

(特養) 献立だより 2022年6月 ◇①◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	6	7	8	9	10	11	12
朝A	御飯 海鮮豆腐ステーキ チンゲン菜のミルク和え 味噌汁(玉ねぎ・ごぼう)	御飯 子キンナゲット(野菜ソース) もやしといんげんの麩ナムル和え 味噌汁(小松菜・油揚げ)	御飯 ホッケのグリル 切り干し大根と豆のマヨサラダ 味噌汁(人参・わかめ)白味噌仕立て	御飯 ほうれん草のオムレツ カリフラワーといんげんのごまドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・しめじ)	御飯 だし巻き卵 ブロッコリーとなめこのピリ辛和え 味噌汁(しろな・油揚げ)	御飯・味噌汁(小松菜・浅利) 里芋と豚肉の煮物 大根と大根葉の塩ごま和え はちみつねり梅	御飯 ポテトミンチ巻き 白菜の塩レモンドレサラダ 味噌汁(大根・人参)いりこ風味
	エネルギー:362kcal 蛋白質:8.7g 脂質:7.7g 食塩:1.50g	エネルギー:358kcal 蛋白質:14.6g 脂質:6.2g 食塩:1.48g	エネルギー:398kcal 蛋白質:20.1g 脂質:10.0g 食塩:1.43g	エネルギー:376kcal 蛋白質:10.9g 脂質:8.9g 食塩:1.24g	エネルギー:360kcal 蛋白質:14.4g 脂質:7.2g 食塩:1.52g	エネルギー:250kcal 蛋白質:7.1g 脂質:6.5g 食塩:2.21g	エネルギー:330kcal 蛋白質:9.1g 脂質:3.9g 食塩:1.47g
昼	御飯 銀ひらすの煮付け 豚肉の塩ダレ炒め おくらのおろし和え 味噌汁(しめじ・油揚げ)	御飯 ハンバーグ(きのこソース) 大根と豚肉の金平 もずく酢 味噌汁(白菜・かまぼこ)いりこ風味	御飯 野菜かき揚げそば ごぼうと鶏肉の炒り煮 小松菜の豆乳和え	御飯 さばの塩焼き 卵の花 味噌汁(玉ねぎ・もやし) フルーツ(パイン缶・みかん缶)	御飯 赤魚のあんかけ 金時豆煮 もやしといんげんのごまドレサラダ 豚汁(豚肉・玉ねぎ・人参)	御飯 白身魚の揚げ浸し ひじき大豆 味噌汁(しめじ・しいたけ)白味噌仕立て ミルク寒天(いちごソース)	木の葉丼 なすの鶏そぼろ煮 味噌汁(里芋・ごぼう) 洋なし缶のはちみつジュレ
	エネルギー:485kcal 蛋白質:27.0g 脂質:13.4g 食塩:2.18g	エネルギー:579kcal 蛋白質:20.3g 脂質:21.0g 食塩:3.33g	エネルギー:554kcal 蛋白質:18.7g 脂質:16.7g 食塩:4.72g	エネルギー:554kcal 蛋白質:20.0g 脂質:23.5g 食塩:2.20g	エネルギー:588kcal 蛋白質:22.8g 脂質:25.3g 食塩:2.28g	エネルギー:551kcal 蛋白質:27.8g 脂質:13.6g 食塩:1.94g	エネルギー:525kcal 蛋白質:14.5g 脂質:13.5g 食塩:2.45g
お	手作りあんシュー(栗あん)	手作り黒糖まんじゅう(こしあん)	お楽しみ	ミニたい焼き(あんこ)	手作りココアフォンカップケーキ	ブチクレープ(カスタード)	
	エネルギー:92kcal 蛋白質:1.8g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	エネルギー:127kcal 蛋白質:0.8g 脂質:0.3g 食塩:0.09g	エネルギー:81kcal 蛋白質:1.5g 脂質:3.2g 食塩:0.12g	エネルギー:96kcal 蛋白質:2.1g 脂質:0.4g 食塩:0.24g	エネルギー:78kcal 蛋白質:1.8g 脂質:4.3g 食塩:0.09g	エネルギー:59kcal 蛋白質:0.3g 脂質:1.6g 食塩:0.25g	
