



# 今週の献立《特養》



	5月31日(日)	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	ザーサイ入り中華粥 竹輪と野菜の煮物 ヨーグルト	ごはん みそ汁 五目炒り卵 ふりかけ	ごはん みそ汁 生揚げと青菜の炒め煮 ふりかけ	ごはん みそ汁 鶏肉とカリフラワー炒め ふりかけ	ごはん みそ汁 高野豆腐といんげんの煮物 ふりかけ	ごはん みそ汁 はんぺんと野菜の煮物 ふりかけ	ごはん みそ汁 冬瓜とつみれのとろみ煮 ふりかけ
	エネルギー 310 kcal 食塩相当量 2.4 g	393 kcal 2.2 g	388 kcal 2.1 g	338 kcal 1.8 g	326 kcal 1.9 g	342 kcal 2.3 g	391 kcal 2.5 g
おやつ	パナラミルク	ピルクル	いちごオレ	キャラメルミルク	ピーチティー	レモネード	コーヒー牛乳
	エネルギー 95 kcal 食塩相当量 0.1 g	102 kcal 0 g	60 kcal 0 g	89 kcal 0.1 g	22 kcal 0 g	30 kcal 0 g	71 kcal 0 g
昼食	ごはん すまし汁 赤魚のごまだれがけ いんげんとさつま揚げの煮物 白桃缶	ごはん すまし汁 豚肉の葱塩炒め フレンチサラダ うずら豆煮	ごはん みそ汁 かれのい照り煮 里芋の和風サラダ つぼ漬け	ごはん コンソメスープ タラのピカタ 人参サラダ 洋梨缶	【水無月行事食】 みょうがごはん フライ盛り合わせ オクラの梅肉和え 五目卵焼き/すまし汁 びわ缶/ヨーグルトパハロア	ごはん 中華スープ 八宝菜 三色ナムル 杏仁豆腐	ビーフカレー コンソメスープ カリフラワーサラダ りんご缶 福神漬け
	エネルギー 483 kcal 食塩相当量 3 g	487 kcal 2.6 g	451 kcal 3.2 g	498 kcal 2.9 g	648 kcal 3 g	495 kcal 2.6 g	620 kcal 2.8 g
おやつ	たまごロールケーキ	今川焼き	ヨーグルトケーキ	プリン	酒まんじゅう	シュークリーム	セレクト
	エネルギー 111 kcal 食塩相当量 0 g	106 kcal 0.3 g	63 kcal 0 g	73 kcal 0.1 g	82 kcal 0 g	83 kcal 0.2 g	
夕食	ごはん すまし汁 鶏じゃが 揚げ茄子の山かけ 刻みたくあん	ごはん 中華スープ えび団子とブロッコリーの旨煮 小松菜のじゃこ炒め しば漬	ごはん コンソメスープ 鶏肉とキャベツのレモン風味炒め アスパラのソテー マンゴー缶	ごはん 中華スープ 麻婆春雨 大根サラダ 青かっぱ漬	ごはん みそ汁 豚肉のスタミナ炒め さつまいもの甘煮 おかか昆布	ごはん すまし汁 さばの味噌焼き カボチャサラダ しその実漬け	ごはん すまし汁 ホキのタルソースがけ かぶの煮物 赤かっぱ漬
	エネルギー 511 kcal 食塩相当量 2.8 g	458 kcal 3.6 g	545 kcal 2.5 g	538 kcal 2.6 g	487 kcal 2.6 g	555 kcal 3 g	431 kcal 3 g
1日栄養 価合計	エネルギー 1510 kcal 食塩相当量 8.3 g	1546 kcal 8.7 g	1507 kcal 7.8 g	1536 kcal 7.5 g	1565 kcal 7.5 g	1505 kcal 8.1 g	1593 kcal 8.3 g

