

予定献立・調理名一覧表

常食

2022年5月30日 ~ 2022年6月5日

	2022年5月30日 1日(水)	2022年6月1日 2日(木)	2022年6月2日 3日(金)	2022年6月3日 4日(土)	2022年6月4日 5日(日)
朝	御飯 五目大豆 オクラのしらす和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 生揚げの卵とし 春菊のからし和え つぼ漬 味噌汁 ミルクティー ヨーグルト 	御飯 オムレツ 菜の花のごま和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 いわしの梅煮 小松菜の煮浸し あまのり佃煮 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 アンサンブルエッグ 野菜のソテー 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 
昼	あぶりサーモンちらし 天ぷら盛合せ ごま豆腐 沢煮椀 フルーツ盛合せ 	ローパツ・あんぱん チキンナゲット ミネストローネ グレープフルーツ 	御飯 ヒレカツ あさりと長ねぎのぬた 味噌汁 白桃缶 	ミートローフ もやしの生姜和え のっぺい汁 バナナ 	御飯 鱈の青じそ香味焼 さつまいものレモン煮 味噌汁 オレンジ 
間	ピーチショートケーキ	あじさいゼリー	利休まんじゅう	シークワーサータルト	ふんわりカステラ
夕	御飯 赤魚の煮付 もずくの酢の物 うぐいす豆 味噌汁 	御飯 豆腐と海老の中華炒め 大根とささみの和え物 しば漬 華風スープ 	御飯 鯖のみりん醤油漬 ブロッコリーの華風和え しその実漬 すまし汁 	御飯 かにたま 根菜の旨煮 わかめの磯漬 五目スープ 	御飯 八宝菜 かにと胡瓜の酢の物 たくあん 吉野汁 
	I補給 - 1421kcal たんぱく質 63.2g 脂質 27.8g 炭水化物 223.0g 食塩相当量 7.4g 0	I補給 - 1353kcal たんぱく質 62.2g 脂質 28.6g 炭水化物 183.6g 食塩相当量 5.8g 0	I補給 - 1401kcal たんぱく質 62.8g 脂質 26.1g 炭水化物 220.7g 食塩相当量 7.3g 0	I補給 - 1355kcal たんぱく質 57.7g 脂質 44.3g 炭水化物 178.3g 食塩相当量 7.6g 0	I補給 - 1381kcal たんぱく質 62.9g 脂質 25.5g 炭水化物 218.1g 食塩相当量 6.3g 0



2022年6月6日 ~ 2022年6月12日

	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)
朝	御飯 鮭の塩焼き 杓の草と竹輪の煮浸し 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 射込みこうや 青梗菜の醤油漬 梅干し 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 厚焼き卵 いんげんのごま和え しそ昆布 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 五目巾着 ゴーヤチャンプルー 味噌汁 ミルクティー ヨーグルト 	御飯 納豆和え キャベツのお浸し 味噌汁 ヤクルト ヨーグルト 	御飯 かに風味厚巻たまご ほうれん草のおかか煮 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 さつま揚げの炒め物 ぶきと筍の煮物 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 
昼	カレーライス サラダ マセドアンスープ りんご 	塩ラーメン 錦糸しゅうまい トマトの中華サラダ 甘夏缶 	御飯 回鍋肉 里芋と貝柱の煮物 けんちん汁 パイン缶 	サンドイッチ かじきの焼きマリネ コーンポタージュ グレープフルーツ 	御飯 赤魚のみぞれ煮 ぶきと薩摩揚げの金平 豚汁 キウイフルーツ 	御飯 焼餃子 南瓜の甘煮 すまし汁 マンゴー缶 	御飯 鯖のバジル焼 青梗菜の醤油漬 吉野汁 黄桃缶 
間	日向夏ゼリー	いちごクレープ	まがりせんべい	あずきアイス	静岡産お茶プリン	やわらかおかき えび	クリームチーズケーキ
夕	御飯 鯖の幽庵焼 みつばの和え物 昆布佃煮 すまし汁 	御飯 豚の生姜焼 菜の花と豆腐の炒め物 かつば漬 中華スープ 	御飯 カレイの香味ソース 三色野菜の華風和え 桜漬 味噌汁 	御飯 チキンチャップ 胡瓜と茗荷の酢の物 たくあん漬 すまし汁 	御飯 コロッケ 炒めなます つぼ漬 味噌汁 	御飯 スズキの香梅ソース 高野の含め煮 桜漬 味噌汁 	御飯 肉じゃが 茄子と海老の炒め煮 あみ佃煮 すまし汁 
	I初* - 1394kcal たんぱく質 62.7g 脂質 35.9g 炭水化物 199.8g 食塩相当量 7.9g 0	I初* - 1446kcal たんぱく質 61.9g 脂質 40.0g 炭水化物 204.7g 食塩相当量 6.6g 0	I初* - 1443kcal たんぱく質 60.0g 脂質 32.3g 炭水化物 205.9g 食塩相当量 6.9g 0	I初* - 1378kcal たんぱく質 61.4g 脂質 36.6g 炭水化物 186.7g 食塩相当量 7.6g 0	I初* - 1437kcal たんぱく質 58.5g 脂質 22.5g 炭水化物 244.5g 食塩相当量 7.7g 0	I初* - 1427kcal たんぱく質 56.8g 脂質 29.8g 炭水化物 211.1g 食塩相当量 7.5g 0	I初* - 1446kcal たんぱく質 61.7g 脂質 32.1g 炭水化物 220.2g 食塩相当量 7.5g 0



