

月間献立表

常食 (なごみ) 総合  
2019年6月

ご飯・お粥ともにユニット

ご飯のみ厨房炊飯

すべて厨房

た:たんばく質 塩:食塩相当量

区分	今月の行事予定						06/01(土)	06/02(日)
朝食							食パン・ジャム キャベツとベーコンのスープ ○野菜団子の甘辛煮 ブロッコリーとコーンのマヨサラダ みかんジュース	ご飯 さつまいもの味噌汁 ○まぐろの浅焼き チンゲン菜のナッツ和え Caヨーグルト
昼食							ご飯 なめこの味噌汁 かれないの照焼き ピーン入り野菜炒め かぼちゃと枝豆のサラダ 甘夏みかん	ご飯 なすの味噌汁 鮭の甘醤油焼き 炒り豆腐 小松菜とささみの和え物 乳酸菌飲料
間食							しっとり饅頭 (吹雪)	ロールケーキ
夕食							ご飯 たけのことわかめのすまし汁 かつおと根深ねぎの味噌煮 冬瓜と豚バラの煮物 きゅうりと香味野菜の酢の物	ご飯 白菜の味噌汁 ポークチャップ ひじきの煮物 ポテトサラダ
合計							1438kcal た:61.2g 塩:8.9g	1566kcal た:62.6g 塩:7.8g
区分	06/03(月)	06/04(火)	06/05(水)	06/06(木)	06/07(金)	06/08(土)	06/09(日)	
朝食	ご飯 なすの味噌汁 ○いこみ高野の煮つけ(野菜) おくらのごま和え Caヨーグルト	食パン・ジャム コーンと野菜スープ チーズオムレツ シーザーサラダ いなさ牛乳	ご飯 エリンギとわかめの味噌汁 湯豆腐 ほうれん草のしらす和え 豆乳 麦芽コーヒー	食パン・ジャム 玉ねぎとベーコンのスープ ○スクランブルエッグ トマトのドレッシング和え いなさ牛乳	ご飯 トマトの味噌汁 ○いわしの煮炊き(うめ味) 夏野菜5種の彩り和え 十勝ヨーグルト	食パン・ジャム 水菜とほうたてのスープ えびしゅまい ほうれん草とチーズのサラダ いなさ牛乳	[6/9 初夏の大掃除] ご飯 えのきの味噌汁 豆腐の卵とじ ○のりの佃煮	
昼食	きつねうどん チーズ入り焼きつくね ちんげん菜の浅漬け バナナ	ご飯 わかめとえのきの味噌汁 照焼きチキン 金平ごぼう さつまいもサラダ パン	ケチャップライス ズッキーニとエビのスープ 挽肉入り卵焼き フレッシュサラダ バナナヨーグルト	彩りちらし寿司 いわしつみれのすまし汁 挽肉と鶏肉の照り煮 マカロニサラダ 甘夏みかん	ご飯 じゃが芋の味噌汁 鶏肉の唐揚げねぎソースかけ きざみ昆布と竹輪の煮物 ひじきとささみのマヨサラダ 杏仁豆腐	ご飯 白菜と椎茸のすまし汁 白身魚のおろしレモンソース 厚揚げと冬瓜の味噌煮 キャベツの塩昆布和え フルーツゼリー	カレーライス 香の物 肉しゅまい 1個 トマトサラダ 乳酸菌飲料	
間食	ドームケーキ カスタード	メロンゼリー	あずきの蒸しパン	パイまんじゅう (小豆あん)	プマンジェ(いちごソース)	バームクーヘン	とけないアイス (小豆)	
夕食	ご飯 まいたけのすまし汁 さばの味噌焼き 切干大根の旨煮 ほうれん草入り白和え	ご飯 まいたけと白はんぺんのすまし汁 さわらの西京焼き チンゲン菜とハム炒め モロヘイヤのポン酢和え	ご飯 あさりと野菜のスープ 青椒牛肉絲 じゃがいもの香味あえ 菜の花と椎茸のナムル	ご飯 味噌汁 かじきの照焼き ピーマンのカラフル炒め ほうれん草のお浸し	ご飯 あさりとわかめの味噌汁 牛丼風煮 卵の花煮 青菜とらすの辛子醤油和え	ご飯 コーンと野菜スープ 麻婆豆腐 ジャーマンポテト ごぼうとレーズンのサラダ	ご飯 味噌汁 さわらの塩野菜あんかけ 大学芋風 茄子のピーナツ和え	
合計	1419kcal た:50.7g 塩:11.9g	1461kcal た:53.7g 塩:8.3g	1459kcal た:51.8g 塩:8.2g	1520kcal た:50.3g 塩:8.6g	1504kcal た:59g 塩:8.8g	1479kcal た:50.3g 塩:8.9g	1582kcal た:46.1g 塩:6.8g	
区分	06/10(月)	06/11(火)	06/12(水)	06/13(木)	06/14(金)	06/15(土)	06/16(日)	
