

予定献立・調理名一覧表

常食

2020年5月31日 ~ 2020年6月6日

	31日(日)	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
朝	粥 いわしのかつお煮 お浸し のり佃煮 味噌汁 牛乳	きのご雑炊 冬瓜の煮物 ゼリー 牛乳	粥 豆腐と料理草の卵とじ 柚子醤油和え 漬物 味噌汁 牛乳	コンソメ粥 肉団子のトマト煮 ゼリー 牛乳	鶏中華風雑炊 はんぺんの煮物 果物 牛乳	パン スクランエッグ サラダ スープ 牛乳	粥 切昆布の煮物 ドレッシング和え たいみそ 味噌汁 牛乳
昼	焼きそば 南瓜のゴマ煮生姜風味 サラダ スープ 果物	粥 味噌カツ ごぼうの煮物 辛子和え すまし汁 果物	粥 魚の磯辺焼き ひじきの煮物 *グリーンピースサラダ 豚汁 果物(バナナ)	粥 鶏肉の照り焼き さつま芋の煮物 甘酢和え 味噌汁 果物	カレーピラフ スペイン風オムレツ 蓮根のサラダ スープ コーヒーゼリー	粥 魚の梅煮 ビーフン炒め ピリ辛和え 味噌汁 フルーツ杏仁	粥 ロールキャベツのクリーム煮 南瓜の煮物 胡麻和え 味噌汁 果物
間							
夕	粥 鶏肉の冷部煮 ホウレン草の炒め煮 磯香和え 味噌汁	粥 魚の塩焼き 高野豆腐の煮物 和え物 味噌汁	粥 豆腐ステーキ たけのこの煮物 マスタード和え 味噌汁	粥 魚の土佐漬け ぜんまいの炒り煮 なめ茸和え 味噌汁	粥 魚の有馬焼 カリフラワーとエビの煮物 生姜和え 味噌汁	粥 豚肉のシャブシャブ風 ふきの煮物 カニカマ和え スープ	粥 魚の粕漬け焼き がんもの煮物 マヨ和え 味噌汁
	エネルギー 1354 kcal たんぱく 56.3 g 脂質 35.5 g 炭水化物 195.9 g 食塩相当 8.7 g 鉄 6.7 mg	エネルギー 1371 kcal たんぱく 55.3 g 脂質 32.5 g 炭水化物 206.3 g 食塩相当 7.4 g 鉄 9.5 mg	エネルギー 1355 kcal たんぱく 57.2 g 脂質 33.2 g 炭水化物 203.7 g 食塩相当 7.7 g 鉄 10 mg	エネルギー 1347 kcal たんぱく 56.6 g 脂質 28.1 g 炭水化物 209.7 g 食塩相当 6.5 g 鉄 6.7 mg	エネルギー 1325 kcal たんぱく 55.7 g 脂質 36.8 g 炭水化物 185.5 g 食塩相当 7.6 g 鉄 8 mg	エネルギー 1354 kcal たんぱく 58.5 g 脂質 36.4 g 炭水化物 193 g 食塩相当 8.5 g 鉄 7.3 mg	エネルギー 1322 kcal たんぱく 50.6 g 脂質 28.6 g 炭水化物 211 g 食塩相当 7.2 g 鉄 8.3 mg

