

2020年6月

ご飯・お粥ともにユニット      すべて厨房炊飯      ご飯のみ厨房

区分	06/01(月)	06/02(火)	06/03(水)	06/04(木)	06/05(金)	06/06(土)	06/07(日)
朝食	ご飯 里芋の味噌汁 さんまの生姜煮 ブロッコリーおかかか Caヨーグルト	豆乳ロールパン 白菜とほうたのスープ ほうれん草オムレツ 温野菜のシーザーサラダ いなさ牛乳	ご飯 絹さやわかめの味噌汁 ○まぐろの浅炊き 人参のごまマヨサラダ Caヨーグルト	食パン・ジャム コーンスープ ○えびシューマイ シーザーサラダ いなさ牛乳	ご飯 わかめとえのきの味噌汁 ○高野豆腐の寄せ煮 ほうれん草のなめ茸和え 野菜ジュース	食パン・ジャム ほうたてと野菜スープ ○豆腐チキンボールの甘辛煮 コールスローサラダ カフェオレ	ご飯 ほうれん草と油揚げの味噌汁 さばの塩焼き ○昆布豆 豆乳 麦芽コーヒー
昼食	ご飯 まいたけとわかめの味噌汁 かれいの照焼き 冬瓜と豚バラの煮物 おからサラダ バナナ	ご飯 エリンギとわかめの味噌汁 青椒牛肉絲風 南瓜のレモン煮 チンゲン菜の磯和え びわ	ご飯 チンゲンサイとコーンのスープ あじフライ ポークビーンズ ブロッコリーとツナのマヨサラダ 甘夏みかん	ハヤシライス 彩りふわとろエッグ チキンとにんじんの白和え りんごヨーグルト	ご飯 エリンギと青菜の味噌汁 さわらの西京焼き ピーマンのカラフル炒め 青菜とささみの辛子醤油和え キウイフルーツ (1/2)	ご飯 かにかまと椎茸のすまし汁 豚の角煮 きざみ昆布とさつま揚げの煮物 鶏ささみと人参のしりしりサラダ ヤクルト	ご飯 まいたけのすまし汁 あじのカレー風味ムニエル 大根のそぼろあん ほうれん草としらすのおかか和え 元気ヨーグルト
間食	かぼちゃの蒸しパン	静岡お茶プリン	和菓子	やわらかサブレ いちご味	鉄分丸ぼうろ	とけないアイス (パナ)	ミニオールドファッション
夕食	ご飯 白はんぺんとみつばのすまし汁 鶏肉のにんにくみそ漬焼き ジャーマンポテト おからのゆかり和え	ご飯 けんちん汁 鮭の塩焼き サ)里芋のそぼろ煮 小松菜とささみの和え物	ご飯 なめこの味噌汁 サ)親子煮 大根とベーコンのコンソメ炒め トマトの和えもの	ご飯 まいたけのすまし汁 ぶりの照焼き 大根とツナの煮物 茄子とトマトのポン酢和え	ご飯 レタススープ 豚肉となすの味噌炒め アスパラのジャーマンポテト スパゲッティサラダ	ご飯 みつばのすまし汁 さわらのきのこバター蒸し 南瓜の煮物 ブロッコリーのたらこ和え	奈良茶飯 エリンギとわかめの味噌汁 豆腐五目焼き じゃが芋とコーンの煮物 キャベツとツナのサラダ
合計	E:1530 蛋:68.9 塩:7.9	E:1577 蛋:63.8 塩:7.5	E:1546 蛋:65 塩:7.6	E:1541 蛋:53.4 塩:7.7	E:1491 蛋:52.1 塩:7.3	E:1525 蛋:50.5 塩:9.4	E:1490 蛋:63.1 塩:7.8
区分	06/08(月)	06/09(火)	06/10(水)	06/11(木)	06/12(金)	06/13(土)	06/14(日)
