

(献立)

当施設では、栄養士の作成した献立に基づき施設内の厨房で調理しています。
毎日、できたてのおいしく安全な食事が提供できるよう心掛けています。

(内容)

毎日の食事とおやつの情報と1日当たりのカロリー数・たんぱく質・脂質・塩分を掲載しています。



予定献立表



日付	6月1日(月)	6月2日(火)	6月3日(水)	6月4日(木)	6月5日(金)	6月6日(土)	6月7日(日)
朝食	ごはん みそ汁(南瓜) 海老団子の煮物 ピーマン漬 味付けなめ茸	スナックパン 肉団子のコンソメ煮 洋梨缶 牛乳	ごはん みそ汁(さつま芋) 半平の煮付 さくら漬 のり佃煮	黒糖パン ウインナー炒め フルーツカクテル 牛乳	ごはん みそ汁(キャベツ) 切干大根の煮物 昆布豆 べったら漬け	ごはん みそ汁(里芋) 野菜つみれの煮付 たくあん漬 しその実漬	ごはん みそ汁(じゃが芋) ごぼう半平の煮付 胡瓜漬 梅干し
10時	ヤクルト		ヤクルト		牛乳	ヤクルト	牛乳
昼食	味噌ラーメン 厚揚げの煮物 ごぼうの甘酢和え ヨーグルト 麺×: 豚肉の炒め物	ごはん 赤魚の煮付け 白菜の油揚げの柚子煮 ほうれん草のお浸し みそ汁(わかめ)	親子丼 野菜コロッケ 胡瓜の即席漬け みそ汁(なめこ)	ごはん 白身魚のマヨ焼き さつま芋のレモン煮 ブロッコリーの和え物 コンソメスープ(卵)	ごはん 蒸し鶏のごまだれ 南瓜の煮物 チンゲン菜のお浸し すまし汁(豆腐)	ごはん 回鍋肉 春巻き もやしと菜花の中華和え 春雨スープ	ごはん 白身魚のおろし煮 たこ焼き キャベツのかにかま和え かき玉みそ汁(卵)
おやつ(DM)	黒棒名門(オレンジ)	どら焼き(煎餅)	プチケーキ(II)	スナック(II)	芋ようかん(キウイ)	もみじ饅頭(きな粉煎餅)	上用饅頭(バナナ)
夕食	ごはん 野菜入り卵焼き 大根とツナの卵焼き 小松菜の和え物 すまし汁(かまぼこ)	ごはん 牛肉のスタミナ炒め ひじきと大豆の煮付 ポテトサラダ すまし汁(とろろ昆布)	ごはん メバルの香味焼き 春雨の炒め物 菜花のわさび和え バナナ	ごはん 麻婆豆腐 茄子の煮物 小松菜のなめ茸和え ストロベリーゼリー	ゆかりごはん 鯖の塩焼き こぶき芋 胡瓜の和え物 フルーチェ	ごはん カレーの西京焼き 大根と竹輪の炒め煮 ほうれん草の和え物 オレンジ	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 長芋の煮物 ブロッコリーのマヨ和え 黄桃缶
職員	イカドーナツフライ	牛肉のスタミナ炒め	餃子	豚肉のみそ炒め	鯖の塩焼き	カレーの西京焼き	チョコババロア

エネルギー	1,441kcal	1,392kcal	1,388kcal	1,431kcal	1,384kcal	1,389kcal	1,388kcal
たんぱく質	57.3g	52.9g	54.3g	52.9g	53.6g	51.5g	58.9g
脂質	34.2g	51.5g	35.8g	56.0g	47.3g	39.2g	36.8g
食塩	8.5g	7.2g	7.8g	6.4g	7.0g	9.0g	8.4g

