

現 場：えびな北高齢者施設

献立種類：常食（個別献立 / A）

期 間：2022/6/1～2022/6/30



献立表



	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
朝食				米飯120g 味噌汁（ほうれん草＋油揚げ） えびしんじょの煮物 さつま芋とリンゴの蜜煮 鮭フレーク	米飯120g 味噌汁（麩、ほうれん草） お魚豆腐揚げ煮 白インゲン豆煮 昆布佃煮	米飯120g 味噌汁（玉ねぎ、じゃが芋） タラの塩麹焼き 白菜と人参の煮びたし 金時豆煮	米飯120g 味噌汁（わかめ＋油揚げ） 卵豆腐 里芋と鶏肉の煮もの（挽肉） べったら漬け
昼食				赤飯 すまし汁（かいわれ・てまり麩） カラスガレイの幽庵焼き オクラのゆば和え マンゴー	米飯120g 味噌汁（ねぎ、里芋） 鶏唐揚げ（ネギボン酢かけ） さつま芋と糸昆布煮 紅白なます	米飯120g すまし汁 白身魚のめんつゆバター焼き 大豆の味噌炒め バナナ	米飯120g ふわふわミートボールクリームシチュー 大根とホタテのサラダ バイン缶
夕食				米飯120g 味噌汁（白菜・しめじ） にら玉 高野豆腐含め煮 大根と塩昆布の浅漬け	米飯120g かき玉汁 ふわふわ肉団子のみそ煮 オクラサラダ 野菜菜漬け	米飯120g 味噌汁（なめこ・ほうれん草） 肉豆腐 知・カマ・サの酢味噌和え 漬物（きゅうり）	米飯120g すまし汁（みつば・小町麩） 牛肉コロッケ なす田楽 りんごのコンポート
...				牛乳	リンゴジュース	アップルティー	カフェオレ
...				桃山（まんじゅう）	やわらかクレープバナナ	たい焼き	コーヒゼリー
...				エネルギー 1268kcal 蛋白質 59.5g 脂質 25.5g 食塩 6.5g	エネルギー 1444kcal 蛋白質 46.2g 脂質 40.5g 食塩 7.1g	エネルギー 1375kcal 蛋白質 66.2g 脂質 20g 食塩 5.6g	エネルギー 1492kcal 蛋白質 42.1g 脂質 46.5g 食塩 6.8g
	5	6	7	8	9	10	11
朝食	米飯120g 味噌汁（ジャガイモ、ネギ） 卵の花 春菊と竹輪のお浸し 梅干し	米飯120g 味噌汁（大根、人参） 納豆 人参菜とエの煮びたし キャベツの梅和え	米飯120g 味噌汁（キャベツ・玉ねぎ） 温泉卵（既） じゃが芋と麩の煮物 白インゲン豆煮	食パン コンソメスープ チーズオムレツ ベジタブルソテー	米飯120g 味噌汁（玉ねぎ、しめじ） 豆腐チキンボール ほうれん草の煮びたし 鮭フレーク	米飯120g 味噌汁（もやし、小松菜） がんもと大根のあつさり煮 キャベツのにびたし たくあん	米飯120g 味噌汁（じゃがいも、しめじ） 赤魚の粕漬焼き 切り干し大根煮 味付海苔