朝食	ご飯 なめことわかめのあかだし ○豆腐入り肉詰めいなり 青梗菜のお浸し いなさヨーグルト	豆乳ロールパン 白菜とエビのスープ スクランブルエッグ コールスローサラダ カフェオレ	ご飯 玉ねぎの味噌汁 ○ロールキャベツ煮 ○おからのゆば和え Caヨーグルト	スフレパン セロリーとベーコンのスープ ○五目卵焼き ○マカロニサラダ いなさ牛乳	ご飯 かぼちゃの味噌汁 ○大豆ボールの野菜あんかけ ほうれん草としらすのおかか和え Caヨーグルト	食パン・ジャム 野菜とエビのスープ ○まるオムレツ 大豆サラダ いなさ牛乳	ご飯 大根とほうれん草の味噌汁 ○いわしの梅煮 ○ささげのごま和え 豆乳 麦芽コーヒー
昼食	彩りちらし寿司 かにかまと椎茸のすまし汁 はんぺんの磯辺揚げ 絹さや入りマカロニサラダ キウイフルーツ (1/2)	ご飯 もやし中華スープ 麻婆豆腐 かぼちゃとプルーンの甘煮 中華風春雨サラダ パイン	ロールパン クラムチャウダー ほうれん草入りスパニッシュオムレツ にんじんサラダ いちごゼリー ダイス	ご飯 ズッキーニと椎茸のすまし汁 鯖の味噌煮 ふきと厚揚げの煮物 人参のごまマヨサラダ フルーツカクテル	ご飯 水菜と椎茸の味噌汁 かぼちゃコロッケ ひじきとあさりの煮物 おからのなめ茸和え マスカットゼリー	ご飯 まいたけと麩のすまし汁 真鯛のムニエル タルタルソース じゃが芋とツナの煮物 おからのザーサイ和え ヤクルト	焼きそば 中華風スープ キャラメルポテト ポパイサラダ 元気ヨーグルト
間食	コーヒープリン	クリームブリュレ	どら焼き (いちご)	抹茶ゼリーあずき添え	ミニたい焼き	しつとり饅頭 (吹雪)	きんつば
夕食	ご飯 あさりと野菜のスープ チキンピカタ さつま芋のりんご煮 おくらと長芋のねばとろ和え	ご飯 水菜となめこの味噌汁 さわらの塩野菜あんかけ 冷奴 青菜の辛子和え	ご飯 まいたけと麩のすまし汁 かつおと根菜ねぎの味噌煮 大根のそぼろあん ピーマンとツナのサラダ	鮭ごはん 冬瓜と油揚げの味噌汁 豆腐のそぼろあんかけ 小松菜の菜種和え メロン	ご飯 かにかまと椎茸のすまし汁 白身魚の照焼き がんもの含め煮 茄子のピーナツ和え	ご飯 トマトの味噌汁 チキンソテーきのこソースかけ きざみ昆布とさつま芋の煮物 青菜とかにかまの辛子醤油和え	ご飯 とろろ昆布と蒲鉾のすまし汁 豚肉と卵の炒め物 さといもの煮物 きゅうりといかの酢の物
合計	E:1474 蛋:56 塩:8.6	E:1430 蛋:57 塩:7.1	E:1483 蛋:64.3 塩:9.5	E:1496 蛋:56.9 塩:8.1	E:1558 蛋:57.8 塩:7.7	E:1551 蛋:60 塩:8.9	E:1472 蛋:56.7 塩:6.9
区分	06/15(月)	06/16(火)	06/17(水)	06/18(木)	06/19(金)	06/20(土)	06/21(日)
朝食	ご飯 エリンギとなすの味噌汁 ○いこみ高野の煮つけ(野菜) ブロッコリーのゆかり和え Caヨーグルト	豆乳ロールパン えびとセロリーのスープ 茹でウインナー 温野菜のシーザーサラダ いなさ牛乳	ご飯 キャベツと油揚げの味噌汁 ○さんまの甘露煮 なめたけおろし 豆乳 麦芽コーヒー	食パン・ジャム 小松菜のコンソメスープ ○ポテト入りミートローフ ブロッコリーとコーンのマヨサラダ いなさ牛乳	ご飯 えのきの味噌汁 チンゲン菜とベーコンのソテー ○のり佃煮 ふじの国ヨーグルト	食パン・ジャム ズッキーニとエビのスープ 炒りたまご バナナ いなさ牛乳	ご飯 ほうれん草と油揚げの味噌汁 卵豆腐 焼きなすとわかめのポン酢和え Caヨーグルト