\* 都合により献立を変更することがあります。



# 今週の献立《特養》



	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	鮭雑炊 さつま揚げと白菜の煮物 ヨーグルト	ごはん みそ汁 がんもの煮物 ふりかけ	ごはん みそ汁 なすのそぼろ炒め ふりかけ	ごはん みそ汁 車麩の煮物 ふりかけ	ごはん みそ汁 じゃがいもとツナの卵炒め ふりかけ	ごはん みそ汁 はんぺんのみぞれ煮 ふりかけ	ごはん みそ汁 アスパラの卵炒め ふりかけ
	エネルギー 313 kcal 食塩相当量 3.1 g	362 kcal 2.4 g	475 kcal 2.1 g	329 kcal 2.4 g	419 kcal 2.7 g	327 kcal 2.3 g	424 kcal 2.4 g
おやつ	りんごジュース	ミルクティー	カルピス	グレープジュース	オレンジジュース	チョコミルク	レモネード
	エネルギー 65 kcal 食塩相当量 0 g	47 kcal 0.2 g	39 kcal 0 g	71 kcal 0 g	65 kcal 0 g	91 kcal 0.1 g	30 kcal 0 g
昼食	ごはん すまし汁 照り焼き豆腐ハンバーグ そら豆のサラダ つぼ漬け	ごはん 春雨スープ 魚の中華煮 モロヘイヤのなめこ和え 洋梨缶	あんかけ焼きそば 中華スープ 海藻サラダ みかん缶	麦ごはん みそ汁 千草焼き とろろ芋 キウイフルーツ	ごはん みそ汁 鶏肉の照り焼き パプリカのチーズサラダ 白桃缶	マーボー丼 わかめスープ 白菜のおかか炒め パイン缶	ごはん すまし汁 赤魚の粕漬け焼き えんどうのマヨネーズ和え 赤かっぱ漬
	エネルギー 471 kcal 食塩相当量 3.1 g	541 kcal 2.7 g	524 kcal 3.3 g	542 kcal 3.3 g	520 kcal 3 g	541 kcal 2.7 g	464 kcal 2.7 g
おやつ	スイスバウム	どらやき	セレクト	チョコバウム	カステラ	ホットケーキ	ほうじ茶プリン
	エネルギー 60 kcal 食塩相当量 0 g	72 kcal 0.1 g		94 kcal 0 g	110 kcal 0 g	70 kcal 0.1 g	74 kcal 0 g
夕食	ごはん みそ汁 豚肉の卵とじ キャベツのザーサイ炒め フルーツカクテル	ごはん みそ汁 鶏肉の塩こうじ炒め 南瓜の煮物 青かっぱ漬	ごはん すまし汁 かれのい梅ごま焼き きんぴらごぼう しば漬け	ごはん みそ汁 豚肉の山椒炒め 切干大根の煮物 桜漬け	ごはん みそ汁 タラのカレー風味焼き いんげんのごまドレサラダ 刻みたくあん	ごはん すまし汁 さばの煮つけ なすとピーマンのしぎ焼き ザーサイ	ごはん みそ汁 鶏肉のみぞれ煮 きゅうりとエノキのポン酢和え うぐいす豆煮
	エネルギー 594 kcal 食塩相当量 3.2 g	500 kcal 2.9 g	422 kcal 3.3 g	491 kcal 3 g	413 kcal 2.6 g	535 kcal 2.9 g	556 kcal 3.6 g
1日栄養 価合計	エネルギー 1503 kcal 食塩相当量 9.4 g	1522 kcal 8.3 g	1518 kcal 8.8 g	1527 kcal 8.7 g	1527 kcal 8.3 g	1564 kcal 8.1 g	1548 kcal 8.7 g

