

6 月 度 月 間 献 立 表

※献立は、施設により内容が異なりますので、詳しくはお問合せください。



	6 月 1 日 月	6 月 2 日 火	6 月 3 日 水	6 月 4 日 木	6 月 5 日 金	6 月 6 日 土	
朝食	パン 味噌汁・鯛みそ 大根のそぼろ煮 ゆかり和え 牛乳 フルーツ	パン スープ・ジャム オムレツ スパゲティサラダ 牛乳 フルーツ	パン 味噌汁・ふりかけ 肉じゃが カリフラワーの和え物 ヤクルト ふりかけ	パン 味噌汁・梅ひしお がんもどき野菜の煮物 もやしの和え物 牛乳 フルーツ	パン スープ・ジャム スクランブルエッグ 白菜のサラダ 牛乳 フルーツ	パン 味噌汁・ふりかけ 切干大根煮 青菜としいたけ和え ヨーグルト フルーツ	
昼食	ご飯 豚肉の甘辛炒め 筍の炒め煮 いんげん(るみ)和え 味噌汁 フルーツ	ご飯 鶏肉の香草焼き キャベツとあさりの炒め物 胡瓜の酢の物 味噌汁 フルーツ	冷やし中華 海老シューマイ 中華スープ フルーツ	ご飯 豚の南蛮漬け 青梗菜のうす(ず)煮 かぶと胡瓜の和え物 清汁 フルーツ	ご飯 白身魚とじのバター醤油 魚豆腐揚げ煮 しその実和え 味噌汁 フルーツ	ご飯 煮込みハンバーグ じゃが芋とベーコンのコンソメ煮 グリーンサラダ スープ フルーツ	
間食	いちごゼリー	どら焼き	プリン	和のパンケーキ	バウムクーヘン	牛乳寒天	
夕食	ご飯 マスの塩麹焼き うの花 ブロッコリーとハムの和え物 味噌汁 漬物	ご飯 赤魚のごま照り焼き 刻み昆布とさつま芋の煮物 きのこのお浸し 清汁 浅漬け	豚肉の玉葱ソース 金平ごぼう いんげんのマヨ和え 味噌汁 煮豆	ご飯 筑前煮 ふきと竹輪の炒め煮 ほうれん草のドレ和え 味噌汁 漬物	ご飯 茄子と豚肉のオイスター炒め さつま芋レモン煮 キャベツの胡麻酢和え 清汁 漬物	ご飯 カレイの煮付け 五目豆 モロヘイヤの和え物 味噌汁 煮豆	
熱量	1571 kcal	1498 kcal	1536 kcal	1498 kcal	1533 kcal	1494 kcal	
蛋白	61.1 g	52.2 g	46.8 g	57.8 g	47.6 g	53.7 g	
塩分	8.2 g	8.4 g	7.5 g	8.1 g	7.7 g	8.2 g	
6 月 7 日 日	6 月 8 日 月	6 月 9 日 火	6 月 10 日 水	6 月 11 日 木	6 月 12 日 金	6 月 13 日 土	
朝食	ご飯 味噌汁・納豆 鶏肉とかぶの煮物 揚げ茄子のポン酢和え ジョア フルーツ	パン コンスープ・ジャム ポルウィンナー ハム入りサラダ 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・ふりかけ さつま揚げ炒め いんげんの和え物 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・梅ひしお 肉詰めいなり 大根とツナのお浸し 牛乳 フルーツ	パン スープ・ジャム チーズオムレツ ドレッシングサラダ ヨーグルト フルーツ	ご飯 味噌汁・ふりかけ 厚揚げのそぼろあんかけ 切干の塩昆布和え ヨーグルト フルーツ	
昼食	ご飯 チンジャオロース一風 春雨の中華煮 ザーサイ豆腐 清汁 フルーツ	ご飯 ブリの照り焼き ひじき煮 こぼしサラダ 味噌汁 フルーツ	ご飯 ほっけの漬け焼き れんこんの山椒風味 ブロッコリーの塩昆布和え 味噌汁 フルーツ	～ご当地メニュー 千葉県～ ご飯 アジなめろうフライ 里芋の柚子味噌かけ 菜の花のマヨ和え 清汁・フルーツ	ハヤシライス 青菜とエビのソテー ドレッシングサラダ コンソメスープ フルーツ	ご飯 たらの香草パン粉焼き 筍の土佐煮 ほうれん草の白和え 清汁 フルーツ	ご飯 豚肉のマスタード焼き 南瓜のカニあんかけ 青菜の和え物 味噌汁 フルーツ
