1	29.4	212.1	5.3	1332	44.9	33.7	214.6	5.5	1241	46.2	20.7	218.2	5.1	1290	43.7	28.7	213.6	4.3	1303	47.9	27.4	217.5	4.9	1255	47.6	27.8	208.6	4.3	1356	61.2	26.5	199.1	10.1
	基本食	ご飯 ぶりの甘酢漬 付け合わせ ぜんまいの炒め煮 けんちん煮	ご飯 厚揚げと白菜の煮物 ミニハンバーグ ごぼうサラダ	ご飯 さわらのゴマ焼き 付け合わせ きのこサラダ 竹の子と豚肉の味噌バター炒め	枝豆ご飯 鶏団子のケチャップ味 付け合わせ きのこじゃが芋のソテー 青菜とエビの塩炒め	ご飯 シルバーの照り焼き 付け合わせ きのこの炒め煮 麻婆春雨	散らし寿司 竹輪とたけのこ煮 ミニたいやき	ご飯 赤魚の蒸し煮 五目煮豆 チャブチェ風																												
夕食	基本食	1373	52.1	29.4	212.1	5.3	1332	44.9	33.7	214.6	5.5	1241	46.2	20.7	218.2	5.1	1290	43.7	28.7	213.6	4.3	1303	47.9	27.4	217.5	4.9	1255	47.6	27.8	208.6	4.3	1356	61.2	26.5	199.1	10.1
	基本食	ご飯 豚肉と茄子のトマト煮 里芋の柚子味噌煮 いんげん和え	ご飯 豚肉の旨煮 かぼちゃの南蛮煮 枝豆と竹輪の玉子とじ	ご飯 チキンソテーデミソース 付け合わせ イタリア風ツナサラダ 大豆とカリフラワーコンソメ煮	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 竹輪とこんにゃくの炒め煮	ご飯 豚肉の五目うま煮 大根の味噌かけ インゲンのたらこ和え	ご飯 擬製豆腐 青梗菜と豚の胡椒炒め 酢の物	ご飯 鶏南蛮 あさりとまいたけの玉子とじ なすの胡麻和え																												
		18日					19日					20日					21日					22日					23日					24日				
		1日	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
朝食	基本食	1373	52.1	29.4	212.1	5.3	1332	44.9	33.7	214.6	5.5	1241	46.2	20.7	218.2	5.1	1290	43.7	28.7	213.6	4.3	1303	47.9	27.4	217.5	4.9	1255	47.6	27.8	208.6	4.3	1356	61.2	26.5	199.1	10.1
	基本食	ご飯 厚揚げ甜麺醬炒め ピーマンときのこのバターしょうゆ炒め	ご飯 切干とツナの炒め物 人参の煮物	ご飯 れんこんの煮物 カリフラワーゆかり和え	ご飯 煮菜 きのこ絹さや炒め	ご飯 ちくわとキャベツ炒め ほうれん草とわかめの梅マヨ和え	ご飯 小松菜の卵とじ めかぶのねばねばサラダ	ご飯 かぼちゃの三色炒め 竹輪のゆかり和え																												
昼食	基本食	1373	52.1	29.4	212.1	5.3	1332	44.9	33.7	214.6	5.5	1241	46.2	20.7	218.2	5.1	1290	43.7	28.7	213.6	4.3	1303	47.9	27.4	217.5	4.9	1255	47.6	27.8	208.6	4.3	1356	61.2	26.5	199.1	10.1
	基本食	ご飯 チキンときのこのケチャップ炒め 甘辛煮 豆と根菜のゴマダレ	ご飯 ほっけのちゃんちゃん焼き風 ひじき煮 なすの甘酢漬	ご飯 豚しゃぶ梅タレかけ じゃが芋の煮物 高菜ビーフン	ご飯 めばるの味噌焼き 付け合わせ 炒り豆腐 卵のポテトサラダ	ご飯 鶏肉のコンソメ焼き 付け合わせ 金平ごぼう 高野とかにかまの煮物	冷やし鶏塩ラーメン 里芋さくらえびあんかけ 青菜と高野煮 華風春雨炒め																													
