

6月の予定献立表

やよいほうむ

		令和05年06月01日(木)	令和05年06月02日(金)	令和05年06月03日(土)	令和05年06月04日(日)			
朝		食パン かぶのポトフ りんごジャム コンソメスープ(椎茸・人参) 牛乳	御飯 スクランブルエッグ ふりかけ(さけ) みそ汁(えのき・おつゆ麩) 牛乳	御飯 がんもの煮物 ふりかけ(かつお) みそ汁(しろ菜・うず巻き麩) 牛乳	御飯 卵とじ ふりかけ(たらこ) みそ汁(春菊・白玉麩) 牛乳			
昼		<お朔日膳> 赤飯 天ぷら盛り合わせ ほうれん草の白和え 茶碗蒸し お吸物(水菜・てまり麩)	じゃじゃ麺 ほうれん草の和え物 フルーツ缶(パイナップル) 中華スープ(しろ菜・春雨)	御飯 さばのレモンだれ焼き かぶのそぼろ煮 フルーツ(バナナ) みそ汁(白玉麩・かぶ葉)	御飯 鶏肉のケチャップ焼き もやしのカレーソテー フルーツ缶(洋梨) コンソメスープ(ほうれん草・しめじ)			
おやつ		ゆずムース	チョコレートムース	吹雪饅頭	レアチーズケーキ 紅茶			
夕		御飯 鶏肉の柚子こしょうソース 切干大根の炒め煮 青菜の和風和え	御飯 あじのポン酢かけ ひじきの煮物 キャバツのごまマヨ和え	御飯 豚肉の葱塩炒め れんこんきんぴら もやしのサラダ	御飯 白身魚のマスタード焼き 大根のかにあんかけ 野菜サラダ			
栄養価		I単位 - 1517kcal 蛋白質 60.1g 脂質 49.7g 炭水化物 214.5g 食塩 7.6g	I単位 - 1662kcal 蛋白質 71.3g 脂質 57.3g 炭水化物 226.3g 食塩 8.7g	I単位 - 1582kcal 蛋白質 62.3g 脂質 44.7g 炭水化物 243.6g 食塩 6.1g	I単位 - 1634kcal 蛋白質 64.7g 脂質 55.9g 炭水化物 226.5g 食塩 5g			
		令和05年06月05日(月)	令和05年06月06日(火)	令和05年06月07日(水)	令和05年06月08日(木)	令和05年06月09日(金)	令和05年06月10日(土)	令和05年06月11日(日)
朝	御飯 じゃが芋の煮物 ふりかけ(しそ) みそ汁(いんげん・おつゆ麩) 牛乳	御飯 豆腐のそぼろがけ ふりかけ(のりたま) みそ汁(小松菜・うずまき麩) 牛乳	御飯 厚揚げの治部煮 ふりかけ(さけ) みそ汁(水菜・白玉麩) 牛乳	食パン ウイナーと白菜のクリーム煮 いちごジャム コンソメスープ(しめじ・人参) 牛乳	御飯 さつま揚げとピーマンの炒め煮 ふりかけ(かつお) みそ汁(しめじ・おつゆ麩) 牛乳	御飯 じゃが芋のそぼろ煮 ふりかけ(たらこ) みそ汁(青菜・うずまき麩) 牛乳	御飯 ベーコンといんげんの炒め物 ふりかけ(しそ) みそ汁(青梗菜・白玉麩) 牛乳	
昼	<入梅御膳> 枝豆御飯 白身魚の梅しそ天ぷら 冬瓜の翡翠仕立て ぶどうゼリー つみれ汁	御飯 若鶏山賊揚げ きゅうりのしらす和え フルーツ缶(黄桃) お吸物(小花麩・菜の花)	二色丼 花野菜マリネ フルーツ缶(みかん) みそ汁(しろ菜・白玉麩)	御飯 牛肉のごま味噌炒め なすの含め煮 フルーツ缶(白桃) お吸物(豆腐・大根葉)	御飯 白身魚の香り揚げ いんげんの炒め煮 フルーツ(メロン) みそ汁(小松菜・えのき)	<郷土料理・福岡県> 御飯 がめ煮(筑前煮) さつま揚げと昆布の炒り煮 フルーツ缶(マンゴー) もつ鍋風豚汁	御飯 白身魚のタルタルソース フレンチサラダ フルーツ缶(黄桃) コンソメスープ(ほうれん草・コーン)	
