

常食 献立だより 特養 2025年6月 ①

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付							1
朝	6月9日(月)昼食 あじさい寿司	6月15日(日)昼食 父の日					ごはん プレーンオムレツ(野菜ソース) うまい菜と平天の味噌和え 味噌汁(絹揚げ・人参) エネ:371kcal 蛋白:14.1g 脂質:6.1g 食塩:2.06g
昼							ごはん いわしの生煮煮 なすの味噌炒め 白菜の塩しモンドレサラダ すまし汁(チンゲン菜・えのき) エネ:469kcal 蛋白:14.1g 脂質:13.5g 食塩:2.08g
お	毎年恒例のあじさい寿司が今年も登場します。雨が多くなるこの時期はあじさいの花を見かけることも増えますね。あじさい寿司はしば漬けやいくら、卵を使ってあじさいに見立てました。しば漬けの程よい塩味も酢飯との相性抜群です。	父の日は毎年6月の第3日曜日です。父の日はアメリカで誕生し、日本で普及し始めたのは1950年代だそうです。父の日に贈る花として黄色いバラが有名で、愛・幸せ・美しさという花言葉が込められています。父の日メニューは赤飯や人気のお刺身でお祝いです。					エネ:87kcal 蛋白:1.2g 脂質:3.7g 食塩:0.12g
夕							ごはん 豚肉ともやしの和風炒め 高野豆腐の煮物 さつまいものサラダ 味噌汁(ごぼう・白ねぎ) いりこ風味 エネ:574kcal 蛋白:23.1g 脂質:22.7g 食塩:1.95g
計							エネ:1502kcal 蛋白:52.4g 脂質:45.9g 食塩:6.20g
日付	2	3	4	5	6	7	8
朝	ごはん ポテトミンチ巻き キャベツと油揚げの和え物 味噌汁(しろな・しいたけ) エネ:347kcal 蛋白:10.8g 脂質:4.5g 食塩:1.53g	ごはん 玉子焼き いんげんのピーナッツ和え 味噌汁(じゃがいも・しめじ) エネ:386kcal 蛋白:11.4g 脂質:8.4g 食塩:1.28g	ごはん チキンナゲット(トマトソース) キャベツとえのきの麺ナムル和え 味噌汁(ほうれん草・あさり) エネ:367kcal 蛋白:14.2g 脂質:6.4g 食塩:1.74g	ごはん ほうれん草オムレツ カリフラワーとコーンの香味ドレサラダ 味噌汁(キャベツ・わかめ) エネ:354kcal 蛋白:10.0g 脂質:7.0g 食塩:1.52g	ごはん ボロニアソーセージ 味噌汁(じゃがいも・人参) エネ:382kcal 蛋白:10.4g 脂質:10.7g 食塩:1.86g	ごはん 鶏肉のグリル もやしとちくわの和え物 味噌汁(白ねぎ・しいたけ) エネ:357kcal 蛋白:14.3g 脂質:7.1g 食塩:1.45g	ごはん ハムチーズピカタ ひじきと豆の和風マヨサラダ 味噌汁(白菜・油揚げ) エネ:394kcal 蛋白:14.0g 脂質:10.8g 食塩:1.57g
昼	ごはん 鶏肉のくわ焼き 大根と豚肉の煮物 ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) エネ:555kcal 蛋白:23.0g 脂質:19.6g 食塩:2.62g	ごはん シロガネタラのソテー(和風バターソース) 大豆とベーコンのコンソメ煮 もやしと平天のパンパンドレサラダ 味噌汁(なす・おつゆ麩)白味噌仕立て エネ:457kcal 蛋白:25.1g 脂質:10.7g 食塩:2.28g	ごはん 絹揚げの炊き合わせ 白菜と鶏肉のとりみ炒め 胡瓜の甘酢和え 味噌汁(里芋・大根葉) いりこ風味 エネ:504kcal 蛋白:20.4g 脂質:11.8g 食塩:3.32g	醤油ラーメン えびシューマイ いんげんとしめじのマヨサラダ エネ:486kcal 蛋白:18.7g 脂質:17.5g 食塩:4.75g	ごはん 