

2021年 6月の献立表



特別養護老人ホーム 第二好意の庭
(1 土～ 5 土)

* 献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

			1 火	2 水	3 木	4 金	5 土
朝食			わかめご飯 白菜の煮浸し みかん缶 みそ汁	ご飯 のり佃煮 春菊の胡麻和え 白桃缶 みそ汁	ご飯 たいみそ 小松菜の炒め物 黄桃缶 みそ汁	ご飯 ふりかけ かぶの中華煮 フルーツカクテル みそ汁	ご飯 うめびしお 卵の花 りんご缶 みそ汁
昼食			ご飯 ★ブルコギ または ★魚(メルーサ)の甘酢あんかけ 青梗菜のサラダ 中華スープ	ご飯 ★鶏肉の生姜味噌焼き または ★白身魚(たら)の磯辺揚げ 大根のそぼろあんかけ みそ汁	★豚丼 または ★他人丼(牛肉) 菜の花のソテー 赤だし フルーツ	ご飯 ★鶏肉のオーロ焼き または ★魚(バス)のムニエル ほうれん草のサラダ コンソメスープ	ちらし寿司 なすの含め煮 赤だし フルーツ
間食			味噌饅頭 牛乳		ドームケーキ 牛乳	焼きドーナツ 牛乳	ロールケーキ 牛乳
夕食			ご飯 鶏の梅肉焼き 冬瓜の昆布煮 みそ汁	ご飯 豚肉の炒めもの ほうれん草のピーナツ和え、すまし汁	ご飯 あじの生姜煮 なすの肉みそかけ すまし汁	ご飯 牛肉のしぐれ煮 春雨の酢の物 みそ汁	ご飯 鶏のねぎ焼き キャベツソテー 中華スープ
一日あたり			エネルギー 1199 kcal	エネルギー 1227 kcal	エネルギー 1517 kcal	エネルギー 1367 kcal	エネルギー 1346 kcal
			たんぱく質 50.8 g	たんぱく質 50.1 g	たんぱく質 60.5 g	たんぱく質 45.3 g	たんぱく質 54.1 g
			脂質 19.5 g	脂質 27.5 g	脂質 43.2 g	脂質 38.9 g	脂質 31.8 g
			塩分 9.6 g	塩分 6.3 g	塩分 7.3 g	塩分 6.4 g	塩分 7.1 g

2021年 6月の献立表

* 献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

	6日	7月	8火	9水	10木	11金	12土
朝食	焼きたてパン スパゲティサラダ マンゴー缶 牛乳	ご飯 たいみそ キャベツの炒め物 バナナ みそ汁	菜飯 小松菜の中華煮 みかん缶 みそ汁	ご飯 のり佃煮 オムレツ 白桃缶 みそ汁	ご飯 たいみそ 菜の花の和え物 黄桃缶 みそ汁	ご飯 ふりかけ しろなの炒め物 フルーツカクテル みそ汁	ご飯 うめびしお パンプキンサラダ 洋梨缶 みそ汁
昼食	ココイチ特製カレー コロケ 福神漬 フルーチェ	ピラフ ★ロールキャベツ または ★魚(バサ)のマスタート 焼き トマト煮 コンソメスープ	ご飯 ★豚肉と大根の煮物 または ★魚(たら)のもろみ 焼き 青梗菜の辛子和え すまし汁	ご飯 ★豚肉の香り焼き または ★魚(メバル)のしそ焼 き 冷奴 みそ汁	ご飯 ★鶏のトマト煮 または ★あじのムニエル ごぼうサラダ ポタージュスープ	生姜ご飯 ★豚肉の香り焼き または ★焼き魚(たら)の梅 おろしのせ ほうれん草の梅風味 和え、みそ汁 りんごのコンポート	ご飯 ★豚肉の炒め物 または ★さばの塩焼き ひじきの煮物 すまし汁
間食	どら焼き	クレープ 牛乳	バラエティ 牛乳	桃饅頭 牛乳	抹茶プリン 牛乳	キャラメルケーキ 牛乳	マドレーヌ 牛乳
夕食	白身魚の香味焼き、 ほうれん草のソテ ー、炒り卵、なすの トマト煮、デザート	ご飯 ぶりの照り焼き 焼きナス みそ汁	わかめご飯 千草焼き 炊き合わせ みそ汁	ご飯 鶏のクリームソー かけ、菜の花のソテ ー、コンソメスープ	ご飯 ナガメバルの松前煮 青梗菜のお浸し のっぺい汁	ご飯 ポークビーンズ さつまいもサラダ コンソメスープ	ご飯 かに玉 青梗菜のオスター炒め 中華スープ
一日 あたり	エネルギー 1838 kcal	エネルギー 1428 kcal	エネルギー 1272 kcal	エネルギー 1383 kcal	エネルギー 1344 kcal	エネルギー 1586 kcal	エネルギー 1445 kcal
	たんぱく質 43.1 g	たんぱく質 51.8 g	たんぱく質 49.6 g	たんぱく質 59.5 g	たんぱく質 50.6 g	たんぱく質 54.5 g	たんぱく質 51.7 g
	脂質 70.6 g	脂質 38.9 g	脂質 28 g	脂質 35.7 g	脂質 28.1 g	脂質 46.4 g	脂質 48.7 g
	塩分 5.4 g	塩分 9.5 g	塩分 9.2 g	塩分 6.9 g	塩分 6.2 g	塩分 7.9 g	塩分 7.5 g

