

2024年06月 月間献立表

( 常食 ( 特養 ) )

| 日曜日 |   | 月曜日 |   | 火曜日 |  | 水曜日 |   | 木曜日 |  | 金曜日 |   | 土曜日 |  |
|-----|---|-----|---|-----|--|-----|---|-----|--|-----|---|-----|--|
| 朝   |   | 朝   |   | 朝   |  | 朝   |   | 朝   |  | 朝   |   | 1日  |  |
| 昼   |   | 昼   |   | 昼   |  | 昼   |   | 昼   |  | 昼   |   | 朝   | 米飯<br>味噌汁(大根菜)<br>いわしの梅煮<br>たいみそ<br>バック牛乳                            |
| 夕   |   | 夕   |   | 夕   |  | 夕   |   | 夕   |  | 夕   |   | 昼   | 赤飯<br>赤魚の西京焼き<br>付)黄ピーマンソテー<br>けんちん煮<br>もずく酢<br>吸い物(はんぺん)<br>抹茶水ようかん |
| 2日  |   | 3日  |   | 4日  |  | 5日  |   | 6日  |  | 7日  |   | 8日  |  |
| 朝   | 米飯<br>味噌汁(人参)<br>さつま揚げの煮物<br>減塩いりこみそ<br>バック牛乳                                     | 朝   | 米飯<br>味噌汁(わかめ)<br>金平ごぼう<br>ふりかけ(たまご)<br>バック牛乳                                     | 朝   | 米飯<br>味噌汁(大根菜)<br>五目玉子焼<br>鮭フレーク<br>バック牛乳                          | 朝   | 米飯<br>味噌汁(おつゆ鮎)<br>ほうれん草のべコンソテー<br>梅干し<br>バック牛乳                       | 朝   | 米飯<br>味噌汁(かぼちゃ)<br>塩鮭(朝)<br>もろみ<br>バック牛乳                                   | 朝   | 米飯<br>味噌汁(さつま芋)<br>ミニがんもの煮物<br>のり佃煮<br>バック牛乳                              | 朝   | 米飯<br>味噌汁(人参)<br>オムレツ<br>たいみそ<br>バック牛乳                               |
| 昼   | 麦ご飯150g<br>鶏肉のネギソースかけ<br>付)きのこのソテー<br>切り干し大根煮<br>とろろてん<br>清まし汁(とろろ昆布<br>フルーツ(りんご) | 昼   | 豚肉と大根の煮物<br>たくあん漬<br>ほうれん草の山吹和                     赤だし汁(あおさ)<br>黒ゴマプリン            | 昼   | 魚の生姜焼き<br>付)ししとう<br>ひじき煮<br>うの花<br>かき玉汁<br>フルーツ(洋梨缶)               | 昼   | 魚の味噌野菜あんかけ<br>なめらかこうや<br>オクラのゆかり和え<br>けんちん汁<br>ストロベリーパバロア             | 昼   | 米飯<br>チキンソテー<br>付)玉葱のソテー<br>ピーズのトマト煮<br>キャベツのごま和え<br>味噌汁(しめじ)<br>芋ようかん     | 昼   | 魚のムニエル(特デ<br>付)シャトー<br>ブロッコリー炒め(特デ<br>コールスロー<br>コーンポタージュ<br>フルーツ(バナナ)     | 昼   | 米飯<br>鶏肉のクリーム煮<br>里芋のゆず味噌かけ<br>青菜と昆布のお浸し<br>コンソメスープ<br>フルーツ(黄桃缶)     |