夕食	基本食	1373	52.1	29.4	212.1	5.3	1332	44.9	33.7	214.6	5.5	1241	46.2	20.7	218.2	5.1	1290	43.7	28.7	213.6	4.3	1303	47.9	27.4	217.5	4.9	1255	47.6	27.8	208.6	4.3	1356	61.2	26.5	199.1	10.1
	基本食	ご飯 さばの生姜醤油焼き 付け合わせ れんこん柚子こしょう炒め 春雨の酢の物	ご飯 牛すき焼き 粉ふきいものチーズ風味 きゅうりもみ	ご飯 かれのい幽庵焼き 付け合わせ キャベツ入りスクランブル シルバーサラダ	ご飯 ハンバーグハヤシソース 付け合わせ 切干大根のサラダ マカロニのカレーソテー	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 ピーナッツ和え	ご飯 八宝菜 ミニおでん いんげんの柚子こしょうマヨ和え	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 ほうれん草ごま和え																												

# 2023年6月度 献立表(普通食)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)
平均	1334	48.5	31.7	212.3	5.5

		日 25日					月 26日					火 27日					水 28日					木 29日					金 30日					土
		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	
朝食	基本食	1432	51.1	38.4	211.7	4.1	1502	63.2	47.0	206.9	5.4	1298	43.4	30.6	216.6	5.7	1350	51.4	34.9	208.5	6.1	1446	44.7	46.5	224.8	5.6	1337	45.2	40.8	199.9	5.8	
		ご飯 青菜とあさりのパスタ こんにゃくとさつま揚げの金平風	ご飯 マカロニのカレーソテー 大根のゆかり和え	ご飯 クリーム煮 酢の物	ご飯 高野のみぞれ煮 青菜のじゃこ和え	ご飯 根菜のたらこ煮 きのこ豆苗の塩麴炒め	ご飯 きのこひじきの中華煮物 あさりとにらの炒め物																									
昼食	基本食	1432	51.1	38.4	211.7	4.1	1502	63.2	47.0	206.9	5.4	1298	43.4	30.6	216.6	5.7	1350	51.4	34.9	208.5	6.1	1446	44.7	46.5	224.8	5.6	1337	45.2	40.8	199.9	5.8	
		ご飯 鮭のバター醤油焼き 付け合わせ キャベツとえびソテー 揚げ茄子のおろし和え	ご飯 焼肉丼 厚揚げの含め煮 ごぼうとひき肉炒め	ご飯 つくねのあんかけ ぜんまいとふきの煮物 たらこスパゲッティ	ご飯 豚ニラ甘辛炒め 海鮮シュウマイ なすの炒め物	ご飯 茄子のキーマカレー丼 キャベツの浅漬けサラダ ゼリー(オレンジ)	炊きこみご飯(たけのこ) チキンソテーオニオンソース 付け合わせ 野菜と海鮮ソテー スパゲッティサラダ																									
夕食	基本食	1432	51.1	38.4	211.7	4.1	1502	63.2	47.0	206.9	5.4	1298	43.4	30.6	216.6	5.7	1350	51.4	34.9	208.5	6.1	1446	44.7	46.5	224.8	5.6	1337	45.2	40.8	199.9	5.8	
		ご飯 鶏肉の韓国風玉子とじ コロッケ 白菜の生姜和え	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 れんこんの塩麴炒め	ご飯 豚のねぎ塩 付け合わせ 信田巻 もやしのナムル	ご飯 さわらのしそごま焼き 付け合わせ ソーセージケチャップ炒め わかめの生姜酢	ご飯 鶏肉のケチャップソース焼き 付け合わせ 青梗菜とベーコンの炒め煮 いんげんのくるみ和え	ご飯 豆腐ハンバーグ 付け合わせ れん根の高菜炒め ほうれん草和え																									