銀ひらすの照り煮 卵の花 とろろのゆかり和え 味噌汁(玉ねぎ・うまい菜) 白味噌仕立て エネ:494kcal 蛋白:22.6g 脂質:12.8g 食塩:2.40g	ごはん ホキの香草パン粉焼き(オーロソース) 里芋のそぼろ煮 白菜といんげんの洋風お浸し 味噌汁(キャベツ・大根) いりこ風味 エネ:491kcal 蛋白:21.0g 脂質:14.8g 食塩:1.93g	ごはん 鶏肉の塩麹蒸し れんこんと豚肉の炒り煮 ブロッコリーのピリ辛和え 味噌汁(キャベツ・大根) いりこ風味 エネ:530kcal 蛋白:24.4g 脂質:17.1g 食塩:2.34g
お	おにぎりせんべい グリーンティー エネ:97kcal 蛋白:0.9g 脂質:2.4g 食塩:0.23g	手作り紅茶パウンドケーキ エネ:161kcal 蛋白:2.1g 脂質:11.2g 食塩:0.35g	手作り酒まんじゅう エネ:122kcal 蛋白:1.1g 脂質:0.3g 食塩:0.06g	手作りももゼリー エネ:48kcal 蛋白:0.2g 脂質:0.0g 食塩:0.01g	ミニ羊甘ロール エネ:88kcal 蛋白:1.6g 脂質:2.1g 食塩:0.05g	手作りパンナコッタ(ヨーグルト風味) エネ:81kcal 蛋白:0.9g 脂質:2.0g 食塩:0.06g	手作りコアシフォンカップケーキ エネ:76kcal 蛋白:1.7g 脂質:4.4g 食塩:0.08g
夕	ごはん 白身魚の竜田揚げ(甘酢あん) れんこんとちくわの金平 味噌汁(白菜・大根葉) マンゴー缶 エネ:507kcal 蛋白:16.3g 脂質:10.7g 食塩:1.76g	ごはん 豚肉の香味炒め 松風焼き 小松菜とちりめんの白ごま和え 味噌汁(油揚げ・人参) エネ:595kcal 蛋白:29.2g 脂質:23.9g 食塩:2.11g	ごはん ハンバーグ(おろしソース) 金時豆煮 うまい菜と油揚げのからし和え 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ) 麦白味噌仕立て エネ:581kcal 蛋白:20.8g 脂質:16.8g 食塩:2.62g	ごはん さばの塩焼き 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 もずく酢 味噌汁(大根・白ねぎ) エネ:598kcal 蛋白:27.0g 脂質:28.2g 食塩:2.57g	ごはん 千草蒸し ブロッコリーのごまドレサラダ 赤だし(ごぼう・油揚げ) みかん缶 エネ:552kcal 蛋白:20.7g 脂質:17.8g 食塩:2.50g	ごはん 豚肉の野菜炒め 切干大根とちりめんの煮物 やっこ(梅ダレ) 味噌汁(あさり・わかめ) エネ:554kcal 蛋白:27.2g 脂質:19.7g 食塩:3.16g	ごはん 白身魚の煮付け チンゲン菜と鶏肉の炒め物 味噌汁(人参・しめじ) フルーツ(洋梨缶・パイン缶) エネ:457kcal 蛋白:22.6g 脂質:10.7g 食塩:1.74g
計	エネ:1506kcal 蛋白:51.1g 脂質:37.2g 食塩:6.14g	エネ:1600kcal 蛋白:67.8g 脂質:54.2g 食塩:6.02g	エネ:1574kcal 蛋白:56.5g 脂質:35.3g 食塩:7.74g	エネ:1487kcal 蛋白:55.9g 脂質:52.7g 食塩:8.85g	エネ:1515kcal 蛋白:55.3g 脂質:43.4g 食塩:6.80g	エネ:1483kcal 蛋白:63.5g 脂質:43.5g 食塩:6.60g	エネ:1457kcal 蛋白:62.6g 脂質:43.1g 食塩:5.73g

常食 献立だより 特養 2025年6月 ②

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	9	10	11	12	13	14	15