昼食	チャーハン 水餃子 きゃべつの中煮和え 杏仁豆腐	冷やしとろろそば エビ野菜かき揚げ1個 菜の花のお浸し	米飯120g すまし汁 赤魚の煮付け 野菜サラダ とろろ	米飯120g 味噌汁（ほうれん草＋油揚げ） アジフライ 白和えサラダ風 黄桃缶	山菜おこわ すまし汁 豚肉の柳川風卵とじ 大学いも りんごのコンポート	米飯120g 味噌汁（れんこん＋人参） かぼちゃコロッケ 大豆と昆布の煮もの 菜の花とコンのソテー	米飯120g すまし汁（パセリ・ねぎ） ふわふわつくねの煮物 さつまいもの甘煮 フルーツヨーグルト
夕食	米飯120g 味噌汁（豆腐、わかめ） さばのごまだれ煮 大根そぼろあん キャベツのおかか和え	米飯120g すまし汁（えのきたけ・花麩） 干草焼き かぼちゃのいとこ煮 白菜のゆず浸し	米飯120g ワカメスープ 酢鶏 かまぼこと胡瓜のソテー和え 野菜炒め	米飯120g 味噌汁（小松菜＋里芋） 豚肉と厚揚げのしぐれ煮 いんげんと人参の煮物 漬物（はくさい）	米飯120g ポトフ 鮭の照り焼き ナスの味噌炒め	米飯120g 味噌汁（キャベツ・人参） がじきのじゃがカレーマヨ もやしとかまの和えもの みかん缶	米飯120g コンソメスープ チーズインはんぺんフライ 白菜としらすのお浸し じゃが芋そぼろ煮
...	牛乳	飲むヨーグルト（ラクトフェリン入り）	りんご乳酸菌飲料	オレンジジュース	レモンティ	カフェオレ	ビルクル
...	あんどうなつ	丸ぼうろ	おいしいCaヨーグルト	人形焼き	紅茶ケーキ	カルシウムあられカル次郎	マイケーキハッピーバナナ
...	エネルギー 1402kcal 蛋白質 53.5g 脂質 47.6g 食塩 7g	エネルギー 1207kcal 蛋白質 44.7g 脂質 24.3g 食塩 6.5g	エネルギー 1360kcal 蛋白質 50.1g 脂質 33.1g 食塩 6.7g	エネルギー 1405kcal 蛋白質 45.6g 脂質 45.2g 食塩 7.7g	エネルギー 1312kcal 蛋白質 53.4g 脂質 33.2g 食塩 6.2g	エネルギー 1345kcal 蛋白質 55.8g 脂質 41.8g 食塩 7.2g	エネルギー 1356kcal 蛋白質 53.7g 脂質 29.4g 食塩 6.2g
	12	13	14	15	16	17	18
朝食	米飯120g 味噌汁（大根、しめじ） 温泉卵（既）	食パン コンソメスープ ス克蘭ブルエッグ	米飯120g 味噌汁（じゃがいも、わかめ） 厚揚げと大根の生姜煮	米飯120g 味噌汁（大根＋油揚げ） 炒り豆腐	米飯120g 味噌汁（インゲン＋玉ねぎ） 大根、人参、里芋、鶏挽肉の煮物	米飯120g 味噌汁（白菜・しめじ） 納豆	米飯120g 味噌汁（小松菜＋ネギ） ふわふわつくねの煮物

