

令和 6年 6月 2日 ~ 令和 6年 6月 8日 【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
6月 2日(日)	食パン ジャム 肉団子のトマト煮 ごぼうサラダ コソメスープ (玉葱、葉大根) 牛乳 	あんかけチャーハン 海老チリソース炒め ザーサイ和え マンゴプリン 	御飯 赤魚の幽庵焼 白菜の炒め煮 カリフラワーのサラダ すまし汁(玉麩)	ロールケーキ 
kcal : 1511.65 水分 : 697.68 蛋白質 : 62.59 脂質 : 34.89 炭水化物 : 245.01 食塩相当 : 8.84	kcal : 532.18 水分 : 328.35 蛋白質 : 22.05 脂質 : 16.54 炭水化物 : 81.58 食塩相当 : 3.51	kcal : 516.23 水分 : 183.89 蛋白質 : 21.98 脂質 : 10.19 炭水化物 : 83.28 食塩相当 : 2.76	kcal : 360.42 水分 : 185.44 蛋白質 : 17.23 脂質 : 3.84 炭水化物 : 65.89 食塩相当 : 2.49	kcal : 102.82 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.33 脂質 : 4.32 炭水化物 : 14.26 食塩相当 : 0.08
6月 3日(月)	御飯 高野豆腐の煮物 かぶのサラダ 味付けのり 味噌汁(油揚・玉葱) ヨーグルト	御飯 かつの胡麻だれ焼 ひじきの炒め煮 青梗菜の和え物 フルーツミカン缶 	御飯 豚肉のくわ焼 冬瓜の薄くず煮 うぐいす煮豆 味噌汁(ホウレン草)	クリームパン 
kcal : 1524.41 水分 : 564.38 蛋白質 : 61.07 脂質 : 29.01 炭水化物 : 259.82 食塩相当 : 7.61	kcal : 451.52 水分 : 172.24 蛋白質 : 15.24 脂質 : 8.48 炭水化物 : 79.58 食塩相当 : 2.46	kcal : 435.36 水分 : 182.07 蛋白質 : 19.24 脂質 : 8.14 炭水化物 : 74.05 食塩相当 : 2.10	kcal : 509.73 水分 : 210.07 蛋白質 : 23.83 脂質 : 7.79 炭水化物 : 87.27 食塩相当 : 2.85	kcal : 127.80 水分 : 0.00 蛋白質 : 2.76 脂質 : 4.60 炭水化物 : 18.92 食塩相当 : 0.20
6月 4日(火)	御飯 海老の煮物 カリフラワーのサラダ ふりかけ 味噌汁(豆腐) 牛乳 	御飯 鶏の照焼 レソンの煮物 キャベツのゴマ和え フルーツパン缶	御飯 サバのハーブグリル 野菜ソテー マカロニサラダ 味噌汁(白菜) 	抹茶ゼリー 
kcal : 1506.76 水分 : 673.99 蛋白質 : 59.03 脂質 : 38.78 炭水化物 : 235.70 食塩相当 : 7.73	kcal : 482.54 水分 : 303.09 蛋白質 : 19.90 脂質 : 12.18 炭水化物 : 76.96 食塩相当 : 3.12	kcal : 427.75 水分 : 212.70 蛋白質 : 18.48 脂質 : 5.40 炭水化物 : 77.79 食塩相当 : 1.89	kcal : 541.72 水分 : 157.09 蛋白質 : 20.54 脂質 : 21.16 炭水化物 : 67.33 食塩相当 : 2.71	kcal : 54.76 水分 : 1.11 蛋白質 : 0.11 脂質 : 0.02 炭水化物 : 13.62 食塩相当 : 0.01
6月 5日(水)	御飯 魚河岸揚げの含め煮 インゲンのサラダ ふりかけ 味噌汁(冬瓜) 牛乳 	御飯 カイの煮付け 春雨炒め ホウレン草の磯和え フルーツ黄桃缶	御飯 茹で豚の胡麻だれ 竹輪の煮物 春菊のサラダ 中華スープ(カブ)	まんじゅう 