2022年6月13日 ~ 2022年6月19日

	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)
朝	御飯 にしんの甘露煮 ピーナツ和え(キャパツ) 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml	御飯 目玉焼 切干大根の煮物 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml	御飯 ツナじゃが 野菜炒め 味噌汁 ジョア ヨーグルト	御飯 オムレツ かぶとしらすの和え物 味噌汁 ミルクティー ヨーグルト	御飯 信田煮 菜の花のおひたし 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml	御飯 しらたき金平 小松菜の錦糸和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml	御飯 魚肉ソーゼツの加-炒め ひじきの煮物 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml
昼	ピビンバ丼 豆苗のおひたし わかめスープ フルーツカクテル	焼きそば 白菜としめじのお浸し すまし汁 バナナ	御飯 鶏の山賊焼 かぶとパ-ソの洋風煮 すまし汁 オレンジ	ロールソ-ピ-ナツパソ カレイのトマト煮 マセドアンスープ りんご	御飯 めばるの煮付け 和風かぼちゃサラダ 味噌汁 甘夏缶	オムライス サラダ コンソメスープ キウイフルーツ	御飯 牛肉のオイスター炒め 青梗菜の辛子醤油和え かき玉汁 オレンジ
間	はちみつレモンゼリー	カエデの実	ピーチフルーツチェ	ミニエクレア	ヨーグルトババロア	アセロラゼリー	ばかうけ
夕	御飯 伏見豆腐 かぶの鶏そぼろあん 高菜漬 味噌汁	御飯 鱈のチリソース煮 シルバーサラダ 昆布豆 味噌汁	御飯 豚の柳川風 蒲鉾のみぞれ和え 野沢菜漬 のっぺい汁	御飯 和風ロールキャベツ もやしとハムのサラダ しそ昆布 すまし汁	御飯 擬製豆腐 かぶの吉野煮 しば漬 すまし汁	御飯 チキン南蛮 冬瓜の薄くす煮 野沢菜漬 沢煮椀	御飯 カジキの金山時味噌焼 三色ナムル 冷奴 味噌汁
							
							
							
	I初キ- 1419kcal たんぱく質 59.8g 脂質 32.8g 炭水化物 199.8g 食塩相当量 7.5g 0	I初キ- 1366kcal たんぱく質 57.9g 脂質 33.7g 炭水化物 203.0g 食塩相当量 7.6g 0	I初キ- 1444kcal たんぱく質 63.6g 脂質 33.5g 炭水化物 216.0g 食塩相当量 6.6g 0	I初キ- 1371kcal たんぱく質 62.8g 脂質 36.0g 炭水化物 176.2g 食塩相当量 7.6g 0	I初キ- 1409kcal たんぱく質 64.2g 脂質 29.7g 炭水化物 213.9g 食塩相当量 6.9g 0	I初キ- 1449kcal たんぱく質 63.1g 脂質 35.8g 炭水化物 200.8g 食塩相当量 7.7g 0	I初キ- 1441kcal たんぱく質 60.0g 脂質 35.4g 炭水化物 195.9g 食塩相当量 7.7g 0