朝	ごはん ミートオムレツ キャベツとちりめんの豆乳和え 味噌汁(もやし・平天)	ごはん 大豆ミートハンバーグ(野菜ソース) 味噌汁(大根葉・白ねぎ)	ごはん 磯巻き卵 ほうれん草のお浸し 味噌汁(油揚げ・しいたけ)	ごはん 照り焼き風肉団子 白菜とニラの白ごま和え 味噌汁(あさり・里芋)	ごはん 5品目具材の玉子焼き アスパラの和え物 味噌汁(白菜・うまい菜)	ごはん・味噌汁(大根葉・ちくわ) 豚肉の筑前煮 白菜と油揚げの麦味噌和え はちみつねり梅	ごはん 擬製豆腐(そぼろあん) キャベツとコーンのアイランドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・わかめ)
	エネ:348kcal 蛋白:14.5g 脂質:5.3g 食塩:1.76g	エネ:393kcal 蛋白:11.8g 脂質:8.9g 食塩:1.57g	エネ:365kcal 蛋白:14.6g 脂質:8.0g 食塩:1.48g	エネ:403kcal 蛋白:14.2g 脂質:9.8g 食塩:1.47g	エネ:332kcal 蛋白:10.2g 脂質:4.0g 食塩:1.54g	エネ:281kcal 蛋白:13.0g 脂質:9.3g 食塩:1.69g	エネ:378kcal 蛋白:9.6g 脂質:9.5g 食塩:1.36g
昼	あじさい寿司 高野豆腐のそぼろ煮 スパゲティサラダ 味噌汁(しいたけ・わかめ) 白味噌仕立て	チキンカレー チーズとグリーンピースのミニオムレツ ブロッコリーとパプリカのりんごドレ和え	ごはん 回鍋肉 一口がんと煮物 中華スープ(ザーサイ・かまぼこ) 杏仁豆腐(あんずソース)	ごはん 焼きあじの南蛮漬け ひじきと豚肉の炒め煮 キャベツとコーンのピーナッツレサラダ 味噌汁(もやし・絹揚げ) 麦白味噌仕立て	野菜かき揚げそば れんこんと豚肉の煮物 胡瓜のごま酢和え	ごはん 鶏肉のマスタード焼き キャベツとツナの煮物 ほうれん草とかまぼこのハンパンドレサラダ 味噌汁(里芋・人参) 白味噌仕立て	赤飯 刺身盛り 絹揚げの煮物 茶碗蒸し(ぎんなん・なると) マンゴー缶
	エネ:546kcal 蛋白:17.9g 脂質:19.1g 食塩:3.37g	エネ:517kcal 蛋白:22.7g 脂質:13.9g 食塩:2.05g	エネ:577kcal 蛋白:21.6g 脂質:22.9g 食塩:2.59g	エネ:509kcal 蛋白:25.6g 脂質:13.3g 食塩:2.60g	エネ:577kcal 蛋白:15.8g 脂質:17.1g 食塩:4.26g	エネ:536kcal 蛋白:24.3g 脂質:17.4g 食塩:2.91g	エネ:483kcal 蛋白:24.7g 脂質:10.1g 食塩:2.53g
お	ワッフル	手作り冷やししろこ(あられ)	手作りカフェマドレーヌ	手作りあんシュ(いちごあん)	手作りきなこプリン(ホイップクリーム添え)	おたのしみ	鮎菓子
	エネ:83kcal 蛋白:1.5g 脂質:2.3g 食塩:0.02g	エネ:155kcal 蛋白:3.5g 脂質:0.3g 食塩:0.03g	エネ:142kcal 蛋白:1.9g 脂質:7.1g 食塩:0.20g	エネ:99kcal 蛋白:2.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	エネ:92kcal 蛋白:3.1g 脂質:4.4g 食塩:0.10g	エネ:97kcal 蛋白:1.3g 脂質:6.2g 食塩:0.03g	エネ:135kcal 蛋白:2.8g 脂質:1.6g 食塩:0.11g
