

6月度月間献立表



SHIP HEALTHCARE FOOD

	6月日日	6月日月	6月日火	6月日水	6月日木	6月1日金	6月2日土
朝食B						パン スープ ほうれん草のベーコンソテー ポテトサラダ フルーツ 牛乳	ご飯 味噌汁 海老団子と野菜の炒め煮 インゲンの柚子和え フルーツ・牛乳 ふりかけ
昼食						ご飯 ミックスフライ かぶのコンソメ煮 アスパラマリネ ポタージュ フルーツ	【水無月御膳】
間食						カステラ	シューイクレア
夕食						メバルの柚子味噌焼き きのこのさつと煮 白和え 味噌汁 漬物	ご飯 鶏肉の豆乳煮込み 金平ごぼう じゃこ和え 清汁 漬物
熱量	kcal	kcal	kcal	kcal	kcal	1626 kcal	1671 kcal
蛋白	g	g	g	g	g	60.3 g	62.7 g
塩分	g	g	g	g	g	8.8 g	7.3 g
6月3日日	6月4日月	6月5日火	6月6日水	6月7日木	6月8日金	6月9日土	
朝食B	ご飯 味噌汁 目玉焼き 酢の物 フルーツ・ジョア 納豆	ご飯 味噌汁 竹輪炒め 胡麻和え フルーツ・牛乳 鯛みそ	ご飯 味噌汁 スクランブルエッグ 青じそサラダ フルーツ・牛乳 ふりかけ	ご飯 味噌汁 厚揚げのそぼろあんかけ しそ和え フルーツ・牛乳 味付け海苔	ご飯 味噌汁 豆腐の中華あんかけ キャベツのさっぱり和え フルーツ・牛乳 梅びしお	パン スープ 豚肉と玉子の炒め物 マカロニサラダ フルーツ 牛乳	ご飯 味噌汁 さつま揚げの炒め煮 辛子和え フルーツ・牛乳 ふりかけ
昼食	ご飯 煮込みハンバーグ ジャーマンポテト バブリーカサラダ スープ フルーツ	いなり寿司と細巻き ほっけの塩麹焼き なめ茸和え 清汁 フルーツ	ご飯 生姜焼き 大豆煮 春雨和え 味噌汁 フルーツ	にゅうめん カレイの唐揚げ オクラのお浸し フルーツ	ご飯 カレイの唐揚げ 里芋の煮こころがし 山菜おろし 清汁 フルーツ	カレーライス 福神漬け・らっきょう 野菜ソテー 大根サラダ スープ フルーツ	ご飯 海老カツ ふきの金平 くるみ和え 味噌汁 フルーツ
間食	抹茶ゼリー	乳菓饅頭	安納芋のバウンドケーキ	ババロア	たい焼き	フルーチェ	蒸しパン
夕食	ご飯 鰯の照焼き 厚揚げの味噌炒め 海藻和え 清汁 浅漬け	ご飯 牛肉と車麩のすき煮 ツナの炒め物 なます 味噌汁 煮豆	ご飯 五目豆腐 餃子 中華和え スープ 漬物	ご飯 サバの味噌煮 ごぼうの胡麻炒め もずく酢 清汁 さつまいもの甘煮	ご飯 豚肉の葱塩だれ がんも煮 もやしの和え物 味噌汁 佃煮	ご飯 鮭の漬け焼き 炊き合わせ 酢の物 味噌汁 枝豆そぼろ	ご飯 鶏肉の蒲焼き 切干大根煮 ゆかり和え 清汁 漬物
熱量	1716 kcal	1621 kcal	1642 kcal	1702 kcal	1668 kcal	1665 kcal	1640 kcal
蛋白	60.9 g	66.3 g	71.8 g	65.5 g	60 g	63.2 g	58.8 g
塩分	5.4 g	7.9 g	7.7 g	8.3 g	6.9 g	8.8 g	7.5 g
6月10日日	6月11日月	6月12日火	6月13日水	6月14日木	6月15日金	6月16日土	
