6月 福祉A 月間献立カレンダー

Taihei

	日	月	火	水	木	金	土
	6月1日	6月2日	6月3日	6月4日	6月5日	6月6日	6月7日
朝食	目玉焼き ブロッコリーの和え物 梅干し みそ汁	甘辛肉団子 春雨中華サラダ Ca＆Mgふりかけ みそ汁	サワラの照り焼き 小松菜の和え物 金山寺みそ みそ汁	ベーコンポテトバーグ キャベツとコーンのサラダ 昆布佃煮 みそ汁	野菜入り丸揚げ焼き チンゲン菜の山椒正油和え 納豆 みそ汁	スクランブルエッグ カリフラワーと油揚げの和え物 ビタミンふりかけ みそ汁	お魚ソーセージのソテー 小松菜のなめ茸和え いわし生姜煮ペースト みそ汁
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g
	124/8.4/8.2/5.8/1.7	157/7.0/6.6/17.4/2.5	115/8.3/5.3/9.5/1.3	165/5.9/10.2/14.3/1.5	126/8.6/4.9/13.0/1.9	133/8.6/9.1/5.2/1.6	129/5.9/4.3/17.9/2.3
昼食	キタノメヌケのねぎじょうゆかけ かぶの煮物 きゅうりの辛子和え すまし汁	豚肉のおかか炒め 切干大根の煮物 ほうれん草のオーロラソースかけ みそ汁	ちくわ玉子丼 つけもの ブロッコリーのマヨ和え みそ汁 フルーツミックス	鶏肉のレモン焼き ピーフンの炒め煮 インゲンのピーナッツ和え みそ汁	ふくさ玉子焼き～大葉おろし添え～ きんぴらごぼう なすのゆずみそ和え すまし汁	とんかつ さつま芋のハム煮 きゅうりの梅和え みそ汁	さっぱりぶっかけそうめん チヂミ じゃが芋の煮っころがし フルーツ（黄桃缶）
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g
	210/13.8/8.9/18.7/1.9	267/16.1/16.4/16.9/1.7	275/12.3/13.9/27.2/2.7	286/15.8/17.3/18.6/1.6	319/15.0/18.1/26.6/2.0	310/10.2/12.3/39.9/2.6	549/17.2/9.1/98.7/3.1
夕食	ポークカレー コーンクリーミーコロッケ 白菜のサラダ フルーツ（ネーブル）	豆腐とあさりのあんとじ ウインナーのオニオンソテー キャベツのわさび和え お吸い物	肉じゃがコロッケ 豚肉と高野豆腐の含め煮 きゅうりとしらすのゆかり和え みそ汁	赤魚のみそ焼き レンコンの煮物 カリフラワーのごま和え すまし汁	鶏肉のカレー炒め じゃが芋の煮物 海藻とスナップのサラダ みそ汁	黄金カレイのごま焼き 白菜としめじの塩煮 マカロニサラダ みそ汁	豚肉の甘辛炒め 焼き春巻 なすの和え物 お吸い物
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g
	357/10.3/19.3/41.3/3.5	216/14.7/9.6/20.2/3.6	282/12.0/12.9/30.1/2.5	206/15.0/7.0/21.3/1.7	295/16.2/17.0/24.4/2.1	240/15.9/11.2/20.6/2.1	280/13.2/18.7/15.6/3.0
	6月8日	6月9日	6月10日	6月11日	6月12日	6月13日	6月14日
朝食	白菜とツナの炒め煮 ミートボール たいみそ みそ汁	ソーセージステーキ 菜の花のサラダ Ca＆Mgふりかけ みそ汁	つくね大葉巻き 大根のわさび和え えびみそ みそ汁	玉子焼き きゅうりの和え物 のり佃 みそ汁	小松菜とハムの塩煮 彩り焼き ねぎみそふりかけ みそ汁	豆腐よせ 白菜のゆず塩和え ちりめん昆布 みそ汁	あじさんが焼き インゲンとささみの和え物 金山寺みそ みそ汁
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g
	146/7.0/6.4/15.8/1.7	180/8.8/13.1/8.3/1.7	127/7.1/6.0/12.1/1.8	131/7.7/7.0/9.9/1.7	104/5.9/6.0/8.0/1.8	103/4.4/5.7/9.1/1.5	175/8.3/11.3/11.3/1.4
昼食	とんぺい焼き風 蒸シューマイ ひじきサラダ みそ汁	粒マスタード醤油ソースかけハンバーグ じゃが芋のバター炒め ブロッコリーのサラダ みそ汁	ミニわかめご飯 山口名物！瓦そば風 チキンナゲット 郷土料理 ちしゃなます フルーツ（りんご缶）	ハガツオの梅照り焼き チンゲン菜の洋風煮 切干大根のマヨ和え みそ汁	鶏肉と大根のオイスター煮 ちびっ子お好み焼き キャベツとパプリカのドレッシング和え みそ汁	キタノメヌケの甘辛焼き かぼちゃのレーズン煮 カリフラワーのゆかり和え みそ汁	肉団子の中華炒め 車ふの煮物 トマトとブロッコリーのサラダ みそ汁