予定献立・調理名一覧表

常食

2022年6月20日 ~ 2022年6月26日

	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)	26日(日)
朝	御飯 白和え 胡瓜とわかめの酢の物 梅干し 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 肉詰めいなり かぶの煮物 しそ昆布佃煮 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 厚焼きたまご ほうれん草の磯和え 昆布佃煮 味噌汁 オレンジジュース ヨーグルト 	御飯 つくねの煮物 ピーマンの炒め物 味噌汁 ミルクティー ヨーグルト 	御飯 いわしのかつお煮 貝柱とアスパラの炒め物 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 ウインナー入り厚巻卵 やわらかいかと大根煮 味噌汁 オレンジジュース ヨーグルト 	御飯 卵と野菜の炒め物 オクラと長芋の和え物 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 
昼	五目チャーハン 揚げ茄子の生姜浸し 中華スープ パイン缶 	パゲティミートソース コールスロー コーンポタージュ 洋梨缶 	御飯 松風焼 切干大根の煮物 味噌汁 アロエシロップ漬 	サンドイッチ 鮭の香草パン粉焼き コンソメスープ りんご 	三色丼 かうのわさびマヨ和え 中華スープ バナナ 	御飯 肉豆腐 海老と胡瓜の酢の物 味噌汁 オレンジ 	御飯 赤魚の粕漬焼 里芋のそぼろ煮 すまし汁 白桃缶 
間	スイートポテト 	とろける杏仁豆腐 	オレンジケーキ 	ようかんロール 	きなマンジェ 	人形焼 緑茶あん 	ホワイトミニ 
夕	御飯 油淋鶏 ふきと竹輪の金平 かつば漬 すまし汁 	御飯 家常豆腐 あさりと長ねぎのぬた しば漬 すまし汁 	御飯 カレーの煮付け ポテトサラダ 桜漬 味噌汁 	御飯 麻婆茄子 南瓜の含め煮 つぼ漬 すまし汁 	御飯 フライドチキン トマトの甘酢生姜和え しばわかめ 味噌汁 	御飯 ホキの辛味焼 さつまいもサラダ かつば漬 すまし汁 	御飯 肉団子の甘酢あんかけ 小松菜のからし和え ごま高菜漬 すまし汁 
	I初食 - 1439kcal たんぱく質 57.4g 脂質 36.5g 炭水化物 213.4g 食塩相当量 7.8g 0	I初食 - 1447kcal たんぱく質 58.2g 脂質 37.1g 炭水化物 213.4g 食塩相当量 7.9g 0	I初食 - 1359kcal たんぱく質 63.3g 脂質 41.5g 炭水化物 259.8g 食塩相当量 7.7g 0	I初食 - 1441kcal たんぱく質 55.5g 脂質 42.0g 炭水化物 214.4g 食塩相当量 7.6g 0	I初食 - 1358kcal たんぱく質 62.3g 脂質 27.8g 炭水化物 189.3g 食塩相当量 7.4g 0	I初食 - 1411kcal たんぱく質 64.5g 脂質 27.1g 炭水化物 221.0g 食塩相当量 7.3g 0	I初食 - 1426kcal たんぱく質 61.7g 脂質 28.5g 炭水化物 209.6g 食塩相当量 7.4g 0



予定献立・調理名一覧表

常食

2022年6月27日 ~ 2022年7月3日

	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	1日(金)	2日(土)	3日(日)	
朝	御飯 納豆 いんげんの胡麻和え 梅干し 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 イカ入り野菜炒め ほうれん草のソテー和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 がんもどきの煮物 青梗菜の醤油漬 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 オムレツ シーチキンサラダ 味噌汁 ミルクティー ヨーグルト 				
昼	御飯 メンチカツ パプリカのマリネ かき玉汁 グレープフルーツ 	けんちんそば 若鶏の二色巻き 大根と貝柱のサラダ りんご 	御飯 鱈フライ マカロニサラダ 豚汁 アロエシロップ漬 	ピザトースト レモンペッパーチキン ミネストローネ みかん缶 				
間	ブルーベリータルト	チョコレート	はちみつケーキ	青梅ゼリー				
夕	御飯 鯖の味噌煮 野菜炒め 桜漬 吉野汁 	御飯 カレイのムニエル 牛蒡とアリのピリ辛炒め あみ佃煮 すまし汁 	御飯 青椒肉絲 切干大根の華風和え たくあん漬 五目スープ 	御飯 鮭のチャップ焼き うの花炒め あちゃら漬 味噌汁 				

1初食 - 1449kcal	1初食 - 1365kcal	1初食 - 1435kcal	1初食 - 1379kcal	1初食 - 0kcal	1初食 - 0kcal	1初食 - 0kcal
たんぱく質 61.0g	たんぱく質 64.3g	たんぱく質 58.7g	たんぱく質 64.8g	たんぱく質 0.0g	たんぱく質 0.0g	たんぱく質 0.0g
脂質 37.5g	脂質 35.3g	脂質 36.1g	脂質 39.3g	脂質 0.0g	脂質 0.0g	脂質 0.0g
炭水化物 210.2g	炭水化物 191.8g	炭水化物 211.1g	炭水化物 186.4g	炭水化物 0.0g	炭水化物 0.0g	炭水化物 0.0g
食塩相当量 7.9g	食塩相当量 7.4g	食塩相当量 6.9g	食塩相当量 7.7g	食塩相当量 0.0g	食塩相当量 0.0g	食塩相当量 0.0g
0	0	0	0	0	0	0