予定献立・調理名一覧表

常食

2020年6月7日 ~ 2020年6月13日

	7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
朝	粥 厚焼き玉子 お浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	ツナ雑炊 土佐煮 ゼリー 牛乳	ミルク粥 ポトフ ゼリー 牛乳	粥 五目豆 和え物 漬物 味噌汁 牛乳	雑炊 豚肉と冬瓜の煮物 イオンゼリー 牛乳	パン オムレツ ほうれん草ソテー コーンスープ 牛乳	粥 ひじきの旨煮 おかか和え たいみそ 味噌汁 牛乳
昼	醤油ラーメン 春巻き 春雨サラダ 煮豆 果物	粥 鶏肉の香味蒸し 炒めなます 南瓜サラダ 味噌汁 果物	粥 魚の大葉みそソース 信田煮 マカロニサラダ すまし汁 デザートムース	粥 かに玉あんかけ 切干大根の煮物 キャベツのくるみ和え すまし汁 果物	**誕生会** 赤飯 海老と枝豆のかき揚げ *茶碗蒸し梅仕立て 長芋のわさび和え 味噌汁 果物	粥 魚の鍋照り焼き キャベツ炒め ドレッシング和え 味噌汁 果物	粥 鶏肉の味噌焼き 青菜の炒め煮 サラダ すまし汁 果物
間							
夕	粥 木須肉(ムスロー) 冬瓜の煮物 わさびドレッシング和え 味噌汁	粥 魚のクリーム煮 ブロッコリーのソテー 甘酢和え スープ	粥 豚肉の和風ソテー ごぼうの煮物 もやし和え 味噌汁	粥 蒸し鶏のバンバンジー 煮浸し タラモサラダ 味噌汁	粥 麻婆春雨 里芋とイカの煮物 青梗菜の和え物 スープ	粥 おろし焼き肉 ブロッコリーのホクホクあん ごま和え 味噌汁	粥 白身魚のフリソース 白菜の中華風煮 冷奴 スープ
	エネルギー 1391 kcal たんぱく 54.6 g 脂質 36.5 g 炭水化物 202.9 g 食塩相当 8 g 鉄 7.6 mg	エネルギー 1352 kcal たんぱく 54.8 g 脂質 30.1 g 炭水化物 209.9 g 食塩相当 6.5 g 鉄 6.5 mg	エネルギー 1390 kcal たんぱく 54.7 g 脂質 39.6 g 炭水化物 197.3 g 食塩相当 7.2 g 鉄 6.9 mg	エネルギー 1351 kcal たんぱく 55.3 g 脂質 37.9 g 炭水化物 198.6 g 食塩相当 8.9 g 鉄 93.1 mg	エネルギー 1354 kcal たんぱく 52.3 g 脂質 32.6 g 炭水化物 204.3 g 食塩相当 7.1 g 鉄 7.5 mg	エネルギー 1350 kcal たんぱく 61.2 g 脂質 45.3 g 炭水化物 184.1 g 食塩相当 8.4 g 鉄 8.5 mg	エネルギー 1368 kcal たんぱく 54.3 g 脂質 37 g 炭水化物 200.5 g 食塩相当 8.9 g 鉄 8.2 mg