朝食	ご飯 まいたけの味噌汁 ○炒り豆腐 冷やしトマト ごまポン酢 Caヨーグルト	食パン・ジャム ほうたてとセロリのスープ ○半熟風オムレツ ○ポテトサラダ みかんジュース	ご飯 まいたけの味噌汁 ○ほうれん草とえのきのベーコンソテー にんじんのごま和え 豆乳 麦芽コーヒー	食パン・ジャム コーンと野菜スープ 茹でウイナー 温野菜のシーザーサラダ いなさ牛乳	[6/14 三方原社協のお弁当] ご飯 じゃが芋の味噌汁 ○納豆 小松菜とらすのおかか和え いなさヨーグルト	スフレ食パン コーンスープ スクランブルエッグ カリフラワーサラダ いなさ牛乳	ご飯 エリンギの味噌汁 野菜の卵とじ 梅干し Caヨーグルト	
昼食	ご飯 もやしの味噌汁 あじのカレー焼き きざみ昆布と豚肉の煮物 おからサラダ あんず(2個)	グリーンピースご飯 あさりのすまし汁 さわらのバジル風味焼き キャベツと油揚げの煮浸し ブロッコリーのなめ茸和え キウイフルーツ (1/4)	茶そば (ざるそば) かき揚げ ジャーマンポテト ピーマンとツナのサラダ びわ	ご飯 もやし中華スープ 酢鶏 南瓜の煮物 キャベツの浅漬け パン	ご飯 具だくさん汁 鮭の粕漬け焼 ひじきとさつま揚げの煮物 チンゲン菜の磯和え 甘夏みかん	ご飯 わかめの味噌汁 かれないのケチャップあんかけ 高野豆腐の含め煮 ブロッコリーのなめ茸和え フルーツゼリー	ご飯 まいたけとわかめの味噌汁 豚肉の生姜焼き じゃが芋の甘辛煮 大根サラダ ヤクルト	
間食	パンの蒸しパン	静岡お茶プリン	おしるこ	ヨーグルトパバロア いちごジャム添え	クリームコンフェ	やわらかサブレ ミルク味	焼きドーナツ 豆乳	
夕食	ご飯 もやしの味噌汁 チキンピカタ 人参と玉ねぎのしりしり風 ほうれん草の菜種和え	ご飯 白菜の味噌汁 揚げ豆腐の野菜あんかけ さつまいものレモン煮 モロヘイヤの和えもの	ご飯 わかめとえのきの味噌汁 鮭の花園焼き 筑前煮 もやしのナムル	ご飯 えのきとみつばのすまし汁 さばの塩焼き 肉じゃが なすのポン酢和え	ご飯 なすの味噌汁 親子煮 金平ごぼう おくらとめかぶの和え物	ご飯 椎茸のすまし汁 鶏肉の香味焼き 厚揚げとときのこの煮物 チンゲン菜とかまぼ和え	ご飯 かぶと椎茸のすまし汁 かつおの竜田揚げ おろしポン酢 ひじきの煮物 にんじんサラダ	
合計	1441kcal た:57.6g 塩:6.7g	1407kcal た:47g 塩:7.8g	1446kcal た:58g 塩:10.8g	1543kcal た:53.2g 塩:8.9g	1517kcal た:66.7g 塩:8g	1571kcal た:60.9g 塩:8.2g	1453kcal た:54.7g 塩:7.7g	
区分	06/17(月)	06/18(火)	06/19(水)	06/20(木)	06/21(金)	06/22(土)	06/23(日)	
朝食	ご飯 まいたけの味噌汁 ○豆乳がんもの含め煮 ○味付まぐろ おかか風味 野菜ジュース	豆乳ロールパン カリフラワーのコンソメスープ ○五目卵焼き バナナ いなさ牛乳	ご飯 玉ねぎの味噌汁 ○高野豆腐の寄せ煮 チンゲン菜とかまぼ和え Caヨーグルト	食パン・ジャム パンブキンポタージュ ○ふわふわとろつくね(照焼だれ) 花野菜サラダ カフェオレ	ご飯 なめこのあかだし えび茶巾の煮物 ○昆布豆 豆乳 麦芽コーヒー	食パン・ジャム 野菜スープ ○えびしゅマイ 大豆サラダ いなさ牛乳	ご飯 冬瓜と油揚げの味噌汁 ○ロールキャベツ煮 おくらと竹輪の和え物 十勝ヨーグルト	
昼食	三色丼 かぶと椎茸のすまし汁 ちくわの磯辺揚げ キャベツの甘酢漬け バナナ 1/3	焼きそば 中華風スープ 焼ききょうざ トマトと大葉のサラダ 杏仁豆腐	ご飯 ズッキーニとほうたてのスープ ハンバーグ きのこソースかけ さつまいものレモン煮 春雨のドレッシング和え あんず(2個)	ご飯 なめこの味噌汁 さわらのみぞれ煮 きざみ昆布と竹輪の煮物 トマトと海草のサラダ 甘夏みかん	ご飯 かぶとほうたてのコンソメスープ エビフライ ポークビーンズ ごぼうサラダ 黄桃	ゆかりご飯 里芋と油揚げの味噌汁 擬製豆腐 アスパラの炒め物 蒸し茄子浸し ヨーグルト いちごソース	ご飯 あさりとしめじの中華スープ 八宝菜 さつまいもとレーズンの甘煮 シーザーサラダ 乳酸菌飲料	