夕	ごはん 豚肉と大根の利休煮 なすの揚げ浸し うまい菜となめこの和え物 すまし汁(おくら・巻麴)	ごはん 白身魚の唐揚げ(レモンタルソース) 大根の金平 味噌汁(玉ねぎ・しろな) いりこ風味 白菜の浅漬け	ごはん かれいのグリル(オニオンソース) ふかしじゃがいも(ベーコン) もやしといんげんの塩麹ドレ和え 味噌汁(わかめ・人参)	ごはん 蒸し鶏(洋風香味ソース) 大豆煮 マカロニサラダ 味噌汁(かぼちゃ) 白味噌仕立て	ごはん 牛肉のオイスター炒め やっこ(醤油) かぼちゃのサラダ 味噌汁(白ねぎ・しいたけ) いりこ風味	ごはん さばの味噌煮 もやしと鶏肉の炒め物 すまし汁(玉ねぎ・しめじ) フルーツ(パイン缶・黄桃缶)	ごはん 豚肉のバター醤油炒め いかふくさ焼き しろなのおかから和え 昆布佃煮
	エネ:562kcal 蛋白:17.9g 脂質:24.0g 食塩:2.45g	エネ:490kcal 蛋白:19.6g 脂質:16.6g 食塩:2.04g	エネ:476kcal 蛋白:25.0g 脂質:11.5g 食塩:2.51g	エネ:499kcal 蛋白:25.8g 脂質:10.4g 食塩:2.04g	エネ:548kcal 蛋白:20.6g 脂質:22.7g 食塩:2.11g	エネ:593kcal 蛋白:23.8g 脂質:25.0g 食塩:1.93g	エネ:539kcal 蛋白:20.6g 脂質:20.4g 食塩:1.81g
計	エネ:1539kcal 蛋白:51.8g 脂質:50.7g 食塩:7.60g	エネ:1556kcal 蛋白:57.6g 脂質:39.7g 食塩:5.70g	エネ:1559kcal 蛋白:63.2g 脂質:49.5g 食塩:6.78g	エネ:1510kcal 蛋白:67.8g 脂質:37.5g 食塩:6.22g	エネ:1549kcal 蛋白:49.7g 脂質:48.3g 食塩:8.02g	エネ:1508kcal 蛋白:62.4g 脂質:57.9g 食塩:6.56g	エネ:1535kcal 蛋白:57.7g 脂質:41.6g 食塩:5.81g
日付	16	17	18	19	20	21	22
朝	ごはん チキンピカタ カリフラワーの香味ドレサラダ 味噌汁(人参・しいたけ)	ごはん 玉子焼き うまい菜となめこの和え物 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	ごはん 千草焼き 大根とちくわの和風ドレサラダ 味噌汁(里芋・もやし)	ごはん メヌケの山椒煮 白菜と平天の麦味噌和え 味噌汁(チンゲン菜・絹揚げ)	ごはん 野菜ミンチ巻き ほうれん草のハンパンドレサラダ 味噌汁(白菜・しめじ)	ごはん かに玉 ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(うまい菜・えのき)	ごはん 白身魚揚げの煮物 チンゲン菜としいたけのピーナツ和え 味噌汁(じゃがいも・人参)
	エネ:376kcal 蛋白:11.2g 脂質:7.7g 食塩:1.77g	エネ:363kcal 蛋白:11.3g 脂質:7.2g 食塩:1.56g	エネ:339kcal 蛋白:10.5g 脂質:4.8g 食塩:1.49g	エネ:358kcal 蛋白:18.9g 脂質:5.7g 食塩:1.50g	エネ:382kcal 蛋白:10.7g 脂質:7.1g 食塩:1.58g	エネ:363kcal 蛋白:12.6g 脂質:7.8g 食塩:1.57g	エネ:368kcal 蛋白:10.5g 脂質:5.2g 食塩:1.57g
昼	ごはん 牛肉コロッケ(濃厚ソース) ベーコンと枝豆の塩バターソテー ブロッコリーとちくわのお浸し 味噌汁(もやし・白ねぎ)	稲荷寿司 ホキのソテー(コンソメソース) 鶏つみれ キャベツと平天のレモンドレサラダ 味噌汁(豆腐) 白味噌仕立て	ごはん 鶏の唐揚げ 大豆とこんにゃくの煮物 コンソメスープ(セロリ・ベーコン) ヨーグルト(マンゴーソース)	パン ハンバーグ(ドミソース) 金平ごぼう コールスローサラダ 味噌汁(大根・油揚げ)	ごはん 白身魚の煮付け キャベツと豚肉の炒め物 ねぎとあさりの酢味噌和え すまし汁(玉ねぎ・かまぼこ)	きつねうどん 里芋のそぼろ煮 大根とツナの香味ドレサラダ	ごはん 蒸し鶏(油淋ソース) 切干大根とちりめんの煮物 いんげんと平天のハンパンドレサラダ 味噌汁(油揚げ・わかめ) 白味噌仕立て