おやつ	ブルーチェミカン	ロールケーキ	フルーツチャットゼリー	抹茶プリン	チョコレート饅頭	バニラババロア	やわらかおかき	
夕	御飯 豆腐とツナのみそバター炒め 青梗菜のソテー かぼちゃサラダ	御飯 和風卵焼き じゃが芋の中華煮 ほうれん草のくるみ和え	御飯 かれいの香味蒸し 里芋のそぼろがけ キャバツとハムの和え物	御飯 あじの山椒煮 肉じゃが いんげんのピーナッツ和え	御飯 チキンステーキ 青梗菜のソテー ブロッコリーとコーンのサラダ	御飯 かに玉 あんかけビーフン ハムと白菜のナムル	御飯 豚肉の味噌炒め かぼちゃの甘煮 大根サラダ	
栄養価	I単位 - 1626kcal 蛋白質 54.9g 脂質 48.3g 炭水化物 251.1g 食塩 6.6g	I単位 - 1587kcal 蛋白質 57.2g 脂質 44.2g 炭水化物 249g 食塩 6.8g	I単位 - 1551kcal 蛋白質 61.6g 脂質 45.3g 炭水化物 229.9g 食塩 6.1g	I単位 - 1566kcal 蛋白質 65.7g 脂質 49.6g 炭水化物 224.6g 食塩 6.6g	I単位 - 1564kcal 蛋白質 55.7g 脂質 51.4g 炭水化物 228.4g 食塩 5.7g	I単位 - 1536kcal 蛋白質 59.7g 脂質 35.8g 炭水化物 251.9g 食塩 6.7g	I単位 - 1606kcal 蛋白質 53.7g 脂質 56.6g 炭水化物 231.5g 食塩 5g	

	令和05年06月12日(月)	令和05年06月13日(火)	令和05年06月14日(水)	令和05年06月15日(木)	令和05年06月16日(金)	令和05年06月17日(土)	令和05年06月18日(日)							
朝	御飯 絹さやの卵とじ ふりかけ(のりたま) みそ汁(さつまいも・おつゆ麩) 牛乳	御飯 ちくわの煮物 ふりかけ(さけ) みそ汁(小松菜・うずまき麩) 牛乳	御飯 炒り豆腐 ふりかけ(かつお) みそ汁(白玉麩・水菜) 牛乳	食パン ウインナーとイタリアンのソテー あんずジャム コンソメスープ(椎茸・いんげん) 牛乳	御飯 大根と厚揚げの煮物 ふりかけ(たらこ) みそ汁(さつまいも・おつゆ麩) 牛乳	御飯 卵とじ ふりかけ(しそ) みそ汁(じゃが芋・うずまき麩) 牛乳	御飯 豆腐チャンプル ふりかけ(のりたま) みそ汁(かぼちゃ・白玉麩) 牛乳							
昼	御飯 肉豆腐 ちくわと玉葱のソテー フルーツ缶(カクテル) お吸物(豆苗・白玉麩)	御飯 さばの生姜煮 れんこんきんぴら フルーツ缶(パイン) みそ汁(なめこ・菜の花)	御飯 ハンバーグトマトソースかけ もやしのソテー フルーツ(オレンジ) コンソメスープ(コーン・アスパラ)	ポークカレー コールスローサラダ フルーツ缶(洋梨) コンソメスープ(冬瓜・大根葉)	<セレクト食> 御飯 Aぶりのバター醤油蒸し B牛肉コロツケ えびと冬瓜の煮物 フルーツ缶(黄桃) みそ汁(ほうれん草・花麩)	冷やしそば 鶏肉と大根の煮物 いちごゼリー	御飯 鶏肉の竜田揚げ かぶの煮物 フルーツ缶(みかん) お吸物(小花麩・青菜)							