| 夕   | 米飯<br>魚の煮付<br>付)里芋<br>キャベツの甘辛味噌炒め<br>角切りポテトサラダ<br>バインゼリー                          | 夕   | 魚の塩こうじ焼き<br>付)花人参<br>ピーマンのおかか煮<br>白菜のゆず和え<br>フルーツ(白桃缶)                            | 夕   | 牛肉のおろしポン酢煮<br>アスパラの香り炒め<br>キャベツの酢の物<br>フルーチェ(ピーチ)                  | 夕   | 豚肉のソース煮<br>青梗菜の炒め<br>焼きなす<br>フルーツ(みかん缶)                               | 夕   | 魚の梅煮<br>付)花人参<br>ゴーヤの味噌炒め<br>冷やっこ<br>フルーツ(りんご缶)                            | 夕   | 米飯<br>肉じゃが<br>かっぱ漬<br>かぼちゃの和え<br>青りんごゼリー                                  | 夕   | 米飯<br>魚の生姜煮<br>付)花人参<br>小松菜と油揚げの炒め<br>山芋おろし<br>野菜たっぷりゼリー             |
| 9日  |   | 10日 |   | 11日 |  | 12日 |   | 13日 |  | 14日 |   | 15日 |  |
| 朝   | 米飯<br>味噌汁(おつゆ鮎)<br>舞茸と豆腐ののり天<br>ひきわり納豆<br>バック牛乳                                   | 朝   | 米飯<br>味噌汁(厚揚げ)<br>いわしのかつお煮<br>ふりかけ(鮭)<br>バック牛乳                                    | 朝   | 米飯<br>味噌汁(玉葱)<br>目玉焼き<br>鮭フレーク<br>バック牛乳                            | 朝   | 米飯<br>味噌汁(南瓜)<br>ひじき煮<br>梅干し<br>バック牛乳                                 | 朝   | 米飯<br>味噌汁(もやし)<br>スクランブルエッグ<br>のり佃煮<br>バック牛乳                               | 朝   | 米飯<br>味噌汁(さつま芋)<br>塩鮭(朝)<br>もろみ<br>バック牛乳                                  | 朝   | 米飯<br>味噌汁(けし)<br>鳴門煮<br>たいみそ<br>バック牛乳                                |
| 昼   | 魚のごま焼き<br>付)アスパラソテー<br>もやしのおかか和え<br>桜大根漬<br>ミネストローネ<br>フルーツ(りんご)                  | 昼   | 豚肉のしくれ煮<br>じゃが芋の金平<br>とろろてん<br>吸い物(かまぼこ)<br>ゆずゼリー                                 | 昼   | 豆乳担々麺風<br>大根と揚げの薄味煮<br>フルーツ(バナナ)                                   | 昼   | 豚肉の味噌漬け焼き<br>付)アスパラのツナ炒め<br>シャトー野菜<br>吸い物(はんぺん)<br>フルーツ(白桃缶)          | 昼   | 白身魚の幽庵焼き<br>付)ししとう<br>さつま芋の煮物<br>味噌汁(大根)<br>フルーツ(すいか)                      | 昼   | 鶏の生姜焼き<br>付)いんげんのソテー<br>大根とイカの煮物<br>ゴボウサラダ<br>コンソメスープ<br>フルーツ(甘夏缶)        | 昼   | 米飯<br>魚の生姜焼き<br>付)いんげんのソテー<br>大根とイカの煮物<br>あおさ汁<br>コーヒーゼリー            |
| 夕   | 米飯<br>豚肉の塩だれ炒め<br>南瓜の煮物<br>刺身こんにやく<br>抹茶パバロア                                      | 夕   | 米飯<br>魚の味噌煮<br>付)いんげん<br>レバニラ炒め<br>ほうれん草の塩昆布和<br>フルーツ(バイン缶)                       | 夕   | 鶏肉の照焼き<br>付)ケール野菜ミックス<br>もやしのべコンソテー<br>白菜の辛子和え<br>金時豆              | 夕   | 米飯<br>魚のレモン焼き<br>付)シャトー<br>なすの鍋しぎ<br>青菜と昆布のお浸し<br>杏仁豆腐                | 夕   | 米飯<br>豚肉と厚揚げの煮物<br>角切りポテトサラダ<br>べつたら漬<br>マスカットゼリー                          | 夕   | 米飯<br>魚のごま焼き<br>付)オクラ<br>南瓜のそぼろ煮<br>冷やっこ<br>チョコパバロア                       | 夕   | 米飯<br>魚の照焼き<br>付)玉葱のソテー<br>なすのひき肉あん<br>納豆草のアーモンド和え<br>フルーツ(黄桃缶)      |