間食	水ようかん	ヨーグルトムース	青りんごゼリー	しっとりパンケーキ	くずまんじゅう(小豆)	パンゼリー	
夕食	ご飯 五目卵焼き 南瓜の甘煮 蒸し鶏の和え物 味噌汁 佃煮	ご飯 鶏肉のレモンソテー 車製のもの もずく酢 清汁 浅漬け	五目豆腐 ふきの白だし煮 青菜の胡麻和え 清汁 漬物	鶏肉のねぎ塩炒め はんぺんの煮物 カリフラワーの磯辺和え 味噌汁 煮豆	ご飯 マスの生姜煮 蓮根の青のり炒め 春雨サラダ 味噌汁 漬物	ご飯 鶏のさっぱり煮 山菜煮 さつま芋ピーナツ和え 清汁 漬物	鯖の味噌煮 ビーフソテー かぶゆず香和え 清汁 佃煮
熱量	1596 kcal	1569 kcal	1542 kcal	1557 kcal	1574 kcal	1581 kcal	
蛋白	59.5 g	57.2 g	60.7 g	49.9 g	54.9 g	54.3 g	
塩分	7.9 g	8.3 g	8.4 g	8.2 g	8.1 g	8.3 g	
6 月 14 日 日	6 月 15 日 月	6 月 16 日 火	6 月 17 日 水	6 月 18 日 木	6 月 19 日 金	6 月 20 日 土	
朝食	ご飯 味噌汁・納豆 肉団子煮 ビーンズサラダ ジョア フルーツ	ご飯 味噌汁・味付海苔 豚肉と冬瓜の煮物 カリフラワーのドレ和え 牛乳 フルーツ	パン スープ・ジャム ポテトサラダ 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・ふりかけ 炒り豆腐 アスパラの和え物 ヤクルト フルーツ	ご飯 味噌汁・鯛みそ ミートボールオニオンソース いんげんの和え物 牛乳 フルーツ	パン コンスープ・ジャム 目玉焼き もやしのサラダ 牛乳 フルーツ	
昼食	ご飯 白身魚の菜種焼き キャベツのバターソテー オクラなめ茸和え 味噌汁 フルーツ	チャーハン 餃子 もやしと蕪のナムル 中華スープ フルーツ	* * 麦とろの日 * * ご飯 エビご飯 鶏の西京焼き 筍の含め煮 とろろと青菜のわさび和え 赤だし・紫陽花ゼリー もみじ饅頭(クリーム)	ほうれん草とベーコンの和風パスタ エビ入りサラダ コンソメスープ フルーツ	ご飯 豚肉の生姜焼き 菜の花とらすのバター炒め 海藻サラダ 味噌汁 フルーツ	ご飯 豚の山椒焼き 里芋の煮ころがし 青菜とカニカマの和え物 清汁 フルーツ	
間食	カスタードワッフル	りんご蒸しパン		☆今月のスペシャルおやつ☆	杏仁豆腐	白あん羹	
夕食	ご飯 鶏肉の照り焼き 茄子の甘辛味噌炒め 青菜の辛子和え 清汁 漬物	ご飯 赤魚のみりん漬け かぶとがんもの煮物 ブロッコリーの(るみ)和え 味噌汁 漬物	ご飯 海鮮炒め 大根と竹輪の炒め物 もやしのドレ和え 清汁 漬物	ご飯 ブリの煮付け ぜんまいの煮物 蒸し鶏の胡麻サラダ 味噌汁 煮豆	ご飯 たらの中華蒸し 車製とふきの含め煮 さつま芋(るみ)和え 清汁 漬物	ご飯 鶏肉の塩麹焼き 厚揚げの風味炒め かぶとエビの和え物 味噌汁 浅漬け	
熱量	1540 kcal	1529 kcal	1562 kcal	1493 kcal	1544 kcal	1547 kcal	
蛋白	61.4 g	55.2 g	61.3 g	53.2 g	57.1 g	58.4 g	
塩分	8.4 g	8.4 g	8.2 g	8.4 g	8.1 g	8 g	
6 月 21 日 日	6 月 22 日 月	6 月 23 日 火	6 月 24 日 水	6 月 25 日 木	6 月 26 日 金	6 月 27 日 土	
