

2023年6月の献立



	日	月	火	水	木	金	土
夕食					1	2	3
					ご飯 鮭の中落ち野菜カツ 肉団子の甘酢あん 野菜ソテー ちくわの煮物 ヘルシーサラダ 和えもの 漬物 フルーツ	ご飯 豚肉の中華炒め コーンコロッケ 大学芋 大根と揚げの煮物 磯和え ドレ和え 漬物 フルーツ	ご飯 鯖の味噌焼き 麻婆ナス 鶏ごぼう アスパラソテー ボン酢和え 和え物 漬物 フルーツ
栄養量					1 I補* - 506 kcal 脂質 10.7 g 蛋白質 14.3 g 炭水化物 87.7 g 食塩 2.7 g	2 I補* - 499 kcal 脂質 8.8 g 蛋白質 12.7 g 炭水化物 95.6 g 食塩 2.0 g	3 I補* - 529 kcal 脂質 16.2 g 蛋白質 18.0 g 炭水化物 81.5 g 食塩 2.1 g
夕食	4	5	6	7	8	9	10
	ご飯 ロールキャベツ タラの山椒焼き 切干大根の煮付 がんもの煮物 和え物 中華和え 漬物 フルーツ	ご飯 鶏のマヨネーズ焼き すり身の落とし揚げ きのこ炒め なすの揚げ浸し 和え物 春雨サラダ 漬物 フルーツ寒天	☆行事の日(水無月御膳) ゆかりごはん 天ぷら 煮豆 煮物 胡瓜の酢の物 枝豆とえびのしんじょう フルーツ	ご飯 すき焼き風 クリームコロッケ 炒り豆腐 さつま芋レモン煮 からし和え マカロニサラダ とうろく豆 フルーツ	ご飯 蒸し魚の中華あんかけ ヒレカツ れんごんの煮物 南瓜煮 和え物 ナムル 漬物 フルーツ	ご飯 アジの塩焼きおろしかけ カニ玉 卵の花 ほうれん草とハムソテー ごま和え コールスローサラダ 漬物 フルーツ	ご飯 きのこハンバーグ 鯖の生姜煮 ひじき豆 キャベツと豚肉のソテー ドレ和え 焼きなす 漬物 フルーツ寒天
栄養量	I補* - 416 kcal 脂質 5.3 g 蛋白質 15.7 g 炭水化物 78.1 g 食塩 2.1 g	I補* - 552 kcal 脂質 17.7 g 蛋白質 16.0 g 炭水化物 82.8 g 食塩 2.2 g	I補* - 563 kcal 脂質 9.8 g 蛋白質 14.6 g 炭水化物 106.1 g 食塩 2.2 g	I補* - 552 kcal 脂質 12.9 g 蛋白質 12.5 g 炭水化物 101.6 g 食塩 1.4 g	I補* - 461 kcal 脂質 5.1 g 蛋白質 17.2 g 炭水化物 86.9 g 食塩 1.8 g	I補* - 460 kcal 脂質 10.3 g 蛋白質 16.2 g 炭水化物 76.9 g 食塩 2.2 g	I補* - 448 kcal 脂質 8.9 g 蛋白質 14.7 g 炭水化物 78.1 g 食塩 1.8 g
夕食	11	12	13	14	15	16	17
	ご飯 ちり煮し 豚カツ 春雨の鶏そぼろ 野菜ソテー ハンブキンサラダ 甘酢和え 漬物 フルーツ	ご飯 豚肉味噌炒め エビカツ さつま揚げの煮物 大学芋 酢の物 ヘルシーサラダ 漬物 フルーツ	ご飯 鶏の山椒焼き ホッケの塩焼き 南瓜煮 竹の子おかか煮 ごま和え ボン酢和え 漬物 フルーツ	ご飯 豆腐ハンバーグ ポークチャップ 茄子の煮浸し じゃがいものきんぴら 和え物 梅和え うぐいす豆(小皿) フルーツ	☆ご当地メニューの日(九州) かしわ飯 カニ玉 つみれ煮 信田巻き 野菜ソテー 明太サラダ なます 漬物/フルーツ	ご飯 ハムカツ レンコンはさみ蒸し 長芋の煮物 ピーマンじゃこ炒め わけぎのぬた和え 春雨サラダ 金時煮豆 フルーツ	ご飯 麻婆ナス 魚のおろしかけ 野菜ソテー 炒り豆腐 さつまいもサラダ おかか和え 漬物 フルーツ