| 16日 |   | 17日 |   | 18日 |  | 19日 |   | 20日 |  | 21日 |   | 22日 |  |
| 朝   | 米飯<br>味噌汁(大根菜)<br>いわしの梅煮<br>ひきわり納豆<br>バック牛乳                                       | 朝   | 米飯<br>味噌汁(おつゆ鮎)<br>厚焼き玉子<br>ふりかけ(おかか)<br>バック牛乳                                    | 朝   | 米飯<br>味噌汁(えのき)<br>さつま揚げの煮物<br>鮭フレーク<br>バック牛乳                       | 朝   | 米飯<br>味噌汁(南瓜)<br>枝豆と豆腐ののり天<br>梅干し<br>バック牛乳                            | 朝   | 米飯<br>味噌汁(キャベツ)<br>塩さば(朝)<br>もろみ<br>バック牛乳                                  | 朝   | 米飯<br>味噌汁(豆腐)<br>ウイナー<br>たいみそ<br>バック牛乳                                    |     |  |
| 昼   | 焼きそば<br>冬瓜のくずあん<br>オクラのなめ茸和え<br>紫陽花ゼリー  | 昼   | 米飯<br>魚の塩こうじ焼き<br>付)いんげんのソテー<br>ブロッコリーあんかけ<br>キャベツのゆかり和え<br>味噌汁(わかめ)<br>フルーツ(洋梨缶) | 昼   | 豚肉と里芋の煮物<br>付)アスパラの香り炒<br>うの花<br>かき玉汁<br>抹茶パバロア                    | 昼   | ツナサンド<br>あんぱん<br>季節のクリームパン<br>キャベツとハムのサラダ<br>パンプキンポタージュ<br>フルーツ(バナナ)  | 昼   | 牛丼<br>白菜のシラス和え<br>味噌汁(玉葱)<br>フルーチェ(いちご)<br>しそ昆布<br>味噌汁(大根)<br>フルーツ(すいか)    | 昼   | 五穀ご飯150g<br>魚の照焼き<br>付)きのこのソテー<br>しゅうまい<br>納豆草の山吹和え<br>けんちん汁<br>フルーツ(白桃缶) |     |  |
| 夕   | 米飯<br>白身魚の甘酢あんかけ<br>ブロッコリー炒め<br>パンプキンサラダ<br>フルーツ(オレンジ)                            | 夕   | 豚肉と大根の煮物<br>付)アスパラの炒め<br>ふきのお浸し<br>マカロニサラダ<br>らっきょう漬<br>フルーツヨーグルト                 | 夕   | 米飯<br>魚のネギソースかけ<br>付)玉ねぎのソテー<br>れんこんのおかか煮<br>オクラのごま和え<br>フルーツ(洋梨缶) | 夕   | 米飯<br>豚肉の生姜焼き<br>冬瓜のゆず味噌かけ<br>もずく酢<br>野菜たっぷりゼリー                       | 夕   | 米飯<br>魚の煮付<br>付)花人参<br>キャベツとゆかりの炒め<br>山芋おろし<br>フルーツ(バイン缶)                  | 夕   | 米飯<br>鶏肉のトマトソース煮<br>ブロッコリーとツナの炒め<br>高菜漬<br>プリン                            |     |  |
| 23日 |   | 24日 |   | 25日 |  | 26日 |   | 27日 |  | 28日 |   | 29日 |  |
