

6月の献立表

日付	6/1(水)	6/2(木)	6/3(金)	6/4(土)	6/5(日)	6/6(月)	6/7(火)	6/8(水)	6/9(木)	6/10(金)	6/11(土)	6/12(日)	6/13(月)	6/14(火)	6/15(水)	6/16(木)	
昼 食	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	カレーライス	ちらし寿司	米飯	米飯	米飯	米飯	親子丼	お楽しみ献立	米飯	米飯	米飯	
	鶏の照り焼き	白身魚フライ タルタルソース	チキンカツ	ホキの煮つけ	アジの 塩焼き	コロッケ	天ぷら	タラの梅焼き	焼肉ビビンバ	サバの味噌煮	夕の照り煮	根菜の炒り煮		コロッケ	アジの 香味焼き	シラの煮付	
	高菜スパゲティ	ポークビーンズ	炒り豆腐	ロールキャベツ	豚の生姜炒め	フルーツヨーグルト	茶碗蒸し	きんぴら	大根の山椒煮	コロッケ	エビカツ	小松菜の ドレッシング和え		ビーフシュー	しゅうまい	メンチカツ	
	白菜ゆず和え	野菜サラダ	小松菜の ごま和え	オムレツ	うずら豆煮	漬物	和え物	さつま芋サラダ	海藻サラダ	卵焼き	炒り卵	味噌汁		カリフラワーサラダ	田舎風オムレツ	オムレツ	
	清汁	味噌汁	味噌汁	白花豆煮	卵焼き		赤だし	味噌汁	スープ	厚揚げ煮	揚げ玉豆腐	漬物		スープ	昆布豆煮	煮やっこ	
	漬物	漬物	漬物	豆腐の 肉味噌あん	ひじき煮			漬物	漬物	小松菜の 煮浸し	野菜炒め	フルーツ		漬物	がんも煮	ビーフ炒め	
	フルーツ	フルーツ	フルーツ	カリフラワーサラダ	ほうれん草の マヨネーズあえ			フルーツ	フルーツ	マカロニサラダ	オクラの きのご和え			フルーツ	オクラの おかか和え	もやしの さっぱり和え	
				春雨の 甘酢和え	もやしの 中華和え					キャベツの 甘酢和え	春雨の 中華和え				かきたま汁	味噌汁	味噌汁
				若竹汁	味噌汁					かきたま汁	味噌汁					漬物	漬物
			漬物	漬物					漬物	漬物				漬物	漬物		
			フルーツ	フルーツ					フルーツ	フルーツ				フルーツ	フルーツ		
おやつ	マーメイドケーキ	たい焼き	ミルクゼリー	レースンケーキ	コーヒーゼリー	紅茶ケーキ	栗蒸ようかん	おまんじゅう	杏仁豆腐	マブルケーキ	水ようかん	フルーツケーキ		チョコゼリー	黒糖ケーキ	小豆ゼリー	
栄養 量	エネルギー たんぱく質 塩分 食物繊維	588 kcal 23.7 g 3.3 g 4.5 g	612 kcal 20.7 g 3.4 g 6.1 g	594 kcal 28.6 g 3.7 g 17.2 g	593 kcal 22.4 g 3.6 g 5.6 g	591 kcal 22.6 g 1.9 g 5.8 g	614 kcal 16.3 g 2.3 g 4.1 g	623 kcal 20.1 g 3.9 g 6.7 g	586 kcal 16.5 g 1.2 g 6 g	561 kcal 25 g 2.8 g 6.2 g	619 kcal 17.8 g 3 g 3 g	590 kcal 23.2 g 2.8 g 7.6 g	573 kcal 20.2 g 2.8 g 5.1 g	kcal g g g	596 kcal 18.7 g 3.1 g 5.6 g	600 kcal 22.9 g 3 g 6 g	594 kcal 23.1 g 2.5 g 7.1 g