夕	御飯 メンチカツ(マスタードタルソース) 高野豆腐のサイコロ煮 コンソメスープ(小松菜・コーン) フルーツ(マンゴー)	御飯 白身魚の生姜煮 うまい菜と鶏肉のソテー ポテトサラダ 味噌汁(キャベツ・白ねぎ)	御飯 鶏肉のくわ焼き 白菜と絹揚げの煮浸し アスパラとちくわの大葉ドレサラダ 味噌汁(おくら・花麩)	御飯 ミートローフ風(ドミグラスソース) 茎わかめと絹揚げの炒め煮 味噌汁(大根葉・平天) 白菜のあっさり漬け	御飯 鶏肉のさっぱり煮 キャベツとウインナーの炒め物 カリフラワーとちくわの香味ドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・白ねぎ)	御飯 豚肉ともやしの和風炒め 黒豆がんもの煮物 しろなのパンパンドレサラダ 味噌汁(えのき・わかめ)	
	エネルギー:582kcal 蛋白質:17.9g 脂質:20.1g 食塩:2.64g	エネルギー:487kcal 蛋白質:24.3g 脂質:10.3g 食塩:2.93g	エネルギー:469kcal 蛋白質:19.8g 脂質:12.2g 食塩:2.10g	エネルギー:517kcal 蛋白質:22.8g 脂質:13.5g 食塩:3.31g	エネルギー:586kcal 蛋白質:24.9g 脂質:23.4g 食塩:2.64g	エネルギー:544kcal 蛋白質:24.0g 脂質:23.1g 食塩:2.34g	
計	エネルギー:1522kcal 蛋白質:55.4g 脂質:45.2g 食塩:6.41g	エネルギー:1551kcal 蛋白質:60.1g 脂質:37.9g 食塩:7.82g	エネルギー:1502kcal 蛋白質:60.2g 脂質:42.1g 食塩:8.38g	エネルギー:1524kcal 蛋白質:67.1g 脂質:34.8g 食塩:7.01g	エネルギー:1480kcal 蛋白質:56.0g 脂質:51.9g 食塩:6.78g	エネルギー:1459kcal 蛋白質:47.9g 脂質:42.1g 食塩:6.52g	
日付	6	7	8	9	10	11	12
朝A	御飯 プレーンオムレツ(コンソメソース) ブロッコリーとパプリカのおからサラダ 味噌汁(玉ねぎ・しろな)	御飯 子キンナゲット(野菜ソース) もやしといんげんの麩ナムル和え 味噌汁(小松菜・油揚げ)	御飯 ホッケのグリル 切り干し大根と豆のマヨサラダ 味噌汁(人参・わかめ)白味噌仕立て	御飯 ほうれん草のオムレツ カリフラワーといんげんのごまドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・しめじ)	御飯 だし巻き卵 ブロッコリーとなめこのピリ辛和え 味噌汁(しろな・油揚げ)	御飯・味噌汁(小松菜・浅利) 里芋と豚肉の煮物 大根と大根葉の塩ごま和え はちみつねり梅	御飯 ポテトミンチ巻き 白菜の塩レモンドレサラダ 味噌汁(大根・人参)いりこ風味
	エネルギー:365kcal 蛋白質:12.7g 脂質:5.2g 食塩:2.05g	エネルギー:358kcal 蛋白質:14.6g 脂質:6.2g 食塩:1.48g	エネルギー:398kcal 蛋白質:20.1g 脂質:10.0g 食塩:1.43g	エネルギー:376kcal 蛋白質:10.9g 脂質:8.9g 食塩:1.24g	エネルギー:360kcal 蛋白質:14.4g 脂質:7.2g 食塩:1.52g	エネルギー:250kcal 蛋白質:7.1g 脂質:6.5g 食塩:2.21g	エネルギー:330kcal 蛋白質:9.1g 脂質:3.9g 食塩:1.47g
