

2024年6月



月間献立表



楠清里苑



日	朝食	昼食	夕食	栄養価
1日 (土)	ごはん 味噌汁(えのき、絹さや) きゅうりのめか漬け 卵豆腐 白菜と人参のおひたし 乳酸菌飲料	ごはん ほうれん草と卵のスープ 鮭のムニエル 卵の花炒り煮 ミルクプリン	ごはん ジャガイモポタージュ 鶏肉の梅風味ソテー なすの中華和え グリンサラダ	E:1588kcal P:62.3g F:43.4g
2日 (日)	ごはん 味噌汁(赤、里芋、あげ) オクラとえのきのゆず風味和え ねり梅 ゼリー 乳酸菌飲料	焼豚入りチャーハン ワンタンスープ キャベツの炒め 厚揚げの煮物 もやしのごま酢和え	ごはん 味噌汁(絹さや、玉ねぎ) かれの煮付け 小松菜とじめじのおひたし 昆布豆	E:1482kcal P:61.6g F:30.3g
3日 (月)	ごはん 味噌汁(さつまいも、ねぎ) じゃこおろし 水菜漬 だし巻卵 乳酸菌飲料	ごはん わかめスープ 麻婆豆腐 中華風かぼちゃサラダ いちごムース	ごはん 味噌汁(なめこ、あげ) 豚肉のしゃぶしゃぶ風 白菜のゆかり和え 里芋の煮ころがし	E:1531kcal P:56.9g F:40.4g
4日 (火)	ごはん 味噌汁(赤、小松菜、えのき) 焼きなすのしょうが醤油かけ きゅうりのQちゃん アボガドサラダ 乳酸菌飲料	親子丼 味噌汁(あげ、ねぎ) もずくの群の物 マンゴープリン	ごはん 手まり麩の吸い物 鮭のちやんちゃん焼き 青梗菜のクリーム煮 いんげんとジャガイモのサラダ	E:1616kcal P:64.6g F:49.9g
5日 (水)	ごはん 味噌汁(赤、里芋、なす) キャベツのしめじ和え 鯛味噌 ゼリー 乳酸菌飲料	ごはん きのこ汁 めばるの山芋とろかき煮 ピーマンソテー きなこプリン	ごはん 春雨と野菜のスープ 鶏からあげの甘酢あんかけ スナップえんどうとカニカマの和え物 ういす豆	E:1503kcal P:57.2g F:27.8g
6日 (木)	ごはん コンソメスープ(タネキ・トマト) アスパラとコーンのマスタード和え 野菜菜漬け オクラのとろとろ和え 乳酸菌飲料	ゆかりごはん 味噌汁 豆腐の鶏そぼろ煮 長いもの三杯酢 豆乳と黒みつプリン風	ごはん 味噌汁(小松菜、ごぼう) 赤魚の香り油かけ 金時豆とかぼちゃの煮物 ほうれん草とえのきのおひたし	E:1453kcal P:60.0g F:30.0g
7日 (金)	ごはん 味噌汁(ほうれん草、あげ) きゅうりのもろみそ和え ひじき豆 ゼリー 乳酸菌飲料	ごはん 花魁の吸い物 さばの煮付け きこの柚子酢 ゼリー	ごはん 味噌汁(赤、豆腐、みょうが) 豚肉とさつまいもの照り煮 なすとベーコンのオーブ炒め もやしのゆかり和え	E:1622kcal P:55.1g F:46.0g
8日 (土)	ごはん 味噌汁(赤、里芋、玉ねぎ) 大根とがんとときの煮物 べつたら漬 トマの胡麻和え 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁(赤、わかめ、ねぎ) すきやき いんげんと豆腐のごまあえ 水ようかん	ごはん しめじの吸い物 たらこの香味焼き ぜんまいの炒り煮 キャベツの甘酢和え	E:1516kcal P:61.3g F:36.0g