おやつ	クリームパン	ピーチムース	肉まん	プリン	水羊羹	マンゴープリン	抹茶パンケーキ							
夕	御飯 かれいの煮付け 冬瓜のくず煮 青菜のおかか和え	御飯 鶏肉のマヨネーズ焼き なすの煮浸し 春雨サラダ	御飯 さばの香味焼き れんこんの甘辛炒め オクラの生姜醤油和え	御飯 白身魚の照り焼き 切干大根の煮物 青梗菜のゆず風味和え	御飯 擬製豆腐 ひじきの五目煮 白菜のドレッシングかけ	御飯 豚肉の生姜焼き なすの味噌田楽 しろ菜のお浸し	御飯 白身魚のごまだれがらめ しろなの煮浸し 春雨の和えもの							
栄養価	I栄養 -	1599kcal	I栄養 -	1626kcal	I栄養 -	1518kcal	I栄養 -	1545kcal	I栄養 -	1611kcal	I栄養 -	1655kcal	I栄養 -	1550kcal
	蛋白質	69.7g	蛋白質	56.8g	蛋白質	58.2g	蛋白質	52.8g	蛋白質	61.8g	蛋白質	60.4g	蛋白質	59.9g
	脂質	43.1g	脂質	54.7g	脂質	45.7g	脂質	52.6g	脂質	40.7g	脂質	57.9g	脂質	44.1g
	炭水化物	241.7g	炭水化物	236.6g	炭水化物	228.6g	炭水化物	224.8g	炭水化物	261.8g	炭水化物	230.2g	炭水化物	234.8g
	食塩	6.5g	食塩	6.1g	食塩	6.4g	食塩	7.1g	食塩	7g	食塩	7.9g	食塩	6.2g
	令和05年06月19日(月)	令和05年06月20日(火)	令和05年06月21日(水)	令和05年06月22日(木)	令和05年06月23日(金)	令和05年06月24日(土)	令和05年06月25日(日)							
朝	御飯 野菜炒め ふりかけ(さけ) みそ汁(かぶ葉・白玉麩) 牛乳	御飯 じゃが芋のそぼろかけ ふりかけ(かつお) みそ汁(椎茸・おつゆ麩) 牛乳	御飯 がんもと冬瓜の炒め物 ふりかけ(たらこ) みそ汁(キャベツ・うずまき麩) 牛乳	食パン トマトシチュー マーガリン コンソメスープ(玉ねぎ・人参) 牛乳	御飯 豆腐の含め煮 ふりかけ(しそ) みそ汁(里芋・白玉麩) 牛乳	御飯 さつま揚げと里芋の煮物 ふりかけ(のりたま) みそ汁(かぶ・おつゆ麩) 牛乳	<みんなの日曜日> 雑炊 がんもの煮物 牛乳							
昼	ちらし寿司 大根のそぼろあんかけ フルーツ缶(パイン) お吸物(花麩・みつ葉)	御飯 お好み焼き風たまご焼き 青菜のサラダ フルーツ(キウイ・黄桃缶) お吸物(そうめん・大根葉)	御飯 白身魚のレモン蒸し 里芋の煮物 フルーツ缶(マンゴー) お吸物(豆腐・みつ葉)	御飯 豚肉のポン酢炒め さつま芋のりんご煮 フルーツ(オレンジ) みそ汁(えのき・おつゆ麩)	御飯 金目鯛の葱醤油焼き なすとピーマンの炒め物 フルーツ缶(カクテル) お吸物(菜の花・人参)	御飯 焼き肉 春雨の中華和え フルーツ缶(りんご) 中華スープ(にら・かぶ葉)	<みんなの日曜日> ココイチ特製カレー トッピング)ハンバーグ 福神漬 コンソメスープ(ウインナー・菜の花)							
おやつ	黒糖ゼリー	<えらべるおやつ> ・いちごプリン ・バウムクーヘン	あんぱん	ほうじ茶プリン	ピーチゼリー	オレンジゼリー	いちごサンド							