kcal : 1561.94 水分 : 683.52 蛋白質 : 62.08 脂質 : 36.81 炭水化物 : 252.24 食塩相当 : 7.34	kcal : 548.37 水分 : 304.87 蛋白質 : 17.34 脂質 : 19.25 炭水化物 : 80.06 食塩相当 : 2.52	kcal : 403.83 水分 : 163.75 蛋白質 : 19.42 脂質 : 3.46 炭水化物 : 74.87 食塩相当 : 2.15	kcal : 493.58 水分 : 214.90 蛋白質 : 23.56 脂質 : 13.75 炭水化物 : 70.91 食塩相当 : 2.49	kcal : 116.16 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.76 脂質 : 0.35 炭水化物 : 26.40 食塩相当 : 0.18
6月 6日(木)	御飯 ガンモの煮物 青梗菜のサラダ 味付けのり 味噌汁(キャベツ) 乳酸菌飲料	御飯 鶏の山賊焼 冬瓜の煮物 豆サラダ フルーツパン缶 	御飯 竹のキノコあんかけ スティックとうもろこしの炒め 菜の花のくるみ和え 味噌汁(麩)	いちごパウンド 
kcal : 1431.09 水分 : 603.99 蛋白質 : 60.19 脂質 : 28.71 炭水化物 : 237.87 食塩相当 : 6.81	kcal : 449.61 水分 : 158.60 蛋白質 : 14.15 脂質 : 10.42 炭水化物 : 75.19 食塩相当 : 2.35	kcal : 448.48 水分 : 223.62 蛋白質 : 19.51 脂質 : 6.74 炭水化物 : 78.54 食塩相当 : 1.50	kcal : 442.70 水分 : 180.87 蛋白質 : 24.32 脂質 : 8.39 炭水化物 : 70.87 食塩相当 : 2.88	kcal : 90.30 水分 : 40.90 蛋白質 : 2.21 脂質 : 3.16 炭水化物 : 13.27 食塩相当 : 0.08
6月 7日(金)	ロールパン ジャム ホーホーソース コソメスープ ジョウ 	御飯 麻婆豆腐 筍の炒め煮 カリフラワーのサラダ フルーツパン缶	御飯 カブの塩焼 なすの煮物 ほうれん草のサラダ 味噌汁(人参・水菜) 	たこ焼き 
kcal : 1571.57 水分 : 771.98 蛋白質 : 59.54 脂質 : 52.37 炭水化物 : 223.04 食塩相当 : 8.19	kcal : 455.56 水分 : 267.41 蛋白質 : 20.97 脂質 : 13.16 炭水化物 : 68.92 食塩相当 : 2.84	kcal : 490.26 水分 : 267.47 蛋白質 : 18.80 脂質 : 11.43 炭水化物 : 80.99 食塩相当 : 2.16	kcal : 572.06 水分 : 187.10 蛋白質 : 17.73 脂質 : 26.51 炭水化物 : 64.97 食塩相当 : 2.82	kcal : 53.69 水分 : 50.00 蛋白質 : 2.04 脂質 : 1.27 炭水化物 : 8.16 食塩相当 : 0.37
6月 8日(土)	御飯 厚焼卵 ゆかり和え(大根) ふりかけ すまし汁(蒲鉾) 牛乳 	味噌ラーメン シューマイ 菜の花のサラダ フルーツ・白桃缶	御飯 ハンバーグステーキソース マカロニソテー プロコリーのサラダ コソメスープ(白菜) 	いちごスパンコール 
kcal : 1552.64 水分 : 766.32 蛋白質 : 60.25 脂質 : 36.52 炭水化物 : 250.61 食塩相当 : 7.79	kcal : 482.59 水分 : 293.58 蛋白質 : 18.38 脂質 : 14.91 炭水化物 : 72.99 食塩相当 : 2.30	kcal : 525.95 水分 : 292.98 蛋白質 : 24.49 脂質 : 11.39 炭水化物 : 79.39 食塩相当 : 2.86	kcal : 440.87 水分 : 179.76 蛋白質 : 15.18 脂質 : 6.65 炭水化物 : 82.64 食塩相当 : 2.47	kcal : 103.23 水分 : 0.00 蛋白質 : 2.20 脂質 : 3.57 炭水化物 : 15.59 食塩相当 : 0.16

