

◇ 6月献立表 ◇

[森幸園]
 <常食>
 (2024年 6月 1日~2024年 6月 7日)

施設長	支援課長	支援係長	庶務係長	庶務主任	栄養士
					

	6月 1日 (土)	6月 2日 (日)	6月 3日 (月)	6月 4日 (火)	6月 5日 (水)	6月 6日 (木)	6月 7日 (金)
朝食	ごはん とうふとふのみそ汁 ねぎなっとう あつやきたまご こまつなごま和え ぎゅうにゅう	しょくパン チンゲン菜スープ ミニチキン (レモンハーブ) マカロニサラダ ていしほうにゅう	ごはん たまねぎとだいこんのみそ汁 とうふハンバーグ はくさいめかぶ和え ぎゅうにゅう	ごはん ほうれん草とあつあげのみそ汁 あらびきステーキ 菜の花マスタード和え やさいジュース	ごはん こまつなとえのきのみそ汁 さつまあげ煮 ほうれんそうおかか和え しば漬け ぎゅうにゅう	ツナサンド チンゲン菜スープ ハッシュドポテト マリネ ていしほうにゅう	ごはん とうふとわかめのみそ汁 オクラなっとう ささかま煮 もやしごま和え ぎゅうにゅう
昼食	ごはん たまごスープ かれいやさいソース ぶたしゃぶサラダ	とりてんそば シーだいこん煮 おぐらあんみつ	ごはん とうふとしいたけのみそ汁 チキンめんたいマヨ焼き ぶた肉とキャベツのしおこうじ炒	ごはん にくだんごスープ しろみさかなチリソース とうふサラダ	ごはん ワントンスープ ポークしょうが焼き チンゲン菜とイカの炒め	ごはん だいこんとほうれん草のみそ汁 とりから揚げ きりぼしおこнгぶサラダ	ごはん たまごときぬさやのスープ たらのぱんこ焼き ビーンズサラダ
夕食	チキンカレー アスパラとかいせんサラダ フルーツポンチ	ごはん さと芋ときぬさやのみそ汁 まつかぜ焼き きんぴらごぼう	ごはん ほうれんほうとあげのみそ汁 あじうめしそ焼き さつま芋のもの	ごはん たまごとみつばのみそ汁 メンチカツ レタスとオレンジのサラダ	ごはん だいこんばとなめこのみそ汁 さばごまみそ焼き にくじゃが煮	シーフードカレー ブロッコリーサラダ フルーチェ	カレーピラフ はくさいスープ ピーマンにくづめ だいこんとみずなのサラダ
合計	1人1食* -2006kcal 蛋白質 72.6g 脂質 40.2g 炭水 315.8g 鉄 10.3mg 食塩 8.8g	1人1食* -2002kcal 蛋白質 88.8g 脂質 48.5g 炭水 280.4g 鉄 10.8mg 食塩 10.3g	1人1食* -2013kcal 蛋白質 78.1g 脂質 60.3g 炭水 271.3g 鉄 10.0mg 食塩 8.8g	1人1食* -2008kcal 蛋白質 66.0g 脂質 51.1g 炭水 305.6g 鉄 9.1mg 食塩 9.0g	1人1食* -2013kcal 蛋白質 79.3g 脂質 54.5g 炭水 281.1g 鉄 10.5mg 食塩 10.5g	1人1食* -2148kcal 蛋白質 96.2g 脂質 79.1g 炭水 304.4g 鉄 8.7mg 食塩 11.4g	1人1食* -1927kcal 蛋白質 74.3g 脂質 40.8g 炭水 295.6g 鉄 9.3mg 食塩 10.1g

◇ 6月献立表 ◇

[森幸園]
 <常食>
 (2024年 6月 8日~2024年 6月14日)