昼	御飯 牛皿 いかふくさ焼き キャベツとちくわのピーナツドレサラダ 味噌汁(大根葉・あさり)	御飯 ハンバーグ(きのこソース) 大根と豚肉の金平 もずく酢 味噌汁(白菜・かまぼこ)いりこ風味	御飯 野菜かき揚げそば ごぼうと鶏肉の炒り煮 小松菜の豆乳和え	御飯 さばの塩焼き 卵の花 味噌汁(玉ねぎ・もやし) フルーツ(パイン缶・みかん缶)	御飯 赤魚のあんかけ 金時豆煮 もやしといんげんのごまドレサラダ 豚汁(豚肉・玉ねぎ・人参)	御飯 白身魚の揚げ浸し ひじき大豆 味噌汁(しめじ・しいたけ)白味噌仕立て ミルク寒天(いちごソース)	木の葉丼 なすの鶏そぼろ煮 味噌汁(里芋・ごぼう) 洋なし缶のはちみつジュレ
	エネルギー:532kcal 蛋白質:22.9g 脂質:16.7g 食塩:2.42g	エネルギー:579kcal 蛋白質:20.3g 脂質:21.0g 食塩:3.33g	エネルギー:554kcal 蛋白質:18.7g 脂質:16.7g 食塩:4.72g	エネルギー:554kcal 蛋白質:20.0g 脂質:23.5g 食塩:2.20g	エネルギー:588kcal 蛋白質:22.8g 脂質:25.3g 食塩:2.28g	エネルギー:551kcal 蛋白質:27.8g 脂質:13.6g 食塩:1.94g	エネルギー:525kcal 蛋白質:14.5g 脂質:13.5g 食塩:2.45g
お	バウムクーヘン	手作り黒糖まんじゅう(こしあん)	お楽しみ	ミニたい焼き(あんこ)	手作りココアフォンカップケーキ	ブチクレープ(カスタード)	
	エネルギー:108kcal 蛋白質:1.5g 脂質:4.6g 食塩:0.15g	エネルギー:127kcal 蛋白質:0.8g 脂質:0.3g 食塩:0.09g	エネルギー:81kcal 蛋白質:1.5g 脂質:3.2g 食塩:0.12g	エネルギー:96kcal 蛋白質:2.1g 脂質:0.4g 食塩:0.24g	エネルギー:78kcal 蛋白質:1.8g 脂質:4.3g 食塩:0.09g	エネルギー:59kcal 蛋白質:0.3g 脂質:1.6g 食塩:0.25g	
夕	御飯 あじの若狭焼き 白菜と豚肉のとりみ炒め 味噌汁(じゃがいも・しいたけ)白味噌仕立て フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	御飯 白身魚の生姜煮 うまい菜と鶏肉のソテー ポテトサラダ 味噌汁(キャベツ・白ねぎ)	御飯 鶏肉のくわ焼き 白菜と絹揚げの煮浸し アスパラとちくわの大葉ドレサラダ 味噌汁(おくら・花麩)	御飯 豚肉の野菜炒め かぼちゃの含め煮 ブロッコリーとコーンのりんごドレ和え 味噌汁(チンゲン菜・白ねぎ)	御飯 だし巻き卵 ブロッコリーとなめこのピリ辛和え 味噌汁(しろな・油揚げ)	御飯・味噌汁(小松菜・浅利) 里芋と豚肉の煮物 大根と大根葉の塩ごま和え はちみつねり梅	御飯 ポテトミンチ巻き 白菜の塩レモンドレサラダ 味噌汁(大根・人参)いりこ風味
	エネルギー:497kcal 蛋白質:24.1g 脂質:12.3g 食塩:2.08g	エネルギー:487kcal 蛋白質:24.3g 脂質:10.3g 食塩:2.93g	エネルギー:469kcal 蛋白質:19.8g 脂質:12.2g 食塩:2.10g	エネルギー:512kcal 蛋白質:19.9g 脂質:16.3g 食塩:1.87g	エネルギー:360kcal 蛋白質:14.4g 脂質:7.2g 食塩:1.52g	エネルギー:250kcal 蛋白質:7.1g 脂質:6.5g 食塩:2.21g	エネルギー:330kcal 蛋白質:9.1g 脂質:3.9g 食塩:1.47g