献立は都合により、変更になる事があります。

醤油ラーメン

チリ豆腐丼

老健 ひざし



予定献立表



日付	6月8日(月)	6月9日(火)	6月10日(水)	6月11日(木)	6月12日(金)	6月13日(土)	6月14日(日)
朝食	ごはん みそ汁(豆腐) お好み半平の煮付 しば漬 べったら漬	パタースティック 肉団子のケチャップ煮 みかん缶 牛乳	ごはん みそ汁(玉葱) いか団子の煮物 たくあん漬 しその実漬	黒糖パン ウインナー炒め パイ缶 牛乳	ごはん みそ汁(もやし) 野菜つみれの煮付 胡瓜漬 さくら漬	ごはん みそ汁(キャベツ) 厚揚げの煮物 昆布豆 味付けなめ茸	ごはん みそ汁(じゃが芋) 肉詰め稲荷の煮付 のり佃煮 ピーマン漬
10時	ヤクルト		ヤクルト		牛乳	ヤクルト	牛乳
昼食	ごはん 赤魚のごまみそ焼き 筑前煮 小松菜のおかか和え みそ汁(さつま芋)	牛丼 厚揚げの煮物 ほうれん草の辛し和え みそ汁(大根)	ごはん 鯖の煮付 大学芋 胡瓜の酢の物 みそ汁(白菜)	そば 白身魚の天ぷら 小松菜の和え物 ヨーグルト 麺×:	ごはん 鶏肉ソテー(バジルソース) ジャーマンポテト ビーンズサラダ コンソメスープ(マカロニ)	ごはん 豚肉のキムチ炒め さつま芋のレモン煮 ブロッコリーおかか和え 中華スープ(なると)	ごはん ミートローフ フライドポテト カリフラワーのオーロラ和え コンソメスープ(白菜)
おやつ(DM)	ドームケーキ(キウイ)	マロンクリームワッフル(おかき)	ドーナツ(オレンジ)	煎餅(II)	レモンケーキ(バナナ)	カスタードケーキ(きな粉煎餅)	Caウエハース(II)
夕食	ごはん 豚肉の生姜炒め 南瓜の炒め物 チンゲン菜のなめ茸和え フルーチェ	ごはん メバルの山椒焼き 菜花の煮浸し 里芋サラダ すまし汁(焼麩)	ごはん オムレツ(デミソース) キャベツのソテー オクラの青じそ和え バナナ	ごはん 豚肉の辛み炒め 茄子のおかか煮 南瓜のサラダ すまし汁(豆腐)	ごはん 白身魚の幽庵焼き 大根と厚揚げの炒め煮 玉葱の和風ドレ和え フルーチェ	ごはん 豆腐のとろみ煮 ごぼうの炒り煮 なます フルーツカクテル	ごはん カレーの塩こうじ焼き 長芋の柚子煮 小松菜の和え物 オレンジ
職員	豚肉の生姜炒め	かき揚げ	オムレツ(デミソース)	豚肉の辛み炒め	白身魚の幽庵焼き	豆腐のとろみ煮	だし巻き卵
エネルギー	1,381kcal	1,425kcal	1,406kcal	1,425kcal	1,382kcal	1,396kcal	1,384kcal
たんぱく質	49.4g	56.4g	46.4g	54.0g	56.3g	52.5g	52.5g
脂質	37.1g	55.9g	33.7g	55.5g	47.6g	37.5g	48.9g
食塩	7.1g	6.5g	8.6g	8.3g	7.2g	5.9g	7.3g

献立は都合により、変更になる事があります。

かき揚げ丼

老健 ひざし



予定献立表



日付	6月15日 (月)	6月16日 (火)	6月17日 (水)	6月18日 (木)	6月19日 (金)	6月20日 (土)	6月21日 (日)
朝食	ごはん みそ汁 (南瓜) 海老団子の煮物 べったら漬 さくら漬	バタースティック ミートボールのコンソメ煮 洋梨缶 牛乳	ごはん みそ汁 (里芋) 高野豆腐の含め煮 しその実漬 味付けなめ茸	黒糖パン ウインナー炒め 桃缶 牛乳	ごはん みそ汁 (もやし) 野菜つみれの煮付 たくあん漬 のり佃煮	ごはん みそ汁 (茄子) ごぼう半平の煮付 しば漬 胡瓜漬	ごはん みそ汁 (南瓜) がんもの煮付 ピーマン漬 味付けなめ茸
10時	ヤクルト		ヤクルト		牛乳	ヤクルト	牛乳
昼食	郷土料理 (富山) 黒豆おこわ いこと煮 ほうれん草の胡麻和え みそ汁 (えのき)	ごはん 鶏肉のマスタード焼き スパソテー 菜花の和え物 みそ汁 (大根)	ごはん 赤魚の煮付 大根と角麩の煮付 小松菜の和え物 すまし汁 (白菜)	ポークカレー カリフラワーのコンソメ煮 枝豆サラダ プリン	ナポリタン プレーンオムレツ コールスロー ヨーグルト 麺×: 豚肉の炒め物	ごはん 鱈フライ ブロッコリーのソテー 大根と人参の甘酢和え みそ汁 (なめこ)	ごはん 豚肉のケチャップ炒め 高野豆腐の煮付 さつま芋サラダ 中華スープ
おやつ (DM)	ドーナツ (煎餅)	たい焼き (オレンジ)	今川焼 (きな粉煎餅)	プチシュークリーム (川)	どら焼き (キウイ)	最中 (おかき)	水ようかん (バナナ)
夕食	ごはん 鯖の塩焼き 茄子の煮物 もやしのナムル バナナ	ごはん 白身魚の照り焼き ジャーマンポテト 千種漬 すまし汁 (花麩)	ごはん 牛肉の中華炒め ひじきの煮付 南瓜サラダ オレンジゼリー	ごはん カレーの生姜煮 里芋の煮物 ほうれん草の和え物 みそ汁 (キャベツ)	ごはん メバルの柚子胡椒焼き 南瓜の煮物 チンゲン菜のごま和え オレンジ	ごはん 鶏肉のマヨ焼き 白菜の柚子煮 小松菜の辛し和え 桃缶	ごはん 赤魚の粕漬け焼き ほうれん草の煮浸し 人参サラダ キウイ
職員	鯖の塩焼き	白身魚の照り焼き	牛肉の中華炒め	エビ焼売	豚肉の炒め物	鶏肉のマヨ焼き	春巻き