施設長	支援課長	支援係長	庶務係長	庶務主任	栄養士
					

	6月 8日 (土)	6月 9日 (日)	6月10日 (月)	6月11日 (火)	6月12日 (水)	6月13日 (木)	6月14日 (金)
朝食	ごはん もやしとふのみそ汁 いわしおろし煮 こまつなつがるづけ和え ふりかけ ぎゅうにゅう	しょくパン ワカメスープ スクランブルエッグ スパサラダ ていしぼうにゅう	ごはん だいこんぱとしいたけのみそ汁 あじつきにくだんご キャベツサラダ ぎゅうにゅう	ごはん はくさいとわかめのみそ汁 ミニチキン (くろこしょう) ほうれんそうひじき和え やさいジュース	ごはん だいこんとあつあげのみそ汁 あつやきたまご もやしナムル のりつくだに ぎゅうにゅう	☆ホットケーキ ★ピザパン もやしスープ ミニハンバーグ スパサラダ ていしぼうにゅう	ごはん わかめとこうやとうふのみそ汁 さけかん ほうれん草なめたけ和え うめぼし ぎゅうにゅう
昼食	わかめごはん だいこんぱとこうやとうふのみそ にくやさい炒め はるさめサラダ	やきそば かいせんギョーザ グレープゼリー	ごはん たまごとこまつなのスープ しろみフライ&和オリング ブロッコリーサラダ	ごはん なめことうやとうふのみそ汁 タンドリーふうぶり焼き ぜんまい炒め煮	ごはん こまつなとあげのみそ汁 チキンゆずこしょう焼き マーボーはるさめ	ごはん じゃが芋とチンゲン菜のみそ汁 かれいのさらさ焼き とりにくとふきの煮付	ごはん チンゲン菜とたまねぎのみそ汁 ポークケチャマスタード焼き アスパラとレンコンのサラダ
夕食	ごはん たまねぎとふのみそ汁 さけのてり焼き さと芋とり肉のもの	ごはん とうふとニラのみそ汁 おこのみやきふうちぐさ焼き アスパラかいせん炒め	えだまめごはん なのはなのすいもの ほっけのしお焼き すきこんぶ煮	ごはん もやしとあつあげのみそ汁 ポークマーレード焼き ごぼうサラダ	ポークハヤシ フレンチサラダ フルーツヨーグルト	ごはん とうふときぬさやのみそ汁 ぶたかく煮 こまつなしおこんぶ和え	ごはん はくさいとニラのみそ汁 あじこうみ焼き ぶたにくともやしの炒め
合計	エネルギー-2028kcal 蛋白質 77.0g 脂質 62.8g 炭水 272.5g 鉄 10.7mg 食塩 10.4g	エネルギー-2008kcal 蛋白質 77.5g 脂質 62.6g 炭水 266.5g 鉄 8.7mg 食塩 11.8g	エネルギー-2018kcal 蛋白質 69.4g 脂質 58.4g 炭水 278.8g 鉄 10.8mg 食塩 9.2g	エネルギー-2006kcal 蛋白質 76.2g 脂質 62.4g 炭水 268.5g 鉄 11.2mg 食塩 9.2g	エネルギー-2038kcal 蛋白質 70.0g 脂質 55.3g 炭水 295.2g 鉄 9.5mg 食塩 10.9g	エネルギー-2008kcal 蛋白質 83.4g 脂質 68.1g 炭水 244.9g 鉄 9.6mg 食塩 10.6g	エネルギー-2002kcal 蛋白質 78.2g 脂質 69.1g 炭水 250.8g 鉄 9.0mg 食塩 10.7g

◇ 6月献立表 ◇

[森幸園]
 <常食>
 (2024年 6月15日~2024年 6月21日)