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g
	380/19.7/26.2/19.2/2.8	232/11.5/11.7/26.4/2.3	449/17.7/17.8/54.9/3.3	256/16.5/16.1/13.9/2.4	294/14.3/16.6/24.3/2.9	218/17.0/4.4/29.0/1.8	229/11.4/10.4/23.4/3.0
夕食	白金タラの南蛮漬け カリフラワーのソテー きゅうりと木耳の中華和え 春雨スープ	鶏肉の味噌焼き 冬瓜の煮物 オクラの塩こんぶ和え すまし汁	アジの煮付け ウインナー炒め 白菜のサラダ みそ汁	すき焼き風コロッケ ふきと豚肉の煮物 冷奴又は温奴 みそ汁	かに玉風甘酢あん さつま芋の花がんも煮 人参のツナサラダ みそ汁	チキンのチーズ焼き れんこんのひじき煮 きゅうりのおかか和え みそ汁	和風海鮮あんかけ丼 つけもの ポテトソテー みそ汁 フルーツ（みかん缶）
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g
	231/12.5/10.3/23.5/2.1	244/13.4/16.2/13.8/1.8	220/16.2/10.2/14.5/2.3	294/11.7/13.5/32.3/2.4	365/15.0/20.1/32.8/2.6	299/15.0/20.7/16.0/1.8	210/10.1/8.0/28.2/2.1
	6月15日	6月16日	6月17日	6月18日	6月19日	6月20日	6月21日
朝食	目玉焼き 菜の花の和え物 昆布とお抹茶のふりかけ みそ汁	赤魚の漬け焼き ブロッコリーのグリーンサラダ 梅干し みそ汁	炒り玉子 ほうれん草のマヨサラダ Ca＆Mgふりかけ みそ汁	いわし入りハンバーグ 白菜の和え たいみそ みそ汁	ソーセージステーキ 大根のなめ茸和え うに風味ソース みそ汁	アジの甘辛焼き 小松菜の和え物 納豆 みそ汁	玉子焼き きゅうりのサラダ 花けずり みそ汁
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g
	136/8.5/8.9/6.9/1.5	137/9.3/6.5/11.2/1.7	172/8.7/13.5/5.8/1.7	109/5.9/3.6/13.4/1.4	164/6.0/11.3/9.1/2.0	137/12.7/5.9/9.5/1.5	155/8.4/9.2/10.3/1.5
昼食	チキン南蛮 冬瓜と鱧しんじょうの煮物 白菜とコーンの和え物 みそ汁	豆腐の豚すき煮丼 小松菜の中華和え つけもの みそ汁 フルーツミックス	シルバーのごま油焼き 大根と竹輪の煮物 スナップエンドウの土佐和え みそ汁	冷やし中華 焼いて食べる肉詰めいなり キャベツのサラダ フルーツ（白桃缶）	助宗タラのソテー 卯の花 オクラの塩こんぶ和え みそ汁	鶏肉とキャベツのオイスター炒め レンコンの炒め煮 ブロッコリーの甘酢和え みそ汁	食欲そそる！オクラと豆腐の麻婆丼 インゲンの和え物 つけもの 冬瓜の中華スープ さくらんぼゼリー
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g
	357/16.9/23.5/21.6/2.7	231/11.8/11.1/22.3/1.8	213/16.6/9.2/14.7/2.0	587/19.2/16.7/91.4/6.3	224/15.4/11.1/18.4/1.9	290/16.4/15.0/25.4/2.0	241/13.4/10.7/24.4/2.2
夕食	豚肉の野菜炒め なすの含め煮 サラダスパゲティ すまし汁	白金タラのムニエル キャベツの花天煮 オクラのサラダ みそ汁	豚肉の味噌ケチャップ炒め さつま芋のバター風味 サラダビーフン すまし汁	ホキの和風焼き ひじきの炒り煮 チンゲン菜のマヨ和え みそ汁	鶏肉のたらこマヨ焼き 高野豆腐の含め煮 インゲンの小海老和え みそ汁	赤魚のバター醤油焼き 白菜のさつま煮 マカロニサラダ みそ汁	のり塩チキンカツ＆野菜コロッケ 肉団子の煮物 ほうれん草とカニカマのサラダ みそ汁
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g
	302/13.3/16.5/25.5/2.3	217/14.2/10.9/17.6/2.1	348/15.1/14.8/41.4/2.7	251/16.2/14.5/15.3/2.2	296/17.8/20.2/13.6/1.7	327/17.4/16.8/27.9/2.3	325/13.9/14.7/36.0/3.5