予定献立・調理名一覧表

常食

2020年6月14日 ~ 2020年6月20日

	14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)
朝	鮭雑炊 車麩と野菜の煮物 ゼリー 牛乳	粥 切昆布の煮物 オクラの和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	パン スクランブルエッグ ポテトサラダ スープ 牛乳	粥 高野とエビの卵とじ 胡麻醤油和え のり佃煮 味噌汁 牛乳	粥 厚揚げの煮物 和え物 漬物 味噌汁 牛乳	雑炊 魚河岸揚げの煮物 ゼリー 牛乳	トマト粥 ウインナーのコンソメ煮 ゼリー 牛乳
昼	きつねそば 薩摩芋のみたらしがけ ツナ和え 煮豆 果物	ピース御飯 白身魚のフライ 冬瓜のそぼろ煮 辛子和え 味噌汁 果物(バナナ)	粥 松風焼き 茄子の南蛮煮 三杯酢和え すまし汁 果物	粥 焼き魚の生姜あん じゃが芋の甘辛炒め スパサラダ 味噌汁 果物	粥 魚の粕漬け焼き 鶏とカブのオムレツ煮 アスパラのごま味噌和え すまし汁 果物	粥 *鶏肉のヨーグルトマリネ焼き マカロニソテー おかか和え スープ 紅茶ゼリー	二色丼 鮭じゃがバター わさび和え 味噌汁 フルーツあんみつ
間							
夕	粥 鶏肉の山椒焼き 五目豆煮 ドレッシング和え 味噌汁	粥 鶏肉のトマト煮 蓮根の煮物 ニラ納豆 すまし汁	粥 魚の塩焼き 野菜つみれの煮物 ゆかり和え 味噌汁	粥 鶏肉の甘酢炒め ふきの煮物 ツナサラダ スープ	粥 蒸餃子の野菜あんかけ 里芋の味噌煮 チキン和え スープ	粥 魚の吉野煮 煮浸し 茄子のポン酢和え 味噌汁	粥 魚の生姜煮 小松菜と茸の炒め煮 ハムとかぶのマリネ 味噌汁
	エネルギー 1387 kcal たんぱく 54.3 g 脂質 27.1 g 炭水化物 225.4 g 食塩相当 7.7 g 鉄 8.8 mg	エネルギー 1377 kcal たんぱく 55.3 g 脂質 33.2 g 炭水化物 210.4 g 食塩相当 7.6 g 鉄 8.3 mg	エネルギー 1354 kcal たんぱく 57.7 g 脂質 43.1 g 炭水化物 172.7 g 食塩相当 8.6 g 鉄 6.5 mg	エネルギー 1358 kcal たんぱく 55.6 g 脂質 34.9 g 炭水化物 200.4 g 食塩相当 8 g 鉄 6.8 mg	エネルギー 1364 kcal たんぱく 55.5 g 脂質 34.4 g 炭水化物 199.3 g 食塩相当 8.6 g 鉄 8 mg	エネルギー 1369 kcal たんぱく 56.8 g 脂質 34.6 g 炭水化物 195.1 g 食塩相当 6.8 g 鉄 8.5 mg	エネルギー 1362 kcal たんぱく 55.7 g 脂質 33.3 g 炭水化物 204.4 g 食塩相当 7.2 g 鉄 10 mg

予定献立・調理名一覧表

常食

2020年6月21日 ~ 2020年6月27日

	21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
朝	粥 鮭の玉子とじ 和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	ニラ玉雑炊 肉団子の煮物 果物 牛乳	コンソメ粥 鶏肉のシチュー煮 ゼリー 牛乳	粥 さつま揚げの煮物 お浸し たいみそ 味噌汁 牛乳	粥 いわしのかつお煮 金平ごぼう 梅びしお 味噌汁 牛乳	ホットケーキ オムレツ ポテトサラダ スープ 牛乳	野菜雑炊 そぼろ煮 ゼリー 牛乳
昼	冷やし中華 たこ焼き 中華和え 煮豆 果物	粥 ハンバーグ野菜あん *切干大根のほりあん サラダ 味噌汁 ジャムヨーグルト	粥 魚のさらさ蒸し もやしのカレー風味 ピーナッツ和え 味噌汁 果物	粥 魚のたれコトコウス 隠元ときこの炒め煮 マカロニサラダ スタミナスープ 野菜とマスカットのゼリー	塩豚丼 切り昆布の煮物 ごま和え 味噌汁 果物	粥 魚の焼き浸し ぜんまいの煮物 梅ドレ和え 味噌汁 果物(バナナ)	粥 鶏肉の竜田揚げ 青菜の煮浸し からし酢味噌和え すまし汁 果物
間							
夕	粥 豆腐の五目炒め 大根のごま味噌煮 マヨ和え すまし汁	粥 魚のマヨネーズ焼き 根菜の炒り煮 磯香和え 味噌汁	粥 鶏肉の梅香焼き 南瓜の煮物 青菜の和え物 味噌汁	粥 すき煮風 大根のきんぴら風 わさび和え 味噌汁	粥 魚のかおり焼き なすの味噌炒め カリフラワーのサラダ すまし汁	粥 豚肉の生姜焼き 野菜つみれの煮物 ゆず味噌和え すまし汁	粥 魚の蒲焼き 華風ソテー なめ茸和え 味噌汁
	エネルギー 1373 kcal たんぱく 55.6 g 脂質 39.6 g 炭水化物 193.6 g 食塩相当 8.4 g 鉄 6.7 mg	エネルギー 1393 kcal たんぱく 56.7 g 脂質 33 g 炭水化物 213.5 g 食塩相当 7.9 g 鉄 8.7 mg	エネルギー 1359 kcal たんぱく 55.5 g 脂質 31.1 g 炭水化物 205.7 g 食塩相当 7.3 g 鉄 7.3 mg	エネルギー 1382 kcal たんぱく 55.2 g 脂質 39.9 g 炭水化物 192.8 g 食塩相当 8.8 g 鉄 7 mg	エネルギー 1378 kcal たんぱく 55.9 g 脂質 38.4 g 炭水化物 191.6 g 食塩相当 8.6 g 鉄 7.8 mg	エネルギー 1357 kcal たんぱく 58.1 g 脂質 46.3 g 炭水化物 185.3 g 食塩相当 8 g 鉄 6 mg	エネルギー 1367 kcal たんぱく 56 g 脂質 31.7 g 炭水化物 210.2 g 食塩相当 6.6 g 鉄 8 mg