	エネ:576kcal 蛋白:16.8g 脂質:20.4g 食塩:2.33g	エネ:479kcal 蛋白:26.1g 脂質:11.7g 食塩:1.91g	エネ:607kcal 蛋白:21.0g 脂質:25.6g 食塩:2.18g	エネ:599kcal 蛋白:16.8g 脂質:24.7g 食塩:3.30g	エネ:455kcal 蛋白:27.1g 脂質:9.4g 食塩:2.14g	エネ:473kcal 蛋白:14.1g 脂質:10.6g 食塩:3.42g	エネ:456kcal 蛋白:25.2g 脂質:6.0g 食塩:2.63g
お	手作りみるくまんじゅう(白あん)	手作りコーヒゼリー(ホイップクリーム添え)	手作りパウンドケーキ	手作りぜんざい(もち麴)	手作りあんシュ(よもぎあん)	手作りオレンジシフォンカップケーキ	手作り黒糖まんじゅう(こしあん)
	エネ:134kcal 蛋白:3.2g 脂質:2.2g 食塩:0.05g	エネ:50kcal 蛋白:0.2g 脂質:1.4g 食塩:0.01g	エネ:163kcal 蛋白:2.1g 脂質:11.3g 食塩:0.35g	エネ:147kcal 蛋白:4.8g 脂質:0.4g 食塩:0.07g	エネ:99kcal 蛋白:2.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	エネ:73kcal 蛋白:1.5g 脂質:4.1g 食塩:0.08g	エネ:127kcal 蛋白:0.8g 脂質:0.3g 食塩:0.09g
夕	ごはん 白身魚の生姜煮 キャベツとあさりの炒め物 大根の大葉ドレサラダ 味噌汁(ソーメン)	ごはん 豚肉と里芋の煮込み かにシューマイ いんげんとコーンのピリ辛和え 味噌汁(ごぼう・油揚げ)	ごはん ぶりの照り焼き 小松菜のじゃこ炒め マカロニサラダ 味噌汁(白菜・大根葉)	ごはん 合鴨スモークスライス かぼちゃの含め煮 味噌汁(わかめ・人参) 高菜炒め	ごはん 豚カツの卵とじ 大根と小えびの炒め物 ブロッコリーとコーンのおからサラダ 赤だし(じゃがいも・白ねぎ)	ごはん 赤魚の焼き浸し 豚肉の和風炒め 手作り味付きごま豆腐 味噌汁(絹揚げ・キャベツ)	ごはん さばの照り煮 白菜と鶏肉のとりみ炒め 味噌汁(玉ねぎ・大根葉) フルーツ(黄桃缶・白桃缶)
	エネ:466kcal 蛋白:25.0g 脂質:11.1g 食塩:2.18g	エネ:621kcal 蛋白:21.5g 脂質:21.3g 食塩:2.67g	エネ:486kcal 蛋白:16.9g 脂質:15.4g 食塩:2.43g	エネ:460kcal 蛋白:14.7g 脂質:13.2g 食塩:2.16g	エネ:646kcal 蛋白:21.7g 脂質:20.3g 食塩:3.21g	エネ:579kcal 蛋白:28.6g 脂質:23.6g 食塩:1.89g	エネ:579kcal 蛋白:21.7g 脂質:22.6g 食塩:2.14g
計	エネ:1551kcal 蛋白:56.2g 脂質:41.4g 食塩:6.33g	エネ:1513kcal 蛋白:59.1g 脂質:41.6g 食塩:6.15g	エネ:1513kcal 蛋白:50.5g 脂質:57.1g 食塩:6.46g	エネ:1565kcal 蛋白:55.1g 脂質:44.1g 食塩:7.04g	エネ:1582kcal 蛋白:61.9g 脂質:40.8g 食塩:7.03g	エネ:1487kcal 蛋白:56.8g 脂質:46.1g 食塩:6.96g	エネ:1530kcal 蛋白:58.2g 脂質:34.2g 食塩:6.43g

常食 献立だより 特養 2025年6月③