	じゃが芋の生姜煮 しば漬け	ジャーマンポテト	金時豆煮 桜漬け	いんげんとさつまあげの煮物 梅干し	白菜としめじの煮びたし たいみそ	厚揚げのおろし煮 べったら漬け	うぐいす豆 しば漬け
昼食	キャロットライス ドライカレー トマト・玉ねぎサラダ フルーツポンチ（バナナ入り）	米飯120g 味噌汁（ねぎ、里芋） ささみの天ぷら野菜あんかけ さつま芋と糸昆布煮 りんごのコンポート	オムライス（スクランブルエッグ コンソメスープ コールスロー 黄桃缶	米飯120g 筑前煮 すまし汁（はんぺん・白ねぎ） やさい豆 杏仁豆腐	米飯120g 味噌汁（なめこ・青ネギ） タラの塩麹焼き じゃが芋と麩の煮物 菜の花とゆばの和えもの	すまし汁 中華丼 やさい豆 りんごのコンポート	しょうゆラーメン にらまんじゅう 黄桃缶
夕食	米飯120g すまし汁 豚と大根の煮物 盛り合わせサラダ 冬瓜とカニカマのくず煮	米飯120g 味噌汁（豆腐・わかめ） カレイの生姜煮 里芋の煮物 オクラのおろし和え	米飯120g 豚汁 竹輪の中華風炒め バナナ	米飯120g 味噌汁（キャベツ・玉ねぎ） 鮭の照り焼き ほうれん草のお浸し 白インゲン豆煮	カレーライス 漬物（福神漬） 盛り合わせサラダ（ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ） パイナップル缶	米飯120g 味噌汁（かぼちゃ、ほうれん草） 鶏挽肉と人参の卵焼き じゃが芋とﾍﾞｰｺﾝの甘辛煮 オレンジ	米飯120g すまし汁（豆腐・なめこ） 鮭の味噌ﾏﾓﾈｰｽﾞ焼き なると卵のﾖｰﾂ 金時豆煮
デザート	飲むヨーグルト（ﾌﾗｳﾅﾞｰﾙ入り）	牛乳	カフェオレ	アップルティー	ジョア	牛乳	カフェオレ
おやつ	カルシウムどらやき	あんこーなつ	ヨーグルトケーキ	コーヒージェリー	たい焼き	水ようかん	おいしいCaヨーグルト
	エネルギー 1215kcal 蛋白質 42.7g 脂質 29.1g 食塩 5.7g	エネルギー 1453kcal 蛋白質 61.1g 脂質 38.6g 食塩 7.1g	エネルギー 1384kcal 蛋白質 48.3g 脂質 28.9g 食塩 6.7g	エネルギー 1327kcal 蛋白質 55.3g 脂質 32.4g 食塩 5.3g	エネルギー 1266kcal 蛋白質 53.1g 脂質 22.7g 食塩 5.5g	エネルギー 1417kcal 蛋白質 61.6g 脂質 41.8g 食塩 5.4g	エネルギー 1421kcal 蛋白質 54.8g 脂質 24.3g 食塩 7.2g
	19	20	21	22	23	24	25
朝食	米飯120g 味噌汁（さつまいも＋ネギ） だし巻き卵 たらこ炒め 野沢菜漬け	食パン コンソメスープ 目玉焼き風オムレツ インゲンとコーンのソテー	米飯120g 味噌汁（ｷｬﾍﾞｯﾂ・人参） 大豆つくねと大根の煮物 きのこのおろし和え うぐいす豆	米飯120g 味噌汁（人参、ネギ） 厚焼き卵 いんげんとさつま揚げのめんつゆ しその実漬け	食パン コンソメスープ スクランブルエッグ ベジタブルソテー	米飯120g 味噌汁（なめこ＋里芋） ちぎり揚げ（3個） あさりと切干大根の煮物 梅干し	米飯120g 味噌汁（なす＋しめじ） 卵豆腐 がんもと大根のあっさり煮 焼きたらこ
昼食	はたて釜めし 味噌汁（ほうれん草＋人参） ほっけの塩焼き じゃがいも土佐煮 フルーツポンチ	米飯120g 味噌汁（ほうれん草＋人参） サバ竜田揚げ かぼちゃサラダ みかん缶	米飯120g ワカメスープ カニ玉あんかけ 里芋きんぴら風 りんごのコンポート	米飯120g 味噌汁（なめこ・里芋） 鮭の塩焼き 大豆と昆布の煮もの キャベツと人参の生姜漬け	米飯120g すまし汁 蒸し鱈のねぎ味噌だれ 卵の花 ﾌﾙｰﾂﾖｰｸﾞﾙﾄ	米飯120g コンソメスープ 茄肉のミートソース煮 インゲンとコーンのソテー フルーツポンチ	米飯120g すまし汁 豚肉のみそ煮 オクラのゆば和え パイナップル缶