予定献立・調理名一覧表

常食

2020年6月28日 ~ 2020年7月4日

	28日(日)	29日(月)	30日(火)	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)
朝	粥 ほうれん草の汁 和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	ツナ雑炊 ふきの煮物 ゼリー 牛乳	パン スクランブルエッグ ポテトサラダ スープ 牛乳	鶏雑炊 けんちん煮 ゼリー 牛乳	粥 いわし味付 おかか和え のり佃煮 味噌汁 牛乳	パン ジャーマンポテト煮 ゼリー 牛乳	粥 焼き魚 お浸し 煮豆 味噌汁 牛乳
昼	サラダうどん じゃが芋の白煮 ピナツ和え 玉子ロール 果物	粥 *肉の日* 豚肉の漬け焼き 厚揚げの煮物 わかめサラダ 味噌汁 果物	粥 *夏越の祓* 魚のにんにく炒め 連根のきんぴら 春雨サラダ 味噌汁 水無月風ようかん	粥 魚の有馬焼 信田煮 なめ茸和え 味噌汁 プリン	粥 シーフードカレー サラダ スープ フルーツヨーグルト	粥 豚肉のしゃぶしゃぶ風 南瓜の煮物 わさび和え 味噌汁 果物	粥 *慰霊祭* ぎせい豆腐 根菜煮 セロリの梅和え 味噌汁 果物
間							
夕	粥 魚の照り焼き 茄子の煮浸し 中華和え 味噌汁	粥 魚のねぎ味噌焼き 南瓜の煮物 二色和え すまし汁	粥 蒸し鶏のポン酢かけ ひじきの煮物 カブソウのトレ和え 味噌汁	粥 カニ玉 煮物 胡麻和え 中華スープ	粥 メンチカツ ぜんまいの煮物 辛子和え 味噌汁	粥 魚の磯辺焼き 野菜炒め ところてん 味噌汁	粥 鶏肉の照り焼き 里芋のツナ煮 ドレッシング和え 味噌汁
	エネルギー 1383 kcal たんぱく 55.5 g 脂質 42.5 g 炭水化物 182 g 食塩相当 8.7 g 鉄 7.5 mg	エネルギー 1351 kcal たんぱく 58.7 g 脂質 28.2 g 炭水化物 209.4 g 食塩相当 7.2 g 鉄 8.2 mg	エネルギー 1398 kcal たんぱく 54.9 g 脂質 39.5 g 炭水化物 202.7 g 食塩相当 8.2 g 鉄 8.4 mg	エネルギー 1368 kcal たんぱく 55.2 g 脂質 33.3 g 炭水化物 209.2 g 食塩相当 8.8 g 鉄 93.1 mg	エネルギー 1365 kcal たんぱく 56.5 g 脂質 35 g 炭水化物 202.1 g 食塩相当 10 g 鉄 8.4 mg	エネルギー 1359 kcal たんぱく 55.2 g 脂質 34.8 g 炭水化物 199.2 g 食塩相当 6.6 g 鉄 7 mg	エネルギー 1378 kcal たんぱく 56.3 g 脂質 39.3 g 炭水化物 204.7 g 食塩相当 6.7 g 鉄 8.3 mg