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	23	24	25	26	27	28	29
朝	ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ キャベツとかまぼこの和風ﾄﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(あさり・里芋)	ごはん オレンジチキン アスパラと玉ねぎの塩ごま和え 味噌汁(絹揚げ・白ねぎ)	ごはん お魚厚揚げの煮物 しろなの洋風お浸し 味噌汁(白菜・玉ねぎ)	ごはん スクランブルエッグ(ケチャップソース) カリフラワーと玉ねぎのｽﾛｰｻﾗﾀﾞ 味噌汁(あさり・しいたけ)	ごはん でんぶ入りだし巻き卵 チンゲン菜とコーンのおからサラダ 味噌汁(えのき・しめじ)	ごはん・味噌汁(ほうれん草・人参) れんこんと豚肉のしぐれ煮 もやしとちりめんの塩麴ﾄﾚｻﾗﾀﾞ 金時豆煮	ごはん 鶏つみれ(トマト) カリフラワーとちくわの香味ﾄﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(大根・しいたけ)
	エネ:369kcal 蛋白:12.3g 脂質:6.7g 食塩:1.69g	エネ:370kcal 蛋白:13.6g 脂質:8.6g 食塩:1.20g	エネ:336kcal 蛋白:9.4g 脂質:4.6g 食塩:1.64g	エネ:420kcal 蛋白:15.4g 脂質:11.6g 食塩:2.14g	エネ:357kcal 蛋白:12.4g 脂質:7.3g 食塩:1.45g	エネ:317kcal 蛋白:13.1g 脂質:9.8g 食塩:1.48g	エネ:395kcal 蛋白:14.6g 脂質:8.4g 食塩:1.83g
昼	しょうけめし[岐阜県郷土料理] ホッケの塩麴焼き 大根と豚肉の炒め物 ブロッコリーとコーンのごまﾄﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(白菜・もやし)	サケフレーク丼 たけのことふきの炒り煮 味噌汁(キャベツ・人参) 洋なし缶のはちみつジュレ	ごはん 豚肉の塩ﾀﾞﾚ炒め 玉子豆腐 いんげんとコーンの和え物 味噌汁(油揚げ・大根葉) いりこ風味	ごはん 白身魚の味噌煮 大根と豚肉のとりみ炒め ほうれん草とちくわのわさび和え すまし汁(豆腐)	キーマカレー キャベツと平天の大葉ﾄﾚｻﾗﾀﾞ スイカ	パン えびマカロニグラタンﾌﾗｲ(中濃ソース) 切干大根の煮物 ブロッコリーのﾊﾞﾝﾊﾞﾝﾄﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(油揚げ・わかめ)	木の葉丼 ひじきと鶏肉の炒め煮 さつまいもとオレンジのサラダ 味噌汁(ソーメン) いりこ風味
	エネ:508kcal 蛋白:28.1g 脂質:13.8g 食塩:2.78g	エネ:493kcal 蛋白:15.3g 脂質:13.3g 食塩:3.10g	エネ:539kcal 蛋白:22.7g 脂質:21.6g 食塩:2.44g	エネ:464kcal 蛋白:25.6g 脂質:13.2g 食塩:2.04g	エネ:525kcal 蛋白:15.9g 脂質:15.9g 食塩:1.96g	エネ:578kcal 蛋白:18.7g 脂質:19.2g 食塩:2.97g	エネ:508kcal 蛋白:15.2g 脂質:10.8g 食塩:3.33g
お	おたのしみ	ふんわりロールケーキ	手作り水ようかん	手作りみるくまんじゅう(抹茶)	おたのしみ	手作りあんシュー(こしあん)	たい焼き