計	エネルギー:1502kcal 蛋白質:61.1g 脂質:38.8g 食塩:6.69g	エネルギー:1551kcal 蛋白質:60.1g 脂質:37.9g 食塩:7.82g	エネルギー:1502kcal 蛋白質:60.2g 脂質:42.1g 食塩:8.38g	エネルギー:1490kcal 蛋白質:51.0g 脂質:48.7g 食塩:5.32g	エネルギー:1524kcal 蛋白質:67.1g 脂質:34.8g 食塩:7.01g	エネルギー:1480kcal 蛋白質:56.0g 脂質:51.9g 食塩:6.78g	エネルギー:1459kcal 蛋白質:47.9g 脂質:42.1g 食塩:6.52g



(特養) 献立だより 2022年6月 ◇②◇

曜日 日付	月	火	水	木	金 10	土 11	日 12
朝A	6月13日(月)昼食 『あじさい寿司』 	6月15日(水)昼食 『イナムドゥチ』 [沖縄県郷土料理] 	6月16日(木)昼食 『新生姜御飯』 	6月19日(日)昼食 『父の日』 	御飯 たこつみれの煮物 大根とアスパラの香味ドレサラダ 味噌汁(キャベツ・人参) E:368kcal 蛋白:11.8g 脂質:7.7g 食塩:1.87g	御飯 磯巻き卵 もやしとちくわの和え物 味噌汁(絹揚げ・うまい菜) E:379kcal 蛋白:16.0g 脂質:9.2g 食塩:1.56g	御飯 ハムチーズピカタ ブロッコリーのピーナッツ和え 味噌汁(白菜・油揚げ) E:385kcal 蛋白:12.6g 脂質:9.9g 食塩:1.50g
					鶏そぼろと卵の二色丼 白菜といかの塩煮 さつまいもとオレンジのサラダ 味噌汁(油揚げ・しいたけ) E:528kcal 蛋白:20.0g 脂質:16.2g 食塩:2.44g	御飯 ホキの香草パン粉焼き(マリネソース) しろなと鶏肉の炒め煮 白菜と大根葉の洋風お浸し 味噌汁(里芋・白ねぎ) E:461kcal 蛋白:22.0g 脂質:13.3g 食塩:2.09g	御飯 鶏の唐揚げ(ねぎ塩ダレ) 冷やし冬瓜 味噌汁(チンゲン菜・あさり)いりこ風味 マンゴー缶 E:554kcal 蛋白:17.0g 脂質:19.2g 食塩:2.27g
					手作りきなこシフォンカップケーキ E:75kcal 蛋白:2.0g 脂質:4.4g 食塩:0.09g	手作り冷やししるこ(あられ) E:163kcal 蛋白:3.6g 脂質:0.2g 食塩:0.03g	手作りミルクまんじゅう(クリーム) E:128kcal 蛋白:1.6g 脂質:5.5g 食塩:0.06g
					御飯 さわらの煮付け なすの味噌炒め 胡瓜とかまぼこの甘酢和え とろろ汁 E:522kcal 蛋白:20.0g 脂質:16.3g 食塩:1.76g	御飯 豚大根 キャベツとツナのソテー とろろの梅ダレかけ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) E:578kcal 蛋白:22.4g 脂質:23.2g 食塩:2.73g	御飯 かれないの山椒煮 大根と鶏肉の炒め物 いんげんと平天のミルク和え 味噌汁(人参・しめじ) E:467kcal 蛋白:28.6g 脂質:6.9g 食塩:2.47g
					E:1493kcal 蛋白:53.7g 脂質:44.7g 食塩:6.15g	E:1581kcal 蛋白:63.9g 脂質:46.0g 食塩:6.42g	E:1534kcal 蛋白:59.9g 脂質:41.6g 食塩:6.30g
日付	13	14	15	16	17	18	19