\* 都合により献立を変更することがあります。



## 今週の献立《特養》



	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	中華風雑炊 肉じゃが ヨーグルト	ごはん みそ汁 さつま揚げといんげんの煮物 ふりかけ	ごはん みそ汁 炒り豆腐 ふりかけ	ごはん みそ汁 かぶのそぼろ煮 ふりかけ	ごはん みそ汁 五目炒り卵 ふりかけ	ごはん みそ汁 ウインナーの炒めもの ふりかけ	ごはん みそ汁 えびしんじょうの煮物 ふりかけ
	エネルギー 325 kcal 食塩相当量 2.9 g	332 kcal 2.7 g	394 kcal 2.2 g	352 kcal 1.9 g	436 kcal 2.3 g	398 kcal 2.5 g	321 kcal 2.2 g
おやつ	いちごオレ	レモンティー	ピルクル	カルピス	りんごジュース	グレープジュース	ミルクティー
	エネルギー 60 kcal 食塩相当量 0 g	20 kcal 0 g	102 kcal 0 g	39 kcal 0 g	65 kcal 0 g	71 kcal 0 g	47 kcal 0.2 g
昼食	ごはん すまし汁 厚揚げとキャベツの味噌炒め ポテトサラダ 洋梨缶	ごはん みそ汁 牛皿 大根の甘酢和え 黒花豆煮	ごはん みそ汁 松風焼 小松菜のピーナッツ和え 三色豆煮	チキンカレー トマトスープ フレンチサラダ 福神漬 黄桃缶	ごはん すまし汁 カレイの漬け焼き 【山口県郷土料理】 ●けんちょう みかん缶	ごはん すまし汁 さばの味噌煮 かぶの塩昆布和え 青かっぱ漬	ごはん みそ汁 ハンバーグおろしソース ひじきの煮物 マンゴー缶
	エネルギー 537 kcal 食塩相当量 2.2 g	588 kcal 2.8 g	544 kcal 2.7 g	619 kcal 3.5 g	460 kcal 2.6 g	483 kcal 2.3 g	598 kcal 3.2 g
おやつ	エクレア	バニラアイス	抹茶まんじゅう	セレクト	人形焼き	たまごロールケーキ	マドレーヌ
	エネルギー 90 kcal 食塩相当量 0.1 g	134 kcal 0.1 g	65 kcal 0 g		73 kcal 0 g	118 kcal 0.1 g	96 kcal 0.1 g
夕食	ごはん みそ汁 さわらのごま煮 小松菜のソテー 刻みたくあん	ごはん 中華スープ エビと白菜のオイスター炒め ハンパンジー風サラダ しその実漬	ごはん すまし汁 あじの野菜あんかけ 大根の梅しそ和え 白菜の浅漬	ごはん すまし汁 赤魚のとろろ蒸し ほうれん草の柚子香和え つぼ漬	ごはん すまし汁 豚肉の生姜焼き キャベツのツナサラダ しば漬	ごはん すまし汁 鶏じゃが カリフラワーサラダ 金時豆煮	ごはん みそ汁 ますの照り焼き 大根のうすくず煮 キャベツの浅漬
	エネルギー 497 kcal 食塩相当量 2.9 g	450 kcal 3.6 g	433 kcal 2.5 g	419 kcal 2.5 g	515 kcal 2.9 g	497 kcal 2.5 g	463 kcal 2.8 g
1日栄養 価合計	エネルギー 1509 kcal 食塩相当量 8.1 g	1524 kcal 9.2 g	1538 kcal 7.4 g	1523 kcal 8 g	1549 kcal 7.8 g	1567 kcal 7.4 g	1525 kcal 8.5 g