	6月22日	6月23日	6月24日	6月25日	6月26日	6月27日	6月28日
朝食	豆腐よせ キャベツとあさりの炒め煮 ビタミンふりかけ みそ汁	カリフラワーとツナのソテー 青のり天 あっさり高菜 みそ汁	目玉焼き スナップエンドウのだし和え ビタミンふりかけ みそ汁	野菜入り丸揚げ焼き ピーマンと油揚げの煮物 ちりめん昆布 みそ汁	豆腐のひき肉包み キャベツのだし煮 いわし生姜煮ペースト みそ汁	スクランブルエッグ インゲンのゆかり和え 昆布とお抹茶のふりかけ みそ汁	がんもの含め煮 ブロッコリーのおかか和え のり佃 みそ汁
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g
	140/7.1/8.4/9.2/1.4	126/5.4/8.9/6.7/1.6	147/8.5/9.6/7.9/1.5	129/5.3/5.5/14.9/1.8	176/6.6/10.7/14.2/1.5	132/8.0/8.5/7.1/2.0	138/8.6/6.4/12.2/1.8
昼食	照り焼きチキン 刻み昆布煮 ブロッコリーのサラダ みそ汁	ブリのたれがらめ 春雨のチャプチェ風 ポテトサラダ みそ汁	豚肉のバーベキュー風炒め ふきと竹輪の煮物 キャベツのゆずみそ和え すまし汁	五目豆腐ハンバーグ 白菜のとろみ煮 ほうれん草のピーナッツ和え みそ汁	ミニ菜めし 冷やしきつねきしめん 鶏ごぼう チンゲン菜の山椒正油和え フルーツ（みかん缶）	ホッケのみそ漬焼き 卯の花 菜の花のサラダ すまし汁	鶏肉のごま炒め かぼちゃとツナの煮物 ほうれん草のマヨ和え みそ汁
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g
	238/14.4/13.6/17.0/2.2	303/15.5/14.3/31.6/2.0	239/13.9/10.8/23.7/1.8	240/11.2/12.9/22.3/2.1	309/10.3/6.2/53.7/3.4	232/15.9/11.5/19.1/1.6	340/17.4/20.7/23.9/2.0
夕食	夏野菜と鮭のピラフ パンプキンキッシュ風 小松菜のマヨサラダ みそ汁	豚肉とごぼうの旨煮 しろ菜のハム炒め なすのわさび和え みそ汁	カニクリーミーコロッケ 根菜の煮もの 海藻サラダ みそ汁	鶏肉の梅焼き 車ふの煮物 オクラとベーコンのサラダ オニオンスープ	助宗タラの煮付け ブロッコリーとウインナーのソテー かぼちゃサラダ みそ汁	豚肉のカレー炒め さつま芋の煮物 きゅうりとカニカマの中華和え みそ汁	ピリ辛豆腐煮 焼ギョーザ スナップエンドウの甘酢和え 中華スープ
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g
	240/12.8/16.2/13.4/2.5	287/14.3/17.1/22.4/2.5	358/11.0/23.1/28.8/2.7	257/14.3/13.1/21.2/2.2	254/17.0/11.2/21.7/2.0	300/13.1/14.9/31.1/1.7	286/15.9/13.6/24.5/2.8
	6月29日	6月30日					
朝食	あじさんが焼き 大根のサラダ えびみそ みそ汁	サワラの清け焼き カリフラワーの酢味噌和え おさかなそぼろ みそ汁					
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g					
	150/6.6/8.1/13.8/1.7	127/10.0/5.5/10.7/1.6					
昼食	キタノメヌケのソテー じゃが芋の炒め煮 春雨サラダ みそ汁	夏越ごはん 香味シューマイ つけもの みそ汁 フルーツ（黄桃缶）					
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g					
	262/13.6/12.6/27.1/1.9	423/12.1/17.6/55.6/2.3					
夕食	鶏肉の香味ダレ丼 小松菜の和え物 つけもの みそ汁 フルーツ（ネーブル）	黄金カレイのポワレ ほうれん草と油揚げの煮びたし ごぼうのサラダ みそ汁					
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g					
	241/12.0/14.4/18.4/1.8	204/16.2/9.0/15.6/2.3					

タイヘイ（株）
応援サポーター
林家たい平師匠

※都合により、献立を変更する場合がございます。