朝A	御飯 鶏つみれ 白菜となめこの香味和え 味噌汁(じゃがいも・わかめ) E:361kcal 蛋白:11.9g 脂質:6.5g 食塩:1.53g	御飯 おさかなと野菜のステーキ キャベツの和風ドレサラダ 味噌汁(大根葉・白ねぎ) E:378kcal 蛋白:9.6g 脂質:7.9g 食塩:1.82g	御飯 でんぶ入りだし巻き卵 アスパラとコーンの塩麹ドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・キャベツ) E:386kcal 蛋白:14.1g 脂質:9.0g 食塩:1.52g	御飯 照り焼き風肉団子 ブロッコリーの白ごま和え 味噌汁(えのき・しめじ)いりこ風味 E:384kcal 蛋白:11.9g 脂質:9.6g 食塩:1.35g	御飯 ミートオムレツ 大根と大根葉のピーナッツドレサラダ 味噌汁(白菜・うまい菜) E:342kcal 蛋白:10.5g 脂質:5.6g 食塩:1.37g	御飯・味噌汁(大根・あさり) 筑前煮 ほうれん草とかまぼこの麺ナムル和え ちりめん山椒 E:241kcal 蛋白:15.4g 脂質:3.6g 食塩:2.16g	御飯 ポロニアソーセージ カリフラワーとアスパラのパンパンドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ) E:390kcal 蛋白:12.7g 脂質:10.4g 食塩:1.77g
	あじさい寿司 里芋と鶏肉の煮物 ほうれん草のおから和え 味噌汁(大根・もやし)白味噌仕立て E:453kcal 蛋白:16.9g 脂質:9.0g 食塩:3.21g	ハヤシライス 豆とベーコンのミニオムレツ ブロッコリーとかまぼこのパシルドレサラダ E:581kcal 蛋白:19.8g 脂質:26.0g 食塩:2.18g	御飯 さけの南部焼き 白菜と鶏肉のとろみ炒め かぼちゃのサラダ イナムドゥチ[沖縄県郷土料理] E:541kcal 蛋白:27.8g 脂質:16.6g 食塩:2.38g	新生姜御飯 鶏肉のもろみ焼き 絹揚げの煮物 玉子豆腐 味噌汁(玉ねぎ・小松菜) E:504kcal 蛋白:23.8g 脂質:16.7g 食塩:3.15g	醤油ラーメン キャベツとツナの炒め物 いんげんと玉ねぎのスローサラダ E:449kcal 蛋白:19.4g 脂質:17.3g 食塩:4.86g	御飯 カツとじ 冬瓜のくず煮 ブロッコリーとコーンのおからサラダ 味噌汁(里芋・キャベツ) E:640kcal 蛋白:20.6g 脂質:22.5g 食塩:2.84g	赤飯 刺身盛り なすの揚げ浸し 茶碗蒸し(ぎんなん・なると) フルーツ(パイン缶・白桃缶) E:494kcal 蛋白:18.9g 脂質:13.3g 食塩:2.39g
お	ミニ羊甘ロール E:88kcal 蛋白:1.6g 脂質:2.1g 食塩:0.05g	ファンシーケーキ E:138kcal 蛋白:2.2g 脂質:6.4g 食塩:0.12g	手作りきなこプリン(ホイップクリーム添え) E:90kcal 蛋白:3.3g 脂質:4.4g 食塩:0.07g	手作り抹茶シフォンカップケーキ E:77kcal 蛋白:1.7g 脂質:4.2g 食塩:0.09g	手作り黒糖まんじゅう(白あん) E:127kcal 蛋白:0.8g 脂質:0.3g 食塩:0.09g	手作りパウンドケーキ E:102kcal 蛋白:1.7g 脂質:1.8g 食塩:0.14g	あゆ菓子 E:154kcal 蛋白:3.4g 脂質:2.5g 食塩:0.08g
	御飯 豚肉の生姜炒め えびシューマイ カリフラワーとアスパラのレモンドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・しいたけ) E:606kcal 蛋白:23.3g 脂質:24.0g 食塩:2.34g	御飯 白身魚のソテー(オニオンソース) 一口がんもの煮物 うまい菜とえのきのお浸し 味噌汁(白菜・玉ねぎ) E:453kcal 蛋白:22.6g 脂質:11.7g 食塩:1.97g	御飯 三色稲荷の炊き合わせ ほうれん草とツナのソテー 味噌汁(じゃがいも・もやし) フルーツ(黄桃缶・白桃缶) E:469kcal 蛋白:16.4g 脂質:9.3g 食塩:2.60g	御飯 メバルの照り煮 豚肉とパプリカの炒め物 マカロニサラダ 