\* 都合により献立を変更することがあります。

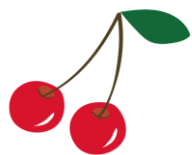


## 今週の献立《特養》



	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	ツナ雑炊 ジャーマンポテト ヨーグルト	ごはん みそ汁 野菜入りスクランブルエッグ ふりかけ	ごはん みそ汁 はんぺんの煮物 ふりかけ	ごはん みそ汁 肉団子と大根の煮物 ふりかけ	ごはん みそ汁 厚揚げの卵とじ ふりかけ	ごはん みそ汁 がんもとじゃがいもの煮物 ふりかけ	ごはん みそ汁 小松菜のそぼろ炒め ふりかけ
	エネルギー 399 kcal 食塩相当量 2.2 g	417 kcal 2 g	332 kcal 2.5 g	357 kcal 2.6 g	400 kcal 2.2 g	368 kcal 2.3 g	401 kcal 2.2 g
おやつ	グレープジュース	オレンジジュース	ミルクティー	コーヒー牛乳	紅茶	ピルクル	いちごオレ
	エネルギー 71 kcal 食塩相当量 0 g	65 kcal 0 g	47 kcal 0.2 g	71 kcal 0 g	19 kcal 0 g	102 kcal 0 g	60 kcal 0 g
昼食	ごはん みそ汁 たらの酒蒸し 茄子の煮浸し りんご缶	ごはん すまし汁 【選択食】豚肉のみぞれ煮 又は、豆腐ステーキきのこのソース ブロッコリーの炒めもの キウイフルーツ	ごはん すまし汁 鮭の塩焼き さつま芋サラダ しその実漬け	ごはん みそ汁 ホッケの竜田焼き 切り昆布の煮物 白花豆煮	冷やしなめこおろしそば 豚肉と里芋のみそ煮 もやしのごま酢和え フルーツカクテル	ごはん コンソメスープ ビーフストロガノフ レタスのツナサラダ 白桃缶	ごはん 中華スープ かに玉 チンゲン菜のナムル 漬物
	エネルギー 414 kcal 食塩相当量 2.9 g	521 kcal 2.6 g	571 kcal 3.2 g	480 kcal 3.1 g	470 kcal 3.2 g	616 kcal 2.9 g	441 kcal 3.3 g
おやつ	黒糖まんじゅう	バームクーヘン	レモンケーキ	クリームブッセ	セレクト	手作り水ようかん	ワッフル
	エネルギー 107 kcal 食塩相当量 0 g	105 kcal 0 g	116 kcal 0.1 g	75 kcal 0 g		97 kcal 0 g	83 kcal 0.1 g
夕食	ごはん 中華スープ 牛肉のオイスター炒め エンドウのしらす和え 赤かっぱ漬	ごはん すまし汁 メバルの幽庵焼き 山芋の青のり和え なす浅漬け	ごはん すまし汁 鶏肉の治部煮風 ほうれん草の和え物 黄桃缶	ごはん 中華スープ 豚肉とキャベツの蒸し煮 春雨サラダ 刻みたくあん	ごはん コンソメスープ 魚のパン粉焼き かぼちゃサラダ しば漬け	ごはん すまし汁 かれいのごま煮 アスパラときのこのソテー 胡瓜浅漬け	ごはん すまし汁 あじの焼き浸し 切干大根の炒め煮 パイン缶
	エネルギー 556 kcal 食塩相当量 2.5 g	394 kcal 2.4 g	435 kcal 2 g	523 kcal 2.5 g	518 kcal 2 g	360 kcal 2.8 g	564 kcal 2.9 g
1日栄養 価合計	エネルギー 1547 kcal 食塩相当量 7.6 g	1502 kcal 7 g	1501 kcal 8 g	1506 kcal 8.2 g	1531 kcal 7.5 g	1543 kcal 8 g	1549 kcal 8.5 g

\* 都合により献立を変更することがあります。



## 今週の献立《特養》



	6月28日(日)	6月29日(月)	6月30日(火)			
朝食	ハムと野菜の雑炊 竹輪と野菜の煮物 ヨーグルト	ごはん みそ汁 鶏肉と里芋の煮物 ふりかけ	ごはん みそ汁 えびしんじょうの煮物 ふりかけ			
	エネルギー 311 kcal 食塩相当量 2.2 g	382 kcal 2.2 g	327 kcal 2.3 g			
おやつ	レモネード	グレープジュース	オレンジジュース			
	エネルギー 30 kcal 食塩相当量 0 g	71 kcal 0 g	65 kcal 0 g			
昼食	ごはん ミルクスープ 豚肉のケチャップ炒め エンドウのツナサラダ つぼ漬け	ゆかりごはん けんちん汁 さわらのグリンスピース焼き かぼちゃの甘煮 りんご缶	ごはん 中華スープ チンジャオロース風 キャベツとじゃこの和え物 フルーツカクテル缶			
	エネルギー 539 kcal 食塩相当量 3.4 g	552 kcal 2.9 g	692 kcal 2.7 g			
おやつ	たいやき	チョコババロア	もみじまんじゅう			
	エネルギー 100 kcal 食塩相当量 0 g	91 kcal 0.1 g	104 kcal 0 g			
夕食	ごはん みそ汁 さばの梅煮 チンゲン菜の炒めもの 洋梨缶	ごはん すまし汁 焼き豆腐の味噌炒め いんげんのごま和え 赤かっぱ漬け	ごはん すまし汁 タラの照り焼き 大根とさつま揚げの煮物 ザーサイ			
	エネルギー 545 kcal 食塩相当量 3.3 g	406 kcal 2.8 g	361 kcal 2.5 g			
1日栄養 価合計	エネルギー 1525 kcal 食塩相当量 8.9 g	1502 kcal 8 g	1549 kcal 7.5 g			

\* 都合により献立を変更することがあります。