朝食B	ご飯 味噌汁 海鮮八宝菜 おかか和え フルーツ・ジョア 納豆	ご飯 味噌汁 がんもの含め煮 インゲンのサラダ フルーツ・牛乳 鯛みそ	ご飯 味噌汁 ロールキャベツ プロッコリー・サラダ フルーツ・牛乳 ふりかけ	ご飯 味噌汁 ジャーマンポテト 湯葉入り青梗菜 フルーツ・牛乳 味付海苔	ご飯 味噌汁 お魚豆腐煮 かにかま和え フルーツ・牛乳 梅びしお	パン スープ オムレツ おさつサラダ フルーツ 牛乳	ご飯 味噌汁 炒り豆腐 カリフラワーのカニあんかけ フルーツ・牛乳 のり佃煮
昼食	ご飯 赤魚の白醤油漬け 厚揚げのそぼろあんかけ 酢味噌和え フルーツ 清汁	オムライスのこソース じゃが芋たらこ炒め マリネ スープ フルーツ	炊き込みご飯 鰯の脂漬焼き 切昆布炒め 梅浸し 味噌汁 フルーツ	かしわうどん 茄子のあべさり煮 さつま芋のくるみ和え フルーツ	ご飯 茄子の内詰めフライ ふきと筍の土佐煮 卵豆腐 清汁 フルーツ	【麦ごろの御膳】	ご飯 豚肉のトマト煮 ほうれん草のソテー スペゲティサラダ スープ フルーツ
間食	梅ゼリー	ココアワッフル	りんご寒天	今川焼き	マンゴーブラン	ミルクケーキ	水ようかん
夕食	ご飯 焼肉 ごぼうて天の煮物 錦糸和え 味噌汁 五目ひじき	ご飯 鰯の塩焼き じぐれ煮 白和え 味噌汁 漬物	ご飯 牛肉と大根のビリ辛煮 蒸し豆腐葉菜たれ 中華和え 中華スープ ザーサイ	ご飯 カニ玉 ニラともやしの炒め物 オクラおかか 味噌汁 煮豆	ご飯 鶏のさっぱり煮 舞茸のバター醤油炒め パンブキンサラダ スープ 漬物	ご飯 牛丼 精進炒め 胡瓜の和え物 清汁 煮豆	ご飯 たらの酒蒸し ふろふき大根 胡麻和え 味噌汁 ピクルス
熱量	1621 kcal	1632 kcal	1680 kcal	1700 kcal	1655 kcal	1623 kcal	1669 kcal
蛋白	68.5 g	62.2 g	66.3 g	60 g	61.4 g	84.7 g	62.5 g
塩分	7 g	8.8 g	7.9 g	8.8 g	8.6 g	7.1 g	9 g
6月17日日	6月18日月	6月19日火	6月20日水	6月21日木	6月22日金	6月23日土	
朝食B	ご飯 味噌汁 豚肉と根菜の煮物 酢の物 フルーツ・ジョア 納豆	ご飯 味噌汁 目玉焼き なます フルーツ・牛乳 鯛みそ	ご飯 味噌汁 肉団子のクリーム煮 玉葱サラダ フルーツ・牛乳 味付け海苔	ご飯 味噌汁 竹輪と野菜の炒め 青菜のしその実和え フルーツ・牛乳 ふりかけ	ご飯 味噌汁 スクランブルエッグ オニオングラスイ フルーツ・牛乳 梅びしお	パン スープ ボイルウインナー ¹ キャベツとツナのサラダ フルーツ 牛乳	ご飯 味噌汁 がんもの煮物 オクラと湯葉のお浸し フルーツ・牛乳 ふりかけ
昼食	【父の日御膳】	ご飯 ポークソテー・トマトソース 五目金平 さつま芋サラダ スープ フルーツ	ご飯 鶏肉のバーべキュー ² ソース しめじの土佐炒め 三つ葉和え 味噌汁 フルーツ	山菜そば つみれの甘酢生姜あん 南瓜の小豆がけ フルーツ	ご飯 鶏天 切干大根煮 桜漬け和え 味噌汁 フルーツ	スマニナ丼 大根煮 もやしのお浸し フルーツ	ご飯 太刀魚のバター醤油焼き かぶのくず煮 リーフサラダ ポタージュ フルーツ