味噌汁(大根・人参) E:568kcal 蛋白:26.8g 脂質:19.9g 食塩:2.61g	御飯 肉じゃが(牛肉) れんこんとちくわの炒め生酢 やっこ(醤油) 味噌汁(白ねぎ・しいたけ)白味噌仕立て E:616kcal 蛋白:24.6g 脂質:19.8g 食塩:2.75g	御飯 さばの味噌煮 白花豆と豚肉の中華炒め すまし汁(筍・わかめ) 色寒天(洋なし缶添え) E:579kcal 蛋白:23.0g 脂質:20.7g 食塩:2.14g	御飯 煮込みハンバーグ キャベツと鶏肉の炒め物 うまい菜の大葉ドレ和え のり佃煮 E:507kcal 蛋白:19.7g 脂質:16.4g 食塩:1.83g
計	E:1507kcal 蛋白:53.7g 脂質:41.6g 食塩:7.13g	E:1550kcal 蛋白:54.2g 脂質:52.0g 食塩:6.09g	E:1487kcal 蛋白:61.6g 脂質:39.3g 食塩:6.56g	E:1533kcal 蛋白:64.2g 脂質:50.4g 食塩:7.20g	E:1535kcal 蛋白:55.2g 脂質:42.9g 食塩:9.06g	E:1563kcal 蛋白:60.8g 脂質:48.6g 食塩:7.28g	E:1546kcal 蛋白:54.7g 脂質:42.7g 食塩:6.07g

(特養)献立だより 2022年6月 ◇③◇

曜日 日付	月 20	火 21	水 22	木 23	金 24	土 25	日 26
朝A	御飯 いわしつみれの煮物 大根の和風ドレサラダ 味噌汁(人参・しめじ)白味噌仕立て エネルギー:337kcal 蛋白:10.5g 脂質:4.6g 食塩:1.72g	御飯 カニカマ入りだし巻き卵 うまい菜となめこの和え物 味噌汁(白菜・絹揚げ) エネルギー:358kcal 蛋白:14.1g 脂質:7.3g 食塩:1.56g	御飯 大豆ミートハンバーグ(野菜ソース) カリフラワーとコーンのレモンドレサラダ 味噌汁(もやし・里芋) エネルギー:459kcal 蛋白:13.3g 脂質:14.4g 食塩:1.42g	御飯 メヌケの焼き浸し ブロッコリーと油揚げのピーナッツ和え 味噌汁(キャベツ・わかめ) エネルギー:365kcal 蛋白:19.6g 脂質:5.9g 食塩:1.42g	御飯 チキンピカタ ほうれん草の豆乳和え 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ)いりこ風味 エネルギー:350kcal 蛋白:12.1g 脂質:5.5g 食塩:1.85g	御飯 洋風だし巻き卵 カリフラワーと豆のマヨサラダ 味噌汁(うまい菜・油揚げ) エネルギー:389kcal 蛋白:16.9g 脂質:9.7g 食塩:1.54g	御飯 かにつみれの煮物 白菜と大根葉のミルク和え 味噌汁(じゃがいも・もやし) エネルギー:319kcal 蛋白:10.5g 脂質:2.4g 食塩:1.63g
	御飯 チキン南蛮[宮崎県郷土料理] 卵の花 ほうれん草とかまぼこのお浸し 味噌汁(白ねぎ・わかめ) エネルギー:648kcal 蛋白:21.0g 脂質:28.1g 食塩:2.86g	パン ホキのグリル(和風あん) 大豆煮 赤だし(じゃがいも・キャベツ) ヨーグルト(マンゴーソース) エネルギー:461kcal 蛋白:23.1g 脂質:7.9g 食塩:2.30g	炊き込み御飯 鶏肉の塩麹焼き ごぼうと平天の煮物 味噌汁(しめじ・しいたけ)いりこ風味 胡瓜の浅漬け風 エネルギー:529kcal 蛋白:26.3g 脂質:14.5g 食塩:3.29g	御飯 牛肉コロッケ(濃厚ソース) うまい菜と鶏肉の煮浸し もずく酢 味噌汁(絹揚げ・人参)麦白味噌仕立て エネルギー:519kcal 蛋白:18.0g 脂質:15.5g 食塩:2.60g	ボークカレー キャベツとツナの香味ドレサラダ フルーツ(スイカ) エネルギー:576kcal 蛋白:16.0g 脂質:19.8g 食塩:2.50g	肉うどん 大根とちりめんの炒め物 胡瓜の昆布和え エネルギー:542kcal 蛋白:22.1g 脂質:16.1g 食塩:4.66g	御飯 赤魚の魚田(田楽味噌) 絹揚げとしいたけの煮物 揚げなすの甘酢和え すまし汁(白ねぎ・人参) エネルギー:518kcal 蛋白:25.6g 脂質:16.3g 食塩:2.08g