朝食	ご飯 味噌汁・納豆 大根のそぼろ煮 白菜の和え物 ジョア フルーツ	ご飯 味噌汁・梅ひしお 高野豆腐の卵とじ もやしのごま酢和え 牛乳 フルーツ	パン スープ・ジャム オムレツ ブロッコリーのサラダ 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・ふりかけ 肉じゃが かぶと青菜の和え物 ヤクルト フルーツ	ご飯 味噌汁・のり佃煮 がんもどき野菜の煮物 もやしの和え物 牛乳 フルーツ	パン スープ・ジャム スクランブルエッグ ツナ入りサラダ 牛乳 フルーツ	
昼食	* * 父の日御膳 * * 空豆ごはん サーモンフライ・コロッケ カニカマあんかけ 冷奴 梅風味 清汁・フルーツ	ご飯 鶏肉のマヨネーズ焼き ひじきの炒り煮 大根のさっぱり和え 味噌汁 フルーツ	ご飯 豚肉のにんにく醤油炒め 蓮根とごんじょうの煮物 いんげんのピーナツ和え 味噌汁 フルーツ	冷やしたぬきそば つくね照り焼き フルーツヨーグルト	ご飯 マスの青のりパン粉焼き 筍とピーマンのオイスター炒め 白菜のドレ和え 清汁 フルーツ	豆腐のきのこあんかけ 筍とピーマンのオイスター炒め 塩昆布和え 味噌汁 フルーツ	ご飯 豚の梅みそ焼き 冬瓜の葛煮 青菜とハムの和え物 清汁 フルーツ
間食	グレープゼリー	グレープゼリー	芋ようかん	ドームケーキ(チョコ)	黒胡麻プリン	ロールケーキ(コーヒー)	
夕食	ご飯 しぐれ煮 キャベツの塩炒め 小松菜のポン酢和え 味噌汁 漬物	ご飯 白身魚の味噌漬け焼き 筍の旨煮 山菜の白和え 清汁 漬物	ご飯 ブリの幽庵焼き 青菜とハムの炒め物 もやしのお浸し 煮豆	ご飯 豚つみれの生姜あん 刻み昆布の煮物 キャベツと蒸し鶏の和え物 味噌汁 浅漬け	ご飯 鶏肉の治部煮 あさりのバター醤油炒め なめこのおろし和え 味噌汁 漬物	パン 味噌汁・のり佃煮 魚豆腐揚げ煮 大葉和え 清汁 漬物	ご飯 鶏肉の山椒焼き キャベツの煮浸し 春雨和え 味噌汁 漬物
熱量	1575 kcal	1539 kcal	1538 kcal	1502 kcal	1549 kcal	1567 kcal	
蛋白	61.6 g	55.8 g	57.1 g	58.1 g	60.5 g	53.8 g	
塩分	8.3 g	8.3 g	8.1 g	7.7 g	8.3 g	8.2 g	
6 月 28 日 日	6 月 29 日 月	6 月 30 日 火					
朝食	ご飯 味噌汁・納豆 豚肉とかぶの煮物 カリフラワーの和え物 ジョア フルーツ	ご飯 味噌汁・鯛みそ つくね煮 白菜の和え物 牛乳 フルーツ	パン スープ・ジャム ポルウィンナー フレッシュサラダ 牛乳 フルーツ				
昼食	かに玉あんかけ ピーマンの七味炒め オクラぼん酢和え 清汁 フルーツ	ご飯 豆腐ハンバーグ和風あんかけ にんにく醤油炒め ツナのサラダ 味噌汁 フルーツ	ご飯 鶏の柚子味噌焼き 野菜の塩麹炒め ブロッコリーのお浸し 清汁 フルーツ				
間食	抹茶カステラ	いちごババロア	コーヒーゼリー				
夕食	ご飯 たらのマヨネーズ焼き 里芋のそぼろ煮 菜の花の磯和え 味噌汁 漬物	ご飯 カレイの照り焼き 山菜の白だし風味 梅ドレ和え 清汁 浅漬け	豚肉のおろしポン酢かけ 海老団子と野菜の煮物 きのこのドレ和え 味噌汁 漬物				
熱量	1557 kcal	1563 kcal	1588 kcal				
蛋白	55 g	55.1 g	59 g				
塩分	8.2 g	8.4 g	8.2 g				

※献立は、施設により内容が異なりますので、詳しくはお問合せください。