9日 (日)	ごはん 味噌汁(赤、じゃがいも、えのき) 五目煮 ゆず大根 ゼリー 乳酸菌飲料	ごはん かき玉汁 ぶりの煮付け アスパラの山葵和え 湯葉と青梗菜の炒め煮	ごはん 味噌汁(さつまいも、玉ねぎ) 鶏の照り焼き ほうれん草としらすのおひたし めかこの群の物	E:1497kcal P:60.6g F:35.6g
10日 (月)	ごはん 味噌汁(赤、とろろ昆布、豆腐) ひじきの炒り煮 しば漬 なすの中華和え 乳酸菌飲料	ごはん つみれ汁 豚肉の豆乳鍋煮物 きゅうりとちくわの和え物 ゼリー	ごはん 味噌汁(キャベツ、あげ) 鶏肉と卵の炒め物 小松菜のなめたけ和え とろとろん	E:1563kcal P:62.8g F:46.7g
11日 (火)	ごはん 味噌汁(なめこ、ねぎ) 白菜と水菜の煮びたし 桜漬 青梗菜のたらこ和え 乳酸菌飲料	山菜炊き込みご飯 味噌汁 鶏肉と高野豆腐の卵とじ うすら豆 アセロラゼリー	ごはん さつま汁 さわらの西京焼 じゃがいもとツナの煮物 コンサラダ	E:1409kcal P:63.2g F:23.0g
12日 (水)	ごはん 味噌汁(なす、あげ) きんぴらごぼう かぶの即席漬 ゼリー 乳酸菌飲料	ごはん とろろ汁 自身魚のムニエル かぼちゃのやわらか煮 いちごみるくパロア	ごはん あおさの吸い物 豚肉の味噌生姜焼き スナップえんどうのおかか和え 野菜豆	E:1472kcal P:57.6g F:30.8g
13日 (木)	ごはん キャベツとベーコンのスープ オムレツ 水菜漬 トマトとほうれん草の洋風和え 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁(赤、わかめ、絹さや) 鶏肉と大根のゴトコト煮 ふわふわイカ団子 オレンジゼリー	ごはん 味噌汁(さつまいも、ねぎ) いわしの甘露煮 れんこんのそぼろ煮 白菜のゆかり和え	E:1579kcal P:66.2g F:42.7g
14日 (金)	ごはん 味噌汁(小松菜、あげ) 里芋のゆず味噌煮 のり佃煮 ゼリー 乳酸菌飲料	五目ごはん 味噌汁(なめこ、玉ねぎ) ほっけの塩焼き 長芋のポン酢 青りんごゼリー	ごはん グリーンポタージュ スパニッシュオムレツ なすのオランダ煮 昆布豆	E:1499kcal P:54.4g F:30.9g
15日 (土)	ごはん 味噌汁(赤、なめこ、ねぎ) いんげんの甘辛おかか煮 きゃべつとしその葉の漬物 エビアボガドサラダ 乳酸菌飲料	ごはん とうがん汁 豚肉のしょうが焼き 切干大根の三杯酢 野菜と果物ゼリー	ごはん 味噌汁(赤、えのき、あげ) 鮭のムニエル野菜あん きゅうりの昆布和え シーサーサラダ	E:1548kcal P:60.0g F:42.2g
16日 (日)	ごはん 味噌汁(赤、絹さや、玉ねぎ) 冷奴 白菜漬 ゼリー 乳酸菌飲料	かつ丼 とろろ昆布の吸い物 青梗菜とハム炒め にらときのこのソテー いんげんとさきまのごまあえ	ごはん コンスープ ハンバーグ にらときのこのソテー いんげんとさきまのごまあえ	E:1697kcal P:64.4g F:46.7g