旬の食材  
【MEMO】

グリーンピース  
 グリーンピースはカリウムをはじめ、ミネラル・ビタミンB群・タンパク質・食物繊維を豊富に含んでおり  
 季節の変わり目の体調維持、疲労回復にふさわしい食材です



令和 6年 6月 9日 ~ 令和 6年 6月 15日

【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
6月9日(日) kcal : 1554.53 水分 : 712.82 蛋白質 : 60.46 脂質 : 36.62 炭水化物 : 253.87 食塩相当 : 8.48	御飯 さつま揚げと玉葱の煮物 ホトサラダ 味付けのり 味噌汁(大根・油揚げ) 牛乳 	御飯 赤魚の梅肉焼 ビーフ炒め 茹かきゃつのサラダ フルーツ・ミカン缶	御飯 豚肉の葱塩焼 白菜の炒め煮 海藻サラダ 味噌汁(納豆)	ビーナッツパン 
	kcal : 511.04 水分 : 313.98 蛋白質 : 18.16 脂質 : 13.67 炭水化物 : 83.16 食塩相当 : 2.97	kcal : 444.15 水分 : 180.38 蛋白質 : 17.52 脂質 : 7.38 炭水化物 : 78.56 食塩相当 : 2.44	kcal : 463.84 水分 : 218.46 蛋白質 : 21.00 脂質 : 9.90 炭水化物 : 74.93 食塩相当 : 3.07	kcal : 135.50 水分 : 0.00 蛋白質 : 3.78 脂質 : 5.67 炭水化物 : 17.22 食塩相当 : 0.00
6月10日(月) kcal : 1451.70 水分 : 776.17 蛋白質 : 57.62 脂質 : 30.99 炭水化物 : 245.42 食塩相当 : 8.89	御飯 車麩の煮物 かつらの和え物 ふりかけ 味噌汁(かぶ) 牛乳	きつねそば ビーマンの干切り炒め モヤシのナムル フルーツ・黄桃缶	御飯 鯖の味噌煮 冬瓜のくず煮 青梗菜のサラダ すまし汁(ハンパソ)	水羊羹 
	kcal : 455.45 水分 : 268.13 蛋白質 : 16.11 脂質 : 9.72 炭水化物 : 80.51 食塩相当 : 2.68	kcal : 411.73 水分 : 287.72 蛋白質 : 20.73 脂質 : 6.92 炭水化物 : 67.65 食塩相当 : 3.13	kcal : 467.72 水分 : 169.68 蛋白質 : 19.28 脂質 : 14.35 炭水化物 : 69.58 食塩相当 : 3.01	kcal : 116.80 水分 : 50.64 蛋白質 : 1.52 脂質 : 0.00 炭水化物 : 27.68 食塩相当 : 0.07
6月11日(火) kcal : 1450.46 水分 : 664.76 蛋白質 : 60.17 脂質 : 28.80 炭水化物 : 246.74 食塩相当 : 7.31	食パン ジャム 野菜炒め 水菜のサラダ コーンポタージュ ジョウ	御飯 かつらのムニエル・バター醤油 キャベツとベーコンのソテー サツマ芋サラダ フルーツ・マンゴー缶	御飯 鶏肉の一味焼 ふきの煮物 スティックとうもろこしのサラダ すまし汁(蒲鉾)	カスター
	kcal : 445.74 水分 : 287.00 蛋白質 : 20.38 脂質 : 8.59 炭水化物 : 77.31 食塩相当 : 3.19	kcal : 502.25 水分 : 195.99 蛋白質 : 18.57 脂質 : 10.27 炭水化物 : 86.30 食塩相当 : 1.45	kcal : 412.47 水分 : 181.78 蛋白質 : 19.33 脂質 : 8.80 炭水化物 : 65.13 食塩相当 : 2.63	kcal : 90.00 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.89 脂質 : 1.14 炭水化物 : 18.00 食塩相当 : 0.04
6月12日(水) kcal : 1527.84 水分 : 564.02 蛋白質 : 58.72 脂質 : 32.26 炭水化物 : 259.88 食塩相当 : 6.78	御飯 厚焼卵 納豆のビーナッツ和え 味付けのり 味噌汁(玉葱・油揚げ) 乳酸菌飲料	御飯 豚肉の生姜焼 きんぴらごぼう 枝豆和え フルーツ・バナナ	御飯 かつらの香味焼 南瓜の甘煮 春雨サラダ すまし汁(白玉麩)	ワッフル 