お	手作りオレンジフォンカッパケーキ エネルギー:74kcal 蛋白:1.6g 脂質:4.0g 食塩:0.09g	手作りほうじ茶プリン(ホイップクリーム添え) エネルギー:92kcal 蛋白:2.2g 脂質:3.7g 食塩:0.08g	手作りぜんざい(もち麩) エネルギー:165kcal 蛋白:5.2g 脂質:0.5g 食塩:0.00g	手作りきなこソフトマフィン エネルギー:98kcal 蛋白:2.4g 脂質:4.6g 食塩:0.11g	ワッフル エネルギー:73kcal 蛋白:1.6g 脂質:2.8g 食塩:0.06g	手作り酒まんじゅう エネルギー:121kcal 蛋白:1.1g 脂質:0.3g 食塩:0.06g	手作りカフェアドレーヌ エネルギー:142kcal 蛋白:1.9g 脂質:7.1g 食塩:0.21g
	御飯 ホッケの塩焼き 絹揚げと人参の煮物 いんげんとコーンのピリ辛和え 味噌汁(おくら・おつゆ麩) エネルギー:480kcal 蛋白:25.0g 脂質:9.9g 食塩:3.08g	御飯 豚肉ともやしのオイスターソース炒め たこふくさ焼き さつまいものサラダ 味噌汁(玉ねぎ・チンゲン菜) エネルギー:541kcal 蛋白:23.8g 脂質:18.5g 食塩:2.01g	御飯 銀ひらすの煮付け 大根と焼き豚の炒め物 白菜とちくわのゆかり和え 味噌かきたま汁 エネルギー:495kcal 蛋白:22.1g 脂質:15.6g 食塩:2.47g	御飯 黒豆がんもの炊き合わせ 白菜と豚肉のトロみ炒め 手作り味噌付きごま豆腐 味噌汁(大根葉・大根) エネルギー:515kcal 蛋白:21.6g 脂質:17.5g 食塩:3.13g	御飯 さわらの照り焼き 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 ねぎとあさりの酢味噌和え すまし汁(白菜・かまぼこ) エネルギー:511kcal 蛋白:28.5g 脂質:13.0g 食塩:2.87g	御飯 白身魚の揚げ浸し ブロッコリーとベーコンのソテー 冷やし冬瓜 味噌汁(えのき・なめこ)白味噌仕立て エネルギー:496kcal 蛋白:22.7g 脂質:13.6g 食塩:2.31g	御飯 鶏肉のマリネソース焼き 切干大根と油揚げの煮物 スパゲティーサラダ 味噌汁(キャベツ・ちくわ) エネルギー:557kcal 蛋白:19.2g 脂質:21.0g 食塩:2.34g
計	エネルギー:1540kcal 蛋白:58.1g 脂質:46.5g 食塩:7.74g	エネルギー:1452kcal 蛋白:63.1g 脂質:37.3g 食塩:5.94g	エネルギー:1648kcal 蛋白:66.9g 脂質:45.0g 食塩:7.18g	エネルギー:1497kcal 蛋白:61.6g 脂質:43.5g 食塩:7.26g	エネルギー:1510kcal 蛋白:58.2g 脂質:41.2g 食塩:7.28g	エネルギー:1548kcal 蛋白:62.8g 脂質:39.7g 食塩:8.57g	エネルギー:1535kcal 蛋白:57.3g 脂質:46.8g 食塩:6.26g