栄養量	I補* - 546 kcal 脂質 14.3 g 蛋白質 17.5 g 炭水化物 87.5 g 食塩 1.7 g	I補* - 549 kcal 脂質 13.7 g 蛋白質 15.5 g 炭水化物 92.0 g 食塩 2.2 g	I補* - 445 kcal 脂質 5.3 g 蛋白質 19.3 g 炭水化物 81.5 g 食塩 2.2 g	I補* - 521 kcal 脂質 13.3 g 蛋白質 13.1 g 炭水化物 87.9 g 食塩 1.6 g	I補* - 539 kcal 脂質 11.8 g 蛋白質 18.4 g 炭水化物 90.1 g 食塩 2.7 g	I補* - 502 kcal 脂質 8.3 g 蛋白質 11.9 g 炭水化物 95.9 g 食塩 1.9 g	I補* - 511 kcal 脂質 14.3 g 蛋白質 16.5 g 炭水化物 81.8 g 食塩 2.3 g
夕食	18	19	20	21	22	23	24
	ご飯 豚肉の野菜巻き すり身の落とし揚げ 竹輪のきんぴら 野菜大豆煮 サラダ ゆかり和え 漬物 フルーツ寒天	ご飯 魚のマヨネーズ焼き 鶏の天ぷら 茄子と厚揚げの煮物 さつま芋レモン煮 なます 和え物 漬物 フルーツ	ご飯 豚肉の甘辛煮 ホキの煮付け 季節のしんじょう 筑前煮 甘酢和え 和え物 漬物 フルーツ	☆薬膳の日(6月) とうもろこしご飯 アジフライ ソテー・フルーツ 春雨サラダ 鶏肉のカレー照り焼き 茄子の生姜和え いんげんごま和え 南瓜のいとこ煮	ご飯 肉団子の甘酢あん 魚のフリッター 豚ごぼう 蓮根そぼろ煮 春雨サラダ マヨ和え 漬物 フルーツ	ご飯 鶏のオーロラ焼き 柱フライ 高野豆腐の煮物 しゅうまい ツナ和え 煮浸し 漬物 フルーツ	ご飯 柚庵焼き チキンカツ ひじき豆 絹寄せほたて ドレ和え 和え物 漬物 フルーツ
栄養量	I補* - 471 kcal 脂質 9.9 g 蛋白質 12.2 g 炭水化物 84.1 g 食塩 1.6 g	I補* - 496 kcal 脂質 10.8 g 蛋白質 14.5 g 炭水化物 86.0 g 食塩 2.1 g	I補* - 472 kcal 脂質 11.0 g 蛋白質 15.2 g 炭水化物 78.3 g 食塩 1.6 g	I補* - 614 kcal 脂質 15.4 g 蛋白質 22.5 g 炭水化物 98.2 g 食塩 2.9 g	I補* - 570 kcal 脂質 15.9 g 蛋白質 15.9 g 炭水化物 92.0 g 食塩 2.8 g	I補* - 573 kcal 脂質 15.7 g 蛋白質 20.1 g 炭水化物 88.4 g 食塩 2.6 g	I補* - 571 kcal 脂質 19.1 g 蛋白質 20.1 g 炭水化物 80.7 g 食塩 2.3 g
夕食	25	26	27	28	29	30	
	ご飯 ハンバーグ 鯖の味噌煮 大根の洋風煮 玉子焼き マリネ ドレ和え 漬物 フルーツ寒天	ご飯 豚肉の生姜焼き 鮭の中落ち野菜カツ 白菜と厚揚げの煮物 里芋のそぼろ煮 お浸し ツナ和え 漬物 フルーツ	ご飯 クリームコロッケ 豚肉の旨塩炒め なすの含め煮 ジャーマンポテト ドレ和え (季)和え物 漬物 フルーツ	ご飯 タラの漬け焼き 鶏団子スープ煮 豚ごぼう ひじき煮 ごま和え おろし和え フルーツ	ご飯 牛肉野菜炒め コーンコロッケ 筑前煮 南瓜煮 なます 和え物 漬物 フルーツ	ご飯 鶏肉の甘酢あん 鯖のみりん焼き 竹の子のおかか煮 アスパラとツナのソテー マカロニサラダ お浸し とうろく豆 フルーツ	
栄養量	I補* - 480 kcal 脂質 10.8 g 蛋白質 15.3 g 炭水化物 80.4 g 食塩 2.2 g	I補* - 525 kcal 脂質 14.8 g 蛋白質 15.7 g 炭水化物 83.5 g 食塩 2.0 g	I補* - 530 kcal 脂質 17.2 g 蛋白質 11.9 g 炭水化物 83.2 g 食塩 1.8 g	I補* - 459 kcal 脂質 7.7 g 蛋白質 16.8 g 炭水化物 82.3 g 食塩 2.6 g	I補* - 509 kcal 脂質 10.0 g 蛋白質 15.0 g 炭水化物 91.1 g 食塩 2.1 g	I補* - 569 kcal 脂質 17.9 g 蛋白質 16.8 g 炭水化物 90.1 g 食塩 2.0 g	