夕食	米飯120g 味噌汁（ｷﾅｰﾄﾞ油揚げ） 大根と鶏肉の煮物 ひじきとちくわの炒め煮 ゆずみそ	米飯120g 味噌汁（ねぎ、里芋） 豆腐ハンバーグ野菜あんかけ 大根とささ身の梅干し和え パイナップル缶	米飯120g すまし汁（はんぺん・糸みつば） サワらみりん漬焼き 大根の田楽 野菜炒め	カレーうどん 大根とホタテのサラダ 黄桃缶	米飯120g 味噌汁（もやし＋人参） ヒレかつ 五目煮豆 たくあん	米飯120g すまし汁 ふわふわﾊﾊﾞｰｸﾞ ｷｬﾍﾞｯﾂとﾅﾅのﾚﾓﾝ和え うぐいす豆	米飯120g 味噌汁（エノキ・ねぎ） サバの塩焼き 里芋の煮物 春菊と竹輪のお浸し
デザート	オレンジジュース	ヤクルト	飲むヨーグルト（ﾌﾗｳﾅﾞｰﾙ入り）	牛乳	レモンティ	飲むヨーグルト（ﾌﾗｳﾅﾞｰﾙ入り）	リンゴジュース
おやつ	水饅頭（柚子）	プリン	薄皮まんじゅう カルシウム入り	ようかんロール	エクレーア	おいしいCaヨーグルト	クリームコンフェ
	エネルギー 1181kcal 蛋白質 51.4g 脂質 23.4g 食塩 7.5g	エネルギー 1372kcal 蛋白質 52.8g 脂質 40.8g 食塩 6.8g	エネルギー 1350kcal 蛋白質 50.6g 脂質 25.4g 食塩 6.8g	エネルギー 1352kcal 蛋白質 69.4g 脂質 41.2g 食塩 6.9g	エネルギー 1487kcal 蛋白質 60.7g 脂質 43.9g 食塩 7g	エネルギー 1345kcal 蛋白質 47.8g 脂質 31.5g 食塩 7.5g	エネルギー 1428kcal 蛋白質 59.7g 脂質 44.3g 食塩 6.4g
	26	27	28	29	30		
朝食	米飯120g 味噌汁（小松菜＋ネギ） お魚豆腐揚げ煮 大根の煮物 やさい豆	米飯120g 味噌汁（玉ねぎ、しめじ） 豆腐チキンボール ほうれん草の煮びたし しその実漬け	米飯120g 味噌汁（キャベツ、なめこ） 魚河岸の煮物 紅白なます しば漬け	食パン コンソメスープ ﾌﾞﾚｰﾝｵｰﾙﾄﾞ ジャーマンポテト	米飯120g 味噌汁（じゃがいも、しめじ） 赤魚の粕漬焼き 切り干し大根煮 味付海苔		
昼食	米飯120g 中華スープ 八宝菜 中華サラダ フルーツ杏仁	豚丼 すまし汁（ねぎ・とうふ） さつま芋とリンゴの蜜煮 マカロニサラダ	米飯120g 味噌汁（いんげん＋玉ねぎ） メンチカツ 大根旨煮 きゅうり浅漬け	米飯120g 味噌汁（なす、もやし） カジキ南蛮付け 白和え うぐいす豆	米飯120g ワカメスープ 酢鶏 ﾊﾑとﾓﾔｼの中華和え みかん缶		
夕食	米飯120g 味噌汁（なめこ・ネギ） 鮭の西京焼き 冷奴	米飯120g 味噌汁（大根、小松菜） 五目卵焼き 竹輪と野菜の胡麻和え	米飯120g 味噌汁（麩、ネギ） カラスガレイの幽庵焼き 豆腐とえびの豆乳煮	米飯120g すまし汁 肉豆腐 ほうれん草の胡麻酢あえ	米飯120g すまし汁 豚しょうが焼き 大根ﾊﾞﾀｰソｰｽﾞ		

	じゃが芋とベーコンの甘辛煮	黄桃缶	金時豆煮	パイン缶	いかとわかめの酢味噌和え
	カフェオレ	牛乳	ジョア	カフェオレ	ピルクル
3 種	あんどーなつ	水ようかん	はちみつカステラ	ヨーグルトケーキ	おいしいCaヨーグルト
	エネルギー 1284kcal 蛋白質 55.8g 脂質 36.3g 食塩 6.3g	エネルギー 1398kcal 蛋白質 54.9g 脂質 42g 食塩 6.6g	エネルギー 1315kcal 蛋白質 50.1g 脂質 23.1g 食塩 7.5g	エネルギー 1456kcal 蛋白質 56.3g 脂質 33.2g 食塩 6.7g	エネルギー 1360kcal 蛋白質 55.1g 脂質 39.5g 食塩 6.4g