日付	27	28	29	30	<p>6月20日(月)昼食 『チキン南蛮』 [宮崎県郷土料理]</p>  <p>チキン南蛮は、揚げた鶏肉を南蛮酢に漬け、タルタルソースをかけたもので、宮崎県の郷土料理です。発祥の地は宮崎県ですが、今では各地域でも見かけるようになり、全国的に食されています。甘酸っぱい南蛮タレでご飯が進みます。ぜひお楽しみに。</p>		
朝A	御飯 スクランブルエッグ(ケチャップソース) キャベツのりんごドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・大根) エネルギー:359kcal 蛋白:10.6g 脂質:6.8g 食塩:1.41g	御飯 ホッケの塩麹焼き アスパラのバジルドレサラダ 味噌汁(人参・しめじ) エネルギー:388kcal 蛋白:16.5g 脂質:9.9g 食塩:1.22g	御飯 つみれ揚げの煮物(白身魚) しろなの洋風お浸し 味噌汁(白菜・絹揚げ)白味噌仕立て 味噌汁(人参・しめじ)白味噌仕立て エネルギー:364kcal 蛋白:11.1g 脂質:5.9g 食塩:1.51g	御飯 だし巻き卵 カリフラワーとアスパラのレモンドレサラダ 味噌汁(平天・わかめ)いりこ風味 エネルギー:395kcal 蛋白:13.6g 脂質:11.2g 食塩:1.83g			
	御飯 豚肉のプルコギ風 やっこ(醤油) 味噌汁(かぼちゃ)いりこ風味 洋なし缶のオレンジジュレ エネルギー:548kcal 蛋白:21.7g 脂質:18.1g 食塩:1.89g	ちらし寿司 里芋と豚肉の味噌煮 ブロッコリーと平天の和え物 すまし汁(キャベツ・大根葉) エネルギー:501kcal 蛋白:20.4g 脂質:11.4g 食塩:3.29g	御飯 豚肉のごま醤油炒め/ミニオムレツ 大豆煮 胡瓜の酢の物 味噌汁(玉ねぎ・ほうれん草) エネルギー:522kcal 蛋白:22.1g 脂質:16.8g 食塩:2.31g	御飯 白身魚の香草パン粉焼き(和風バターソース) れんこんと豚肉の炒り煮 キャベツとちくわの和え物 味噌汁(里芋・油揚げ) エネルギー:577kcal 蛋白:24.3g 脂質:20.6g 食塩:2.15g			
お	手作りミルクまんじゅう(抹茶あん) エネルギー:134kcal 蛋白:3.2g 脂質:2.2g 食塩:0.04g	お楽しみ エネルギー:91kcal 蛋白:1.2g 脂質:0.9g 食塩:0.08g	手作りいちごミルクプリン(ホイップクリーム添え) エネルギー:82kcal 蛋白:2.3g 脂質:3.2g 食塩:0.09g	お楽しみ エネルギー:42kcal 蛋白:1.0g 脂質:0.1g 食塩:0.04g			
	御飯 さばの鳴門煮 金平ごぼう とろろの梅かつお和え 味噌汁(チンゲン菜・油揚げ) エネルギー:581kcal 蛋白:20.7g 脂質:23.9g 食塩:2.79g	御飯 肉団子の野菜あんかけ 大根とちくわの煮物 味噌汁(なす) 高菜炒め エネルギー:525kcal 蛋白:14.3g 脂質:18.7g 食塩:2.93g	御飯 銀ひらすのソテー(コンソメソース) もやしと鶏肉の炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(あさり・しいたけ) エネルギー:514kcal 蛋白:26.5g 脂質:16.2g 食塩:2.31g	御飯 鶏肉の豆鼓蒸し 大根といかの塩だしとろみ炒め 味噌汁(豆腐) フルーツ(パイン缶・黄桃缶) エネルギー:521kcal 蛋白:23.4g 脂質:14.7g 食塩:2.38g			
計	エネルギー:1622kcal 蛋白:56.2g 脂質:50.9g 食塩:6.13g	エネルギー:1505kcal 蛋白:52.4g 脂質:40.9g 食塩:7.51g	エネルギー:1483kcal 蛋白:62.0g 脂質:42.0g 食塩:6.22g	エネルギー:1535kcal 蛋白:62.3g 脂質:46.6g 食塩:6.39g			