間食	黒ごまプリン	ふくら蒸しケーキ (いちご)	こしあんクリームどら焼き	豆乳プリン	ウエハース	きんつば	人形焼き (抹茶あん)	
夕食	ご飯 里芋と油揚げの味噌汁 たらこのバター蒸し 白菜と豚肉のとろと煮 おくらとささみの梅ポン酢和え	ご飯 なめこの味噌汁 鮭の粕漬け焼 卵の花煮 白菜と海草のサラダ	ご飯 じゃがいもと油揚げの味噌汁 かれないのニール 黒ごまソース 厚揚げのおろし煮 ひじきと枝豆のサラダ	ご飯 白菜ときのこのスープ 豚肉となすの味噌炒め じゃが芋とコーンの煮物 おくらとザイ和え	ご飯 梅しらすごはん いわしつみれのすまし汁 (ニ)鮭の塩焼き セロリと豚肉のきんぴら ほうれん草のなめ茸和え	ご飯 まいたけと麩のすまし汁 鯖の味噌煮 大根のそぼろあん トマトとみょうがのサラダ	ご飯 かぼちゃの味噌汁 鮭の塩こうじ焼き 茄子の炒め煮 とろろ	
合計	1487kcal た:60.5g 塩:7.9g	1516kcal た:61g 塩:7.7g	1498kcal た:61.1g 塩:7.6g	1479kcal た:51.3g 塩:8.7g	1507kcal た:56.2g 塩:9.5g	1435kcal た:56.7g 塩:8.8g	1525kcal た:51.6g 塩:5.3g	
区分	06/24(月)	06/25(火)	06/26(水)	06/27(木)	06/28(金)	06/29(土)	06/30(日)	
朝食	ご飯 なすの味噌汁 ○にしんの甘露煮 ○おくらゆば和え いなさヨーグルト	ミニパン2種 コーンと野菜スープ きのこオムレツ 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 豆腐のみぞれかけ うぐいす豆 いなさヨーグルト	食パン・ジャム セロリとベーコンのスープ ○ポテト入りミートローフ ○マカロニサラダ いなさ牛乳	ご飯 水菜と豆腐の味噌汁 ○さんまの煮炊き 生姜味 ほうれん草のナッツ和え 豆乳バナナ	食パン・ジャム ズッキーニとエビのスープ ○まるオムレツ 春雨サラダ いなさ牛乳	ご飯 エリンギの味噌汁 ふきと厚揚げの煮物 ○梅干し 十勝ヨーグルト	
昼食	豆乳ロールパン クラムチャウダー (全員) ほうれん草入りスパニッシュオムレツ レタスとツナのサラダ キウイフルーツ (1/2)	ご飯 ミネストローネ(全員) 男爵コロッケ キャベツとアスパラのサラダ フルーツヨーグルト	ご飯 けんちん汁 かじきのフリッター り)五目煮豆 おくらとらすのおかか和え びわ(2個)	ご飯 とろろ昆布と蒲鉾のすまし汁 あじの梅香漬け きざみ昆布と竹輪の煮物 キャベツとハムのサラダ パン	味噌ラーメン 蓮根入り肉団子 ポパイサラダ 杏仁豆腐	ご飯 水菜の味噌汁 白身魚の照焼き 切干大根とあさりの煮物 トマトと青じそのナムル 乳酸菌飲料	ご飯 なめこの味噌汁 鮭の塩焼き 肉じゃが 花野菜サラダ フルーツゼリー	
間食	クレープ(いちご)	豆乳クリーム入りプリン	味噌まんじゅう	塩ようかん	きみぐれ	いちごプリン	ムースシュークリーム	
夕食	ご飯 豆腐の味噌汁 赤魚の生姜醤油焼き 南瓜の煮物 ブロッコリーの菜種和え	ご飯 しめじの味噌汁 豚肉とズッキーニの味噌炒め ひじきの煮物 もやしとわかめのドレッシング和え	ご飯 白菜の味噌汁 冷しゃぶ 切干大根の煮物 ピーマンのごま和え	ご飯 レタススープ エビと卵のケチャップ炒め 金時豆の甘煮 もやしの中華サラダ	ご飯 豚汁 かれないの煮つけ 筑前煮 茄子と大葉のポン酢和え	ご飯 なすの味噌汁 タンドリーチキン がんもとかぶの煮物 キャベツとツナのマヨネーズ和え	ご飯 豆腐とわかめの味噌汁 鶏肉の丹波蒸し風 ごぼうと牛肉のしぐれ煮 ほうれん草のドレッシング和え	
合計	1477kcal た:64.1g 塩:8.1g	1544kcal た:39.8g 塩:6.4g	1500kcal た:57.5g 塩:6.4g	1503kcal た:52.7g 塩:9.1g	1506kcal た:61.2g 塩:9.7g	1429kcal た:65.2g 塩:8.8g	1528kcal た:60.4g 塩:8.2g	