	エネ:157kcal 蛋白:2.8g 脂質:5.0g 食塩:0.09g	エネ:59kcal 蛋白:0.3g 脂質:1.6g 食塩:0.26g	エネ:75kcal 蛋白:1.9g 脂質:0.2g 食塩:0.04g	エネ:133kcal 蛋白:3.2g 脂質:2.1g 食塩:0.05g	エネ:115kcal 蛋白:2.4g 脂質:4.9g 食塩:0.18g	エネ:100kcal 蛋白:1.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	エネ:74kcal 蛋白:1.8g 脂質:4.6g 食塩:0.08g
夕	ごはん 肉じゃが(豚肉) いかふくさ焼き 冷やし冬瓜 味噌かきたま汁	ごはん 肉団子の野菜あんかけ 大豆とえびの煮物 胡瓜の昆布和え 味噌汁(ほうれん草・しいたけ) 白味噌仕立て	ごはん ぶり大根 もやしとニラの炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(おくら・おつゆ麴)	ごはん 鶏肉のマリネソース焼き 茎わかめと絹揚げの炒め煮 味噌汁(もやし・人参) ミルク寒天のいちごソースかけ	ごはん さわらの照り焼き 金平ごぼう 豚汁(豚肉・里芋・玉ねぎ) 胡瓜の浅漬け	ごはん 豚肉の生姜煮 やっこ(味噌ﾀﾞﾚ) おくらのとろろ和え すまし汁(白菜・大根葉)	ごはん 枝豆がんもの炊き合わせ チンゲン菜とツナの炒め物 味噌汁(里芋・白ねぎ) のり佃煮
	エネ:568kcal 蛋白:22.5g 脂質:16.2g 食塩:2.77g	エネ:541kcal 蛋白:18.0g 脂質:18.8g 食塩:2.52g	エネ:600kcal 蛋白:25.1g 脂質:24.2g 食塩:2.30g	エネ:524kcal 蛋白:22.1g 脂質:16.4g 食塩:2.66g	エネ:530kcal 蛋白:23.4g 脂質:17.9g 食塩:2.09g	エネ:530kcal 蛋白:21.2g 脂質:17.5g 食塩:2.49g	エネ:521kcal 蛋白:19.6g 脂質:19.2g 食塩:2.22g
計	エネ:1601kcal 蛋白:65.7g 脂質:41.7g 食塩:7.33g	エネ:1462kcal 蛋白:47.3g 脂質:42.4g 食塩:7.07g	エネ:1550kcal 蛋白:59.2g 脂質:50.6g 食塩:6.42g	エネ:1541kcal 蛋白:66.3g 脂質:43.3g 食塩:6.89g	エネ:1527kcal 蛋白:54.0g 脂質:46.0g 食塩:5.68g	エネ:1524kcal 蛋白:54.3g 脂質:50.6g 食塩:7.03g	エネ:1498kcal 蛋白:51.2g 脂質:43.0g 食塩:7.47g
日付	30						
朝	ごはん カニカマ入りだし巻き卵 大根とﾊﾌﾞﾘｶの和風ﾄﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(ごぼう・人参)						6月23日(月)昼食 しょうけめし 岐阜県郷土料理
	エネ:352kcal 蛋白:11.7g 脂質:6.4g 食塩:1.47g						
昼	ごはん 鶏肉のみそ焼き 豚肉と絹揚げの煮物 すまし汁(白菜・小松菜) フルーツ(パイン缶・白桃缶)						
	エネ:555kcal 蛋白:24.1g 脂質:19.3g 食塩:1.95g						
お	もっちりたい焼きあん						
	エネ:39kcal 蛋白:0.7g 脂質:0.1g 食塩:0.03g						
夕	ごはん 赤魚の山椒煮 揚げなすの甘酢和え キャベツといんげんのマヨサラダ 味噌汁(あさり・わかめ) 白味噌仕立て						
	エネ:538kcal 蛋白:24.5g 脂質:19.7g 食塩:1.97g						
計	エネ:1484kcal 蛋白:61.0g 脂質:45.5g 食塩:5.42g						

しょうけめしとは、岐阜県の飛騨地方の方言で炊き込みご飯・味噌飯のことを言います。飛騨地方では醤油の事を「しょうけ」と呼ぶそうで、そこからこの名が付いたそうです。オリジナルのしょうけめしをぜひご賞味下さい。