日	朝食	昼食	夕食	栄養価
17日 (月)	ごはん 味噌汁(赤、大根、えのき) 白菜の卵とし煮 べつたら漬 トマの胡麻和え 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁(わかめ、あげ) 豚ばら肉の洋風煮 アボガドサラダ ふんわりこしあん	ごはん 味噌汁(赤、里芋、玉ねぎ) めばるの煮付け 南瓜の煮物 ブロッコリーと昆布の群の物	E:1603kcal P:53.0g F:46.8g
18日 (火)	ごはん 味噌汁(なす、ねぎ) 鶏団子と大根のやわらか煮 野沢菜漬 ニラとしめじのおひたし 乳酸菌飲料	ごはん えのきの吸い物 鶏団子と大根のやわらか煮 野沢菜漬 ニラとしめじのおひたし 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁(赤、なめこ、あげ) 鶏肉のねぎマヨネーズ炒め もやしとさつまあげの煮びたし 青梗菜の沢庵和え	E:1512kcal P:60.6g F:32.7g
19日 (水)	ごはん 味噌汁(小松菜、ごぼう) さつまいもの黒みつ煮 赤かぶの千枚漬 ゼリー 乳酸菌飲料	ごはん 中華スープ 八宝菜 ポテトベーコンサラダ プリン	ごはん 春雨の吸い物 たらのうま煮 白菜とツナの煮物 茄子とアスパラガスのごまみそ和え	E:1507kcal P:60.4g F:26.3g
20日 (木)	ごはん オニオンスープ ベーコンエッグ きゅうりのQちゃん ブロッコリーの磯辺和え 乳酸菌飲料	ごはん オニオンスープ ベーコンエッグ きゅうりのQちゃん ブロッコリーの磯辺和え 乳酸菌飲料	ごはん もずくスープ 白身魚のクリームソース ほうれん草としらすのおひたし かにかまとわかめの群の物	E:1683kcal P:69.7g F:49.1g
21日 (金)	ごはん 味噌汁(赤、わかめ、絹さや) いんげんと人参のおかか和え 桜漬 ゼリー 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁(赤、わかめ、絹さや) いんげんと人参のおかか和え 桜漬 ゼリー 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁(さつまいも、ねぎ) 味噌汁(赤、じゃがいも、玉ねぎ) 豆腐の鶏そぼろ煮 大根梅煮 バナナムース	E:1491kcal P:52.3g F:38.9g
22日 (土)	ごはん 味噌汁(赤、キャベツ、あげ) 白菜と水菜の煮びたし しば漬 ほうれん草とえのきのおひたし 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁(赤、なす、ねぎ) エビフライ おばあちゃんのひじき煮 北海道マロンゼリー	ごはん しめじの吸い物 鶏肉の梅風味マヨネーズ焼き 煮干豆腐の親子煮 鯛味噌	E:1485kcal P:61.6g F:32.9g
23日 (日)	ごはん 味噌汁(えのき、玉ねぎ) だし巻卵 たくあん漬 ゼリー 乳酸菌飲料	ごはん とろろ汁 ぶりの照り焼き さつまいものきんめ煮 野菜サラダ	ごはん 味噌汁(なめこ、絹さや) 豚肉と野菜の炒め物 海老と大根のあんかけ きゅうりとわかめの群の物	E:1549kcal P:60.8g F:38.7g
24日 (月)	ごはん 味噌汁(赤、里芋、ごぼう) ピーマンソテー はり漬 もやしのポン酢和え 乳酸菌飲料	ごはん わかめスープ チキン南蛮 いんげんと厚揚げの煮物 中華風かぼちゃサラダ ピーチゼリー	ごはん 自身魚のポトフ オクラとみょうがのおかか和え 中華風かぼちゃサラダ オムレツ	E:1502kcal P:74.2g F:31.9g
25日 (火)	ごはん 味噌汁(赤、白菜、あげ) 小松菜とお麩の炒め煮 きゅうりの浅漬 わけぎとたまごの群味噌 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁(絹さや、玉ねぎ) アジの梅肉大葉フライ ポパイサラダ いちごゼリー	ごはん きのこ汁 かに玉 ブロッコリーのえび炒め 揚げなすとパプリカの煮浸し	E:1484kcal P:61.4g F:35.2g
26日 (水)	ごはん 味噌汁(なめこ、ねぎ) 南瓜の金平 梅干し りんごのコンポート 乳酸菌飲料	ごはん レタスとかにのスープ 鶏肉と大豆の炒め煮 ミモザサラダ ゼリー	ごはん 味噌汁(わかめ、大根) たらの香味焼き ジャーマンポテト アスパラのごまあえ	E:1540kcal P:62.1g F:36.2g
27日 (木)	ごはん コンソメスープ(タネキ・トマト) キャベツとウィンナーの炒め物 豆きんとん 白菜のゆかり和え 乳酸菌飲料	カレーライス ふわふわ卵の甘酢あんかけ グリーンサラダ パインゼリー	ごはん レンズ豆と野菜のスープ 牛肉のトマト煮 小松菜とじゃこのおかか炒め にんじんサラダ	E:1632kcal P:58.0g F:47.8g
28日 (金)	ごはん 味噌汁(なす、あげ) がんもの煮付 水菜漬 ゼリー 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁(えのき、ねぎ) 豚焼肉 里芋の煮ころがし ふんわりこしあん	ごはん ワンタんとニラのスープ 麻婆豆腐 青梗菜とちくわの煮びたし きゅうりとザーサイの和え物	E:1552kcal P:61.8g F:42.4g
29日 (土)	ごはん 味噌汁(わかめ、ごぼう) さつま芋と切り昆布の煮物 金時豆 しいたけの佃煮 乳酸菌飲料	ごはん コンソメスープ(タネキ・ネギ) 煮込みハンバーグ レタス炒めかにあんかけ コーヒゼリー	ごはん 味噌汁(赤、なめこ、絹さや) ほっけの塩焼き なすのオランダ煮 ブロッコリーの磯辺和え	E:1518kcal P:55.2g F:27.2g
30日 (日)	ごはん 味噌汁(じゃがいも、玉ねぎ) けんちん煮 きゅうりとみょうがの浅漬 ゼリー 乳酸菌飲料	夏越しごはん とうがん汁 豆腐田楽 きのこの海苔酢和え 小松菜の煮浸し	ごはん 卵スープ エビチリ 大根とさつまあげの煮物 コンサラダ	E:1580kcal P:59.1g F:27.6g

今月のおすすめ



E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質

換気しよう

マスクしよう