昼食	ご飯 あさりと野菜のスープ ハンバーグ きのこソースかけ さつま芋とレーズンの甘煮 モロヘイヤのポン酢和え フルーツ杏仁	麦ごはん 小松菜と油揚げの味噌汁 鮭の南蛮漬 なすの煮物 とろろ キウイフルーツ (1/2)	ご飯 チンゲン菜と椎茸のすまし汁 酢鶏 チーズ入り粉ふき芋 海藻サラダ ヨーグルトブルーベリーソース	梅おろしそば しゃくっと肉団子 2個 かぼちゃと枝豆のサラダ バナナ	ご飯 ふわ玉豆苗スープ サ)八宝菜 冷奴 ブロッコリーのたらこ和え マスカットゼリー	三色丼 しめじの味噌汁 さつま芋と油揚げの煮物 青菜とささみの辛子醤油和え 元気ヨーグルト	ご飯 玉ねぎの味噌汁 鮭の花園焼き 金平ごぼう ポパイサラダ ジョア
間食	ムースシュークリーム	マンゴーゼリー	とけないアイス (小豆)	味噌まんじゅう	ロールケーキ	いちごゼリー	バームクーヘン
夕食	ご飯 まいたけとわかめの味噌汁 かれいのムニエル 黒ごまソース 白菜とさつま揚げの煮浸し 三色ナムル	ご飯 ほうれん草とえのきだけの味噌汁 牛丼風煮 揚げだし茄子 ひじきと枝豆のサラダ	ご飯 けんちん汁 かじきの照焼き サ)五目煮豆 白菜の塩昆布和え	ご飯 まいたけのすまし汁 さばの塩焼き 高野豆腐の含め煮 温野菜と糸寒天のサラダ	ご飯 沢煮椀 サ)かれいの煮つけ サ)筑前煮 菜の花の磯和え	ご飯 白菜の味噌汁 牛肉となすのオイスター炒め サ)ひじきの煮物 ブロッコリーの菜種和え	ご飯 豆腐の味噌汁 鮭の甘醤油焼き キャベツと卵のふわり炒め かぼちゃと枝豆のサラダ
合計	E:1420 蛋:59.4 塩:8	E:1585 蛋:51.7 塩:7.3	E:1506 蛋:62 塩:7.5	E:1440 蛋:60.5 塩:11.6	E:1460 蛋:58.5 塩:6.4	E:1546 蛋:55.3 塩:7.8	E:1506 蛋:62.1 塩:7.6
区分	06/22(月)	06/23(火)	06/24(水)	06/25(木)	06/26(金)	06/27(土)	06/28(日)
朝食	ご飯 エリンギとわかめの味噌汁 白はんぺんと野菜の卵とじ ○金時豆の甘煮 いなさヨーグルト	豆乳ロールパン ベーコンと野菜のスープ ○ふわふわとりつくね トマトのドレッシング和え いなさ牛乳	ご飯 わかめとえのきの味噌汁 ○ほうれん草えのきのベーコンソテー ブロッコリーとツナサラダ 豆乳 麦芽コーヒー	食パン・ジャム チンゲンサイのスープ ○ほうれん草オムレツ トマトサラダ いなさ牛乳	ご飯 まいたけの味噌汁 ポトフ風 ○昆布豆 ふじの国ヨーグルト	レーズンパン ほうたてと白菜のスープ ○半熟風オムレツ にんじんサラダ いなさ牛乳	ご飯 まいたけとわかめの味噌汁 ○炒り豆腐 ほうれん草のしらす和え 豆乳 麦芽コーヒー