日付	6/17(金)	6/18(土)	6/19(日)	6/20(月)	6/21(火)	6/22(水)	6/23(木)	6/24(金)	6/25(土)	6/26(日)	6/27(月)	6/28(火)	6/29(水)	6/30(木)	
昼 食	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	カレーライス	米飯	米飯	米飯	お楽しみ献立	米飯	二色丼	ピラフ	ゆかりごはん	
	タラの煮つけ	サハの 塩焼き	牛肉とビーマン の炒め物	白身魚フライ オーロソース	シルバー の照り煮	ポパイオムレツ	シラの みぞれ煮	チキンの ケチャップあん	夕の マヨネーズ焼き		ホキの煮つけ	南瓜煮	ハンバーグ	きつねうどん	
	五目豆煮	里芋田楽	白菜の煮浸し	しぐれ煮	肉団子	野菜サラダ	春雨の そば煮	炊き合わせ	コロッケ		八宝菜風煮	青梗菜の わさび和え	トマト煮	肉じゃが	
	冬瓜の 冷やしあん	筍の土佐和え	とろろ和え	白花豆煮	炒り卵	漬物	白菜の梅和え	小松菜の ごま和え	卵焼き		卵焼き	味噌汁	サラダ	インゲン のごまあえ	
	豚汁	清汁	味噌汁	卵焼き	うぐいす豆煮	フルーツ	味噌汁	味噌汁	ナポリタン		うぐいす豆煮	フルーツ	スープ	漬物	
	漬物	漬物	漬物	ポトフ	山菜の炒め煮		漬物	漬物	蒸し豆腐の おろしあん		大根の 炒め煮		フルーツ	フルーツ	
	フルーツ	フルーツ	フルーツ	スパゲティサラダ	フロコリーの ごま和え		フルーツ	フルーツ	白菜の おかか和え		海藻サラダ				
				しる菜のお浸し	春雨の もやしの 辛子和え				フロコリーの サラダ		キャベツの ごま和え				
				味噌汁	味噌汁				味噌汁		スープ				
			漬物	漬物				漬物	漬物						
			フルーツ	フルーツ				フルーツ	フルーツ						
おやつ	抹茶ゼリー	コーヒーケーキ	セレクト	ミルクゼリー	あん蒸しケーキ	紅茶ゼリー	ココアケーキ	たい焼き	抹茶ゼリー		水ようかん	ジャムケーキ	どら焼き	黒糖ゼリー	
栄養 量	エネルギー たんぱく質 塩分 食物繊維	529 kcal 24.2 g 3.3 g 6.5 g	626 kcal 23.1 g 2.8 g 4.2 g	582 kcal 22 g 2.7 g 8.5 g	609 kcal 19.2 g 4.5 g 6 g	583 kcal 23.3 g 3.6 g 6.7 g	583 kcal 16.5 g 2.3 g 4.3 g	582 kcal 22.8 g 3.1 g 4.4 g	592 kcal 21.4 g 3.1 g 6.5 g	597 kcal 22.3 g 5.7 g 3.4 g	kcal g g g	588 kcal 24.1 g 2.8 g 8.8 g	604 kcal 23.1 g 3.7 g 5.9 g	607 kcal 22.2 g 2.2 g 5.4 g	578 kcal 19.6 g 3.1 g 4.5 g

※天候により野菜等の入荷ができないことがありますので、メニューの変更がある場合もありますのでご了承ください。

<主食のカロリー>	米飯	軟飯	粥
大	336	142	79
中	218	106	54
小	168	71	43

単位(kcal)

<食物繊維の目標摂取量>(1日あたり)
男性:19g 女性:17g
(2010年度版日本人の食事摂取量基準より抜粋)

ご希望の方には、おかゆやキザミ食等、随時対応致しております。お食事に対するご質問等気になる点はお相談下さい。また各種イベント等に応じ、お食事及びおやつメニューの変更がありますが、ご了承下さい。楽しい一日になりますよう、お食事のほうも工夫したいと思っております。



事務長	管理 栄養士	担当
-----	-----------	----