| 朝   | 米飯<br>味噌汁(わかめ)<br>きんぴらごぼう<br>ひきわり納豆<br>バック牛乳                                      | 朝   | 米飯<br>味噌汁(玉葱)<br>大豆五目煮<br>ふりかけ(たらこ)<br>バック牛乳                                      | 朝   | 米飯<br>味噌汁(厚揚げ)<br>塩鮭(朝)<br>梅干し<br>バック牛乳                            | 朝   | 米飯<br>味噌汁(わかめ)<br>細切り昆布の煮物<br>鮭フレーク<br>バック牛乳                          | 朝   | 米飯<br>味噌汁(玉葱)<br>野菜入り厚揚げの煮物<br>のり佃煮<br>バック牛乳                               | 朝   | 米飯<br>味噌汁(切干大根)<br>いわしの梅煮<br>たいみそ<br>バック牛乳                                |     |  |
| 昼   | 米飯<br>魚の香味焼き<br>付)シャトー<br>なめらかこうや<br>キャベツのおかか和え<br>吸い物(けが外ワ)<br>芋ようかん             | 昼   | 米飯<br>野菜炒め(特)<br>南瓜のそぼろ煮<br>そうめん(小鉢)<br>味噌汁(えのき)<br>フルーツ(みかん缶)                    | 昼   | 白身魚の幽庵焼き<br>付)アスパラ・エノキ<br>冬瓜の加塩あんかけ<br>しそ昆布<br>味噌汁(里芋)<br>バインゼリー   | 昼   | 豚しゃぶ<br>切り干し大根煮<br>高菜漬<br>味噌汁(南瓜)<br>金時豆                              | 昼   | 米飯<br>魚のボン酢煮<br>付)花人参<br>キャベツの甘辛味噌炒め<br>ほうれん草の辛子和え<br>吸い物(はんぺん)<br>青りんごゼリー | 昼   | 米飯<br>赤魚の西京焼き<br>付)オクラ<br>野菜のひろうす<br>団子汁<br>フルーツ(バイン缶)                    |     |  |
| 夕   | 米飯<br>鶏肉と大根の煮物<br>付)アスパラの炒め<br>ふきのお浸し<br>ゆずゼリー                                    | 夕   | 米飯<br>魚の酒蒸し<br>ピーマンのおかか煮<br>オクラのゆず和え<br>キャラメルプリン                                  | 夕   | 米飯<br>鶏肉の照り煮<br>付)花人参<br>じゃが芋の加風味炒<br>キャベツの酢の物<br>フルーツ(黄桃缶)        | 夕   | 米飯<br>麦ご飯170g<br>魚のごま醤油煮<br>付)里芋<br>もやしのラー油炒め<br>刺身こんにやく<br>フルーツ(白桃缶) | 夕   | 米飯<br>豆腐ハンバーグ<br>付)キャベツとゆかりの煮<br>桜大根漬<br>フルーツ(バナナ)                         | 夕   | 米飯<br>赤魚の西京焼き<br>付)オクラ<br>野菜のひろうす<br>たくあん漬<br>コーヒーゼリー                     |     |  |
| 30日 |   |     |   | メモ  |  |     |   |     |  |     |   |     |  |
| 朝   | 米飯<br>味噌汁(豆腐)<br>スクランブルエッグ<br>ひきわり納豆<br>バック牛乳                                     | 朝   |   |     |  |     |   |     |  |     |   |     |  |
| 昼   | 米飯<br>豚肉のカレー風味炒め<br>ひじき煮<br>ソフトなゴボウサラダ<br>吸い物(かまぼこ)<br>フルーツ(洋梨缶)                  | 昼   |   |     |  |     |   |     |  |     |   |     |  |
| 夕   | 米飯<br>白身魚の甘酢あんかけ<br>ゆと小松菜の炒め<br>ぶどうゼリー  | 夕   |   |     |  |     |   |     |  |     |   |     |  |