間食	ババロア	小倉あんパイ	グレープゼリー	クレープ	栗ようかん	レモンケーキ	カルビス寒天
夕食	ご飯 鶏肉の照焼き せんまいの煮物 アスパラのピーナツ和え 味噌汁 漬物	ご飯 カレイの煮付け 揚げ出し豆腐 ごま和え 味噌汁 煮豆	ご飯 鯖のもろみ醤油焼き 魚河岸揚げ煮 オクラと湯葉の青のり和え 清汁 漬物	ご飯 肉豆腐 キャベツと桜エビのあべさり炒め 千切り長芋 清汁 漬物	ご飯 赤魚の脂漬焼き 里芋の甘辛味噌炒め 冷やしトマト 清汁 もずく酢	ご飯 八宝菜 中華奴 蒸し鶏和え 中華スープ ザーサイ	ご飯 鶏肉の和風ソテー ふきとさつま揚げ炒め さつま芋煮 味噌汁 昆布豆
熱量	1639 kcal	1691 kcal	1620 kcal	1688 kcal	1601 kcal	1715 kcal	1707 kcal
蛋白	67.8 g	65.7 g	72.2 g	66.4 g	64 g	66 g	65.1 g
塩分	8 g	7 g	7.7 g	8 g	7.5 g	7 g	8.2 g
6月24日日	6月25日月	6月26日火	6月27日水	6月28日木	6月29日金	6月30日土	
朝食B	ご飯 味噌汁 ほうれん草とベーコンのソテー かま和え フルーツ・ジョア 納豆	ご飯 味噌汁 つくね もやしのこま和え フルーツ・牛乳 味付け海苔	ご飯 味噌汁 オムレツ サラダ フルーツ・牛乳 ふりかけ	ご飯 味噌汁 大根のそぼろ煮 ほうれん草のお浸し フルーツ・牛乳 のり佃煮	ご飯 味噌汁 豚肉と玉子の炒め物 キャベツのさっぱり和え フルーツ・牛乳 鯛みそ	パン ポタージュ ロールキャベツ スパゲティサラダ フルーツ 牛乳	ご飯 味噌汁 海老団子の煮物 おかか和え フルーツ・牛乳 ふりかけ
昼食	菜飯 豚肉と絹さやの卵とじ ごぼうのビリ辛炒め 梅おかか和え 清汁 フルーツ	ご飯 アジと玉葱のさっぱり漬け 絹厚揚げの田楽 錦糸和え 清汁 フルーツ	ご飯 トンカツ 大豆ひじき 生姜和え 清汁 フルーツ	味噌ラーメン シュウマイ ナムル フルーツ	ご飯 タンドリーチキン ジャーマンボテト きのこマリネ スープ フルーツ	ご飯 ほっけの山椒照焼き たらこ炒め 枝豆の白和え 味噌汁 フルーツ	じらす丼 じゃが芋のそぼろ煮 浅漬け 味噌汁 フルーツ
間食	シュークリーム	もみじまんじゅう	チーズケーキ	抹茶ムース	バナナ蒸しパン	黒胡麻プリン	ドーナツ
夕食	ご飯 鮭の漬け焼き 茄子と油麩の炊き合わせ 大葉和え 味噌汁 漬物	ハヤシライス 蓮根のソテー タラモサラダ コンソメスープ 青りんごゼリー	ご飯 赤魚の照焼き 大根の旨煮 酢の物 味噌汁 うの花	ご飯 和風ミートローフ 焼き茄子 春雨和え 清汁 漬物	ご飯 鮭の胡麻味噌焼き 炊き合わせ おかか和え 清汁 山菜おろし	ご飯 ガリバタ鶏 三つ葉の煮浸し オクラ和え 清汁 漬物	ご飯 豚肉と冬瓜の旨煮 酢味噌和え 煮豆 清汁 昆布佃煮
熱量	1610 kcal	1701 kcal	1651 kcal	1631 kcal	1669 kcal	1662 kcal	1690 kcal
蛋白	64.8 g	63.6 g	72.6 g	62.3 g	64.2 g	64.8 g	64.6 g
塩分	8.5 g	7.2 g	8.2 g	9.8 g	6.8 g	8.2 g	8.7 g