2021年 6月の献立表

* 献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

	13 日	14 月	15 火	16 水	17 木	18 金	19 土
朝食	菓子パン マンゴー缶 牛乳	ご飯 たいみそ ジャーマンポテト バナナ みそ汁	わかめご飯 春菊のお浸し みかん缶 みそ汁	ご飯 のり佃煮 しろなのソテー 白桃缶 みそ汁	ご飯 たいみそ スクランブルエッグ りんご缶 みそ汁	ご飯 のり佃煮 かぶの煮物 フルーツカクテル みそ汁	ご飯 うめびしお ほうれん草のケチャップ 炒め 洋梨缶、みそ汁
昼食	ご飯 とんかつ 青梗菜の和風サラダ みそ汁	ご飯 ★牛肉の柳川風 または ★魚(料)の野菜ソース 小松菜のおかか和え すまし汁	海鮮中華丼 しゅうまい 中華スープ フルーツ	散らし寿司 春菊の煮浸し 赤だし フルーツ	ご飯 ★鶏肉のチズ 焼き または ★魚(バサ)のバター醬 油焼き かぶのスープ煮 コンソメスープ	ご飯 ★八宝菜 または ★麻婆豆腐 青梗菜の和え物 中華スープ	ご飯 豆腐チャンプル 冬瓜の煮物 みそ汁 フルーツ
間食	水饅頭	酒饅頭 牛乳	シュークリーム 牛乳	たい焼き 牛乳	パンケーキ 牛乳	チョコレート饅頭 牛乳	マンゴーロールケー キ 牛乳
夕食	ご飯 あじの梅煮 大根の甘酢和え すまし汁	ご飯 筑前煮 もずくの酢の物 赤だし	ご飯 サバのみりん焼き 白菜のわさび和え すまし汁	ご飯 鶏肉のピリ辛焼き ビーフン炒め 中華スープ	ご飯 メバルの煮付け 菜の花の湯葉和え すまし汁	ご飯 肉じゃが ぜんまいの煮物 かきたま汁	ご飯 魚(あじ)の南蛮焼き 春菊のお浸し すまし汁
一日 あたり	エネルギー 1345 kcal	エネルギー 1418 kcal	エネルギー 1371 kcal	エネルギー 1415 kcal	エネルギー 1247 kcal	エネルギー 1442 kcal	エネルギー 1328 kcal
	たんぱく質 46.3 g	たんぱく質 46.6 g	たんぱく質 51.7 g	たんぱく質 59.8 g	たんぱく質 52.6 g	たんぱく質 45.5 g	たんぱく質 52.1 g
	脂質 27.8 g	脂質 38.4 g	脂質 35.3 g	脂質 28.3 g	脂質 27.5 g	脂質 40.3 g	脂質 34.1 g
	塩分 5.9 g	塩分 6.4 g	塩分 9g	塩分 6.7 g	塩分 6 g	塩分 7.4 g	塩分 7.8 g

2021年 6月の献立表

特別養護老人ホーム 第二好意の庭

* 献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります

(20日～26日)

	20 日	21 月	22 火	23 水	24 木	25 金	26 土
--	------	------	------	------	------	------	------