施設長	支援課長	支援係長	庶務係長	庶務主任	栄養士
		 			

	6月15日 (土)	6月16日 (日)	6月17日 (月)	6月18日 (火)	6月19日 (水)	6月20日 (木)	6月21日 (金)
朝食	ごはん もやしとだいこんばのみそ汁 あつやきたまご(あおのり) なのはなごま和え しば漬け ぎゅうにゅう	しょくパン チンゲン菜とえのきのスープ オムレツ(ベ-コンチ-ズ) ｶﾌﾌﾞｰとﾊﾙのﾗﾀﾞ ていしほうにゅう	ごはん だいこんときぬさやのみそ汁 しらすなっとう にくしゅうまい ほうれんそうおひたし ぎゅうにゅう	ごはん たまねぎとしいたけのみそ汁 あかうおさけかす焼き もやしの梅和え ふりかけ やさいジュース	ごはん わかめとこうやとうふのみそ汁 れんこんとひき肉のてりやき なのはなと桜えびの和え物 ぎゅうにゅう	ホワイトスティック/クリーム オニオンスープ あつぎりベーコン マリネ ていしほうにゅう	ごはん はくさいとしいたけのみそ汁 オムレツ(ねぎそばろ) こまつなめかぶ和え つぼ漬け ぎゅうにゅう
昼食	ごはん とうふ汁 さばカレーご焼き だいこんとぶた肉のもの	ちゃんぽん風うどん きりぼしだいこんのいため煮 はくさいいそ和え	ごはん とうふとこまつなのみそ汁 さけこうそう焼き ぎゅう肉オイスター炒め	ごはん たまごとザーサイのスープ ポークみそガーリック焼き だいこんサラダ	ごはん キャベツスープ エビチリ はるさめサラダ	ごはん とうふとニラのみそ汁 かれいしちみ焼き だいこんととり肉のもの	ごはん じゃが芋ときぬさやのスープ ｸﾘｰﾑｺｯｸとｲﾗﾝｸﾞ とうふサラダ
夕食	ごはん たまごスープ チキンピザソース焼き インゲンツナサラダ	ごはん まいたけとワカメのスープ サイコロステーキふう ハニーポテト フルーツゼリー ♪ おいおいミニデザート ♪	かにふうみごはん なめことふのみそ汁 チキンのてり焼き チンゲン菜しおこうじ和え	ごはん だいこんばとあげのみそ汁 たらのカレーピカタ マーボーとうふ	ポークカレー ブロッコリーサラダ やきプリン	☆ミニｷｯｯ井(しょうゆ) ★やきにく風井 さといもとふのみそ汁 もやしナムル きゅうりしょうが和え ♪ セレクトメニュー ♪	ごはん だいこんばとたまねぎのみそ汁 ぶりのてり焼き さと芋とぶた肉のもの
合計	1ｷｷ-2012kcal 蛋白質 82.4g 脂質 61.8g 炭水 259.5g 鉄 12.0mg 食塩 7.9g	1ｷｷ-2005kcal 蛋白質 73.7g 脂質 71.2g 炭水 252.5g 鉄 8.1mg 食塩 9.8g	1ｷｷ-2004kcal 蛋白質 93.1g 脂質 47.1g 炭水 285.5g 鉄 13.5mg 食塩 10.9g	1ｷｷ-2002kcal 蛋白質 83.6g 脂質 51.1g 炭水 284.3g 鉄 10.6mg 食塩 10.3g	1ｷｷ-2079kcal 蛋白質 69.0g 脂質 54.0g 炭水 309.6g 鉄 9.2mg 食塩 10.8g	1ｷｷ-1987kcal 蛋白質 79.3g 脂質 68.7g 炭水 246.1g 鉄 10.7mg 食塩 12.9g	1ｷｷ-2025kcal 蛋白質 67.2g 脂質 60.4g 炭水 282.0g 鉄 10.8mg 食塩 8.7g

◇ 6月献立表 ◇

[森幸園]
 <常食>
 (2024年 6月22日～2024年 6月28日)