夕	御飯 牛肉のしぐれ煮 ブロッコリーの炒め物 マカロニサラダ	御飯 あじの照りだれ焼き じゃが芋の煮物 野菜の甘酢漬	御飯 鶏肉のパン粉焼き ラタトゥイユ 二色和え	御飯 さばの味噌煮 さつま揚げとごぼうの炒め物 ポテトサラダ	御飯 豚肉のオイスター炒め 豆腐しゅうまい 白菜のナムル	御飯 ぶりの生姜煮 もやしの炒め物 ほうれん草のマヨネーズ和え	<みんなの日曜日> 紅鮭ごはん さつま芋の甘煮 白菜のお浸し							
栄養価	I栄養 -	1510kcal	I栄養 -	1530kcal	I栄養 -	1631kcal	I栄養 -	1685kcal	I栄養 -	1574kcal	I栄養 -	1582kcal	I栄養 -	1541kcal
	蛋白質	59.7g	蛋白質	62.5g	蛋白質	60.4g	蛋白質	57g	蛋白質	58.7g	蛋白質	63g	蛋白質	55.2g
	脂質	38.1g	脂質	35.7g	脂質	48.3g	脂質	65.8g	脂質	48.8g	脂質	48.4g	脂質	51.4g
	炭水化物	244.1g	炭水化物	250.9g	炭水化物	245.9g	炭水化物	227.7g	炭水化物	235.2g	炭水化物	236g	炭水化物	219.9g
	食塩	6.1g	食塩	5.8g	食塩	5.9g	食塩	6.5g	食塩	5.3g	食塩	6.5g	食塩	6.2g

		令和05年06月26日(月)	令和05年06月27日(火)	令和05年06月28日(水)	令和05年06月29日(木)	令和05年06月30日(金)					
朝	御飯 えびとじゃが芋の煮物 ふりかけ(かつお) みそ汁(おつゆ麩・しめじ) 牛乳	御飯 厚揚げと大根の炒り煮 ふりかけ(たらこ) みそ汁(しろ菜・うずまき麩) 牛乳	御飯 ちくわの甘辛炒め ふりかけ(しそ) みそ汁(もやし・白玉麩) 牛乳	食パン ウイナーと野菜の炒め物 ブルーベリージャム コンソメスープ(小松菜・玉葱) 牛乳	御飯 豆腐のそぼろがけ ふりかけ(のりたま) みそ汁(春菊・白玉麩) 牛乳	おやつ	ライチゼリー				
	昼	御飯 白身魚の菜種焼き かぼちゃサラダ フルーツ缶(白桃) コンソメスープ(ベーコン・小松菜)	肉うどん きんぴらごぼう もやしのごま醤油和え フルーツ缶(みかん)	御飯 麻婆豆腐 冬瓜の中華和え フルーツ缶(洋梨) 中華スープ(小松菜・えのき)	御飯 豚肉のトマト煮 菜の花の青じそマヨ和え フルーツ缶(カクテル) お吸物(はんぺん・かぶ葉)				御飯 あじの竜田揚げ かぶの煮物 フルーツ缶(みかん) お吸物(小花麩・青菜)		
夕	御飯 鶏肉のハニーマスタードソース ごぼうの甘辛炒め 春雨サラダ	御飯 かれいの揚げ煮 ほうれん草のバターソテー 野菜サラダ	御飯 鶏肉の玉葱ソース 青梗菜の和え物 きんとき豆	御飯 豆腐ステーキ なすの揚げ浸し 浅漬(きゅうり・大根)	御飯 卵焼き甘酢あんかけ れんこんきんぴら しろなのマヨネーズ和え	栄養価	I補給 - 1567kcal				
栄養価	蛋白質	58.7g	蛋白質	66.5g	蛋白質		57.4g	蛋白質	57.3g	蛋白質	56.1g
	脂質	51.2g	脂質	55.8g	脂質		47.2g	脂質	61.6g	脂質	47.4g
	炭水化物	251.2g	炭水化物	237.3g	炭水化物		243.7g	炭水化物	211.8g	炭水化物	237.4g
	食塩	6.6g	食塩	9.3g	食塩		5.9g	食塩	6.1g	食塩	6.9g