	kcal : 432.45 水分 : 184.33 蛋白質 : 14.01 脂質 : 8.07 炭水化物 : 78.06 食塩相当 : 2.28	kcal : 512.10 水分 : 218.85 蛋白質 : 22.59 脂質 : 10.74 炭水化物 : 84.75 食塩相当 : 1.89	kcal : 461.85 水分 : 142.05 蛋白質 : 19.22 脂質 : 8.46 炭水化物 : 80.13 食塩相当 : 2.47	kcal : 121.44 水分 : 18.79 蛋白質 : 2.90 脂質 : 4.97 炭水化物 : 16.94 食塩相当 : 0.14
6月13日(木) kcal : 1573.07 水分 : 613.50 蛋白質 : 57.51 脂質 : 33.36 炭水化物 : 265.60 食塩相当 : 7.62	御飯 竹輪の煮物 菜の花の和え物 ふりかけ 味噌汁(豆腐) ヨーグルト	御飯 かにクリームコロッケ 五目煮豆 青梗菜の和え物 フルーツ・マンゴー缶	御飯 鶏肉のソース照焼 大根の煮物 かつらの酢の物 中華スープ(ハンパソ)	ブッセーキ
	kcal : 479.53 水分 : 217.90 蛋白質 : 19.18 脂質 : 6.78 炭水化物 : 86.92 食塩相当 : 3.17	kcal : 591.14 水分 : 211.29 蛋白質 : 17.88 脂質 : 17.80 炭水化物 : 92.30 食塩相当 : 1.69	kcal : 394.15 水分 : 184.31 蛋白質 : 19.37 脂質 : 3.86 炭水化物 : 70.88 食塩相当 : 2.68	kcal : 108.25 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.08 脂質 : 4.92 炭水化物 : 15.50 食塩相当 : 0.08
6月14日(金) kcal : 1489.00 水分 : 705.24 蛋白質 : 61.07 脂質 : 35.94 炭水化物 : 239.22 食塩相当 : 8.00	御飯 ガンモの煮物 水菜のサラダ ふりかけ 味噌汁(小町麩) 牛乳	御飯 ホーグチャップ じゃが芋のコンソメ スティックとうもろこしのサラダ フルーツ・黄桃缶	御飯 赤魚の野菜蒸 筍の炒め煮 納豆のくるみおろし 味噌汁(キャベツ)	わらび餅 
	kcal : 523.23 水分 : 264.93 蛋白質 : 19.75 脂質 : 17.49 炭水化物 : 74.88 食塩相当 : 2.84	kcal : 524.60 水分 : 231.70 蛋白質 : 20.57 脂質 : 11.97 炭水化物 : 85.29 食塩相当 : 2.16	kcal : 393.95 水分 : 206.87 蛋白質 : 19.60 脂質 : 5.71 炭水化物 : 69.48 食塩相当 : 2.98	kcal : 47.22 水分 : 1.74 蛋白質 : 1.15 脂質 : 0.77 炭水化物 : 9.57 食塩相当 : 0.04
6月15日(土) kcal : 1565.36 水分 : 667.26 蛋白質 : 61.98 脂質 : 42.97 炭水化物 : 243.46 食塩相当 : 6.93	黒糖ロールパン マーガリン ホトフ コンスープ 牛乳	御飯 かつらのチーズ焼 さつま芋のレモン煮 小松菜のサラダ フルーツ・バナナ	御飯 豆腐の肉味噌かけ 切干大根の煮物 南瓜のサラダ 味噌汁(白菜)	かつぱえびせん 
	kcal : 548.51 水分 : 279.78 蛋白質 : 19.82 脂質 : 23.94 炭水化物 : 68.02 食塩相当 : 2.61	kcal : 462.79 水分 : 182.83 蛋白質 : 19.75 脂質 : 4.29 炭水化物 : 90.01 食塩相当 : 1.47	kcal : 514.62 水分 : 204.54 蛋白質 : 21.90 脂質 : 13.00 炭水化物 : 79.99 食塩相当 : 2.68	kcal : 39.44 水分 : 0.11 蛋白質 : 0.51 脂質 : 1.74 炭水化物 : 5.44 食塩相当 : 0.17

旬の食材  
【MEMO】

グリーンピース  
 グリーンピースはカルウムをはじめ、ミネラル・ビタミンB群・タンパク質・食物繊維を豊富に含んでおり  
 季節の変わり目の体調維持、疲労回復にふさわしい食材です