昼食	ご飯 そうめん汁 かつおの竜田揚げ おろしポン酢 じゃがいもの土佐煮 トマトとおからのごま和え みかん	ご飯 いわしつみれのすまし汁 かれいのトマトソースかけ 炒り鶏 きのこのごま和え 甘夏みかん	カレーライス 香の物 ○かにシューマイ フレッシュサラダ りんごヨーグルト	ご飯 ほうれん草とあさりの味噌汁 鶏肉と茄子の甘酢あん ひじきとさつま揚げの煮物 ポテトサラダ キウイフルーツ (1/2)	きつねうどん 肉じゃが おからサラダ あんず(2個)	ご飯 ほうれん草とあさりの味噌汁 豚肉の生姜焼き サ)南瓜の煮物 白菜と海草のサラダ ジョア プレーン	ご飯 つみれとみつばのすまし汁 めばるの煮つけ 大豆とにんじんのじゃこ煮 元気ヨーグルト
間食	ムースエクレア	いちごプリン	コーヒーゼリー ホイップ添え	しつとり抹茶ケーキ おから入り	もみじ饅頭	Caウエハース	いちごシュークリーム
夕食	ご飯 なすの味噌汁 鶏肉の甘辛照焼き 卵の花の炒り煮 きゅうりとしらすの酢の物	とうもろこしご飯 なめこの味噌汁 挽肉入り卵焼き じゃが芋とベーコンのソテー 小松菜とささみの梅ポン酢和え	ご飯 エリンギの味噌汁 さばの黄身焼き アスパラの炒め物 花野菜サラダ	ご飯 ほうれん草と油揚げの味噌汁 赤魚の煮つけ 大根とツナの煮物 トマトとおからのごま和え	ご飯 トマトの味噌汁 鶏肉のコーンマヨネーズ焼き きざみ昆布と竹輪の煮物 おくらとみょうがの酢の物	ご飯 いわしつみれのすまし汁 鮭のにんにく味噌漬焼き ビーフ入り野菜炒め もやしのナムル	ご飯 ほうたてと小松菜のスープ 豆腐ステーキ 肉味噌ソース キャベツと油揚げの煮浸し おくらとめかぶの和え物
合計	E:1505 蛋:66.8 塩:9.3	E:1558 蛋:62.4 塩:8.1	E:1521 蛋:47.4 塩:7.1	E:1543 蛋:58.6 塩:8.4	E:1429 蛋:49.6 塩:8.3	E:1457 蛋:55.8 塩:8.3	E:1432 蛋:69.9 塩:10.1
区分	06/29(月)	06/30(火)	<div style="border: 1px dashed gray; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">今月の行事予定</p> <p style="text-align: center;">○今月は行事はありません。</p> <p style="text-align: center;">&lt;熱中症対策をしよう&gt;</p> <p>【熱中症に特に注意が必要な時期】</p> <p>○5月の熱い日 ○梅雨の晴れ間 ○梅雨明け ○お盆明け</p> <p>☆暑さに負けない身体づくりをしましょう☆</p> <p>①「水分を」こまめにとろう</p> <p>②「塩分を」ほどよくとろう</p> <p>③「睡眠環境を」快適に保とう</p> <p>④「丈夫なからだを」つくろう</p> </div>				
朝食	ご飯 なめこの味噌汁 ○納豆 小松菜としらすのおかかか いなさヨーグルト	豆乳ロールパン パンブキンスープ ひじきボールの甘辛煮 キャベツとコーンサラダ いなさ牛乳					
昼食	ご飯 チンゲン菜と椎茸の味噌汁 チキンピカタ 根菜のツナそぼろ煮 ひじきとささみのマヨサラダ マンゴー	ご飯 チンゲン菜と椎茸の味噌汁 エビフライ ナポリタンパゲッティ 菜の花の辛子和え フルーツカクテル					
間食	スイートポテト	いちごムース					
夕食	ご飯 チンゲン菜と椎茸の味噌汁 さわらの和風マヨ焼き サ)厚揚げのおろし煮 白和え	ご飯 あさりとわかめの味噌汁 鮭の塩こうじ焼き 肉じゃが なすのおかかか					