施設長	支援課長	支援係長	庶務係長	庶務主任	栄養士
	 	   			

	6月22日 (土)	6月23日 (日)	6月24日 (月)	6月25日 (火)	6月26日 (水)	6月27日 (木)	6月28日 (金)
朝	ごはん	しょくパン	ごはん	ごはん	ごはん	2色パン	ごはん
食	だいこんときぬさやのみそ汁 ミニチキン (みそたれ) ほうれん草わさびあ和え ぎゅうにゅう	じゃが芋とベーコンのスープ スクランブルエッグ だいこんうめドレサラダ ていしほうにゅう	もやしとこまつなのみそ汁 イカステーキ なのはないそ和え うめぼし ぎゅうにゅう	だいこんとあげのみそ汁 ねぎなっとう あつやきたまご(あおのり) ほうれんそうおかか和え やさいジュース	はくさいときぬさやのみそ汁 やまと煮缶 こまつなつがるづけ和え ふりかけ ぎゅうにゅう	チンゲン菜としめじのスープ フランクフルト マカロニサラダ ていしほうにゅう	こまつなとこうやとうふのみそ汁 いわしオレンジ煮 なののはなごま和え のりつくだに ぎゅうにゅう
昼	ごはん	ワンタン麺	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
食	こまつなとこうやとうふのみそ汁 さけのゆず風味焼き はっぼうさい	かいせんはなつつみ あんにとどうふ	とうふとニラのスープ さけのホワイトソース ペペロンチーノ風	キャベツとワカメのスープ ひじき入りハンバーグ インゲンとむしどりのサラダ	もやしとあつあげのみそ汁 チキンおろしぼんず にくじゃが煮	キャベツとあげのみそ汁 あかうおあまずあんかけ きりほしだいこんサラダ	じゃが芋とだいこんのみそ汁 ピーマンにくづめ こまつなとぶた肉の炒め
夕	ごはん	ごはん	チキンカレー	ぎゅう丼	ごはん	ごもくチャーハン	ゆかりごはん
食	コンソメスープ ポークハニーマスタード焼き ごぼうサラダ	なめことみつばのしょうゆ汁 ほっけごまみそ焼き あつあげやさい炒め	コールスローサラダ キャラメルプリン	だいこんぼとえのみそ汁 アスパラしお炒め ちゅうかくらげ	たまごスープ エビフライ&ナゲット ブロッコリーとレコンのサラダ	とうふとニラのみそ汁 ポークしおこうじ焼き ほうれん草のさくらえび和え	たまごとまいたけのすいもの さけのてり焼き ちくぜん煮
合	1食* -2004kcal 蛋白質 79.7g	1食* -2030kcal 蛋白質 81.5g	1食* -2021kcal 蛋白質 78.1g	1食* -1929kcal 蛋白質 79.0g	1食* -2047kcal 蛋白質 70.1g	1食* -2003kcal 蛋白質 82.5g	1食* -2067kcal 蛋白質 80.0g
計	脂質 62.3g 炭水 265.4g 鉄 9.6mg 食塩 9.8g	脂質 65.4g 炭水 261.7g 鉄 9.4mg 食塩 10.9g	脂質 46.4g 炭水 302.6g 鉄 9.1mg 食塩 8.8g	脂質 49.6g 炭水 269.0g 鉄 12.4mg 食塩 9.0g	脂質 64.0g 炭水 278.4g 鉄 10.3mg 食塩 8.3g	脂質 63.6g 炭水 257.9g 鉄 9.1mg 食塩 9.9g	脂質 53.9g 炭水 293.3g 鉄 12.9mg 食塩 10.9g

◇ 6月献立表 ◇

[森幸園]
 <常食>
 (2024年 6月29日～2024年 6月30日)

施設長	支援課長	支援係長	庶務係長	庶務主任	栄養士
	 	  			

	6月29日 (土)	6月30日 (日)				
朝食	ごはん ちんげん菜とふのみそ汁 しらすなっとう ささかま煮 ほうれんそうおかか和え ぎゅうにゅう	しょくパン クルトンスープ オムレツ (ピザエッグ) だいこんサラダ ていしぼうにゅう				
昼食	ちゅうか丼 だいこんとあつあげのみそ汁 ぜんまい炒め煮 きゅうりすの物	さんさいうどん こまつなうめしらす和え あわせるゼリー 【 ちゅうしょくかい 】 《 ひがしちく 》				
夕食	ごはん キャベツスープ さばカレームニエル はるさめサラダ	ごはん もやしスープ ユーリンチー風からあげ ブロッコリーとハムのサラダ				
合計	エネルギー 2002kcal 蛋白質 76.5g 脂質 57.3g 炭水 276.9g 鉄 8.8mg 食塩 10.3g	エネルギー 1713kcal 蛋白質 64.6g 脂質 53.0g 炭水 234.5g 鉄 7.4mg 食塩 12.1g				