朝食	焼きたてパン マカロニサラダ マンゴー缶 牛乳	ご飯 たいみそ ベーコンとなすの煮物 バナナ、みそ汁	ゆかりご飯 だし巻き卵 みかん缶 みそ汁	ご飯 のり佃煮 キャベツの炒め物 白桃缶 みそ汁	ご飯 たいみそ 大根のゆかり和え 黄桃缶 みそ汁	ご飯 ふりかけ カブのスープ煮 フルーツカクテル みそ汁	ご飯 うめびしお うまい菜のソテー 洋梨缶 みそ汁
昼食	ご飯 豚の生姜焼き 大根の和え物 すまし汁	ご飯 ★鶏肉の味噌煮 または ★赤魚のおろし煮 冷奴 すまし汁	わかめご飯 稲庭うどん なすのそぼろ煮 フルーツ	ご飯 ★鶏のピーナッツ味噌 焼き または ★さばの味噌煮 ほうれん草の白和え すまし汁	ご飯 フライ盛り合わせ ・チーズはんぺん ・メンチカツ ・コーンコロケ ブロッコリーサラダ すまし汁	ハヤシライス ポパイサラダ フルーツ	ご飯 ★牛肉の炒め物 または ★鮭のマリネソテー なすの田楽 中華スープ
間食	上用饅頭	ワッフル 牛乳	吹雪饅頭 牛乳	たこ焼き 牛乳	水羊羹 グリーンティ	ドーナツ 牛乳	スイスロール 牛乳
夕食	ご飯 和風卵焼き 炊き合わせ みそ汁	ご飯 ハンバーグ 青梗菜のサラダ 卵スープ	ご飯 ポークケチャップ 小松菜の炒め物 コンソメスープ	ご飯 魚(たら)のムニエルき のこソース、ふきの炒 め物、みそ汁	ご飯 肉団子と野菜の煮物 春雨サラダ みそ汁	ご飯 魚(赤魚)の麴焼き 切干大根の炒り煮 みそ汁	ご飯 豚肉の卵とじ ほうれん草の和え物 みそ汁
一日 あたり	エネルギー 1500 kcal	エネルギー 1371 kcal	エネルギー 1611 kcal	エネルギー 1417 kcal	エネルギー 1242 kcal	エネルギー1507 kcal	エネルギー 1377 kcal
	たんぱく質 52.2 g	たんぱく質 41.2 g	たんぱく質 47.4 g	たんぱく質 60.3 g	たんぱく質 35.7 g	たんぱく質 50.1 g	たんぱく質 52.9 g
	脂質 47.7 g	脂質 35.1 g	脂質 43.5 g	脂質 33.7 g	脂質 23.4 g	脂質 43.6 g	脂質 38.4 g
	塩分 6.1 g	塩分 7.5 g	塩分 8.6 g	塩分 9.1 g	塩分 7.2 g	塩分 7.5 g	塩分 6.7 g

2021年 6月の献立表

特別養護老人ホーム 第二好意の庭

* 献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

(27日～30日)

	27日	28日	29日	30日			
--	-----	-----	-----	-----	--	--	--

朝食	菓子パン フルーツ 牛乳	ご飯 うめびしお ほうれん草のソテー バナナ みそ汁	菜飯 オムレツ マンゴー缶 みそ汁	ご飯 のり佃煮 ほうれん草のサラダ みかん缶 みそ汁			
昼食	ご飯 鶏肉の山椒焼き 小松菜の胡桃和え すまし汁	ご飯 ★豚肉と夏野菜のマ タート炒め または ★魚(メバル)のタンド リー風 青菜のさっぱり和え みそ汁	ご飯 ★豚肉の炒め物 または ★ぶたの照り焼き なすのとりみ煮 赤だし 漬物	梅しそご飯 ★治部煮 または ★魚(赤魚)のレモン 焼き ほうれん草のソテー すまし汁			
間食	カステラ饅頭	ババロア 牛乳	炭酸饅頭 牛乳	カップケーキ 牛乳			
夕食	ご飯 エビと卵に炒め物 炊き合わせ みそ汁	ご飯 ミートローフ マカロニサラダ コンソメスープ	ご飯 魚(さば)の煮付け 大根なます すまし汁	ご飯 魚(あじ)のタラコマ ヨ焼き、青梗菜の磯 和え、中華スープ			
一日 あたり	エネルギー 1544 kcal	エネルギー 1507 kcal	エネルギー 1602 kcal	エネルギー 1309 kcal			
	たんぱく質 61.6 g	たんぱく質 51.9 g	たんぱく質 56.8 g	たんぱく質 54.7 g			
	脂質 43.1 g	脂質 47.5 g	脂質 43.2 g	脂質 29.4 g			
	塩分 6.4 g	塩分 8.1 g	塩分 8.7 g	塩分 g			