エネルギー	1,383kcal	1,388kcal	1,403kcal	1,466kcal	1,381kcal	1,385kcal	1,430kcal
たんぱく質	47.8g	55.3g	54.0g	54.6g	55.7g	48.3g	60.2g
脂質	39.6g	45.8g	45.8g	58.4g	36.4g	56.8g	47.0g
食塩	7.2g	7.5g	7.2g	7.0g	7.5g	7.6g	7.1g

献立は都合により、変更になる事があります。

三色丼

焼きそば

老健 ひざし



予定献立表



日付	6月22日 (月)	6月23日 (火)	6月24日 (水)	6月25日 (木)	6月26日 (金)	6月27日 (土)	6月28日 (日)
朝食	ごはん みそ汁 (キャベツ) 肉詰め稲荷の煮付 しその実漬 昆布豆	パタースティック ウインナーのコンソメ煮 みかん缶 牛乳	ごはん みそ汁 (豆腐) 野菜つみれの煮付 胡瓜漬 のり佃煮	黒糖パン チキンボールのケチャップ煮 洋梨缶 牛乳	ごはん みそ汁 (南瓜) お好み半平の煮付 しば漬 べったら漬け	ごはん みそ汁 (長芋) 厚揚げの煮物 梅干し さくら漬	ごはん みそ汁 (豆腐) ごぼう半平の煮付 ピーマン漬 味付けなめ茸
10時	ヤクルト		ヤクルト		牛乳	ヤクルト	牛乳
昼食	ごはん カレイの照り焼き さつま芋のレモン煮 胡瓜のなめ茸和え みそ汁 (大根)	醤油ラーメン 厚揚げのおかか煮 白菜のゆかり和え ヨーグルト <small>麺×：豚肉ともやしの炒め物</small>	五平餅 金時豆 沢煮碗	ごはん 鶏肉の南蛮漬け 里芋の煮物 カリフラワーのおかか和え みそ汁 (茄子)	中華飯 イカドーナッツフライ 菜花のナムル わかめスープ	ごはん チーズ入りキッシュ チンゲン菜のソテー ポテトサラダ ミネストローネ	味ごはん 鯖の幽庵焼き 胡瓜とわかめの和え物 豚汁
おやつ (DM)	バナナカステラ (きな粉煎餅)	煎餅 (II)	マロンケーキ (II)	上用饅頭 (バナナ)	Caウエハース (II)	バームクーヘン (II)	プチケーキ (プチケーキ)
夕食	ごはん 豆腐の中華煮 茄子の煮物 春雨の中華サラダ オレンジ	ごはん メバルの煮付 切干大根の煮物 菜花のかにかま和え メロンゼリー	ごはん 豚肉のカレー風味炒め こぶき芋 チンゲン菜の和え物 フルーチェ	ごはん 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し キムチ和え すまし汁 (豆腐)	ごはん 赤魚の西京焼き 大根の煮物 キャベツの塩昆布和え キウイフルーツ	ごはん 牛肉の時雨煮 南瓜の煮物 白菜のかにかま和え フルーツカクテル	ごはん 鶏肉のパン粉焼き 里芋の煮物 茄子の生姜和え フルーチェ
職員	豆腐の中華煮	豚肉ともやしの炒め物	マロンケーキ	白身魚の煮付	杏仁豆腐	牛肉の時雨煮	鶏肉のパン粉焼き

エネルギー	1,390kcal	1,459kcal	1,565kcal	1,427kcal	1,388kcal	1,394kcal	1,426kcal
たんぱく質	46.7 g	61.9 g	44.3 g	65.1 g	55.3 g	43.6 g	61.4 g
脂質	37.1 g	45.8 g	39.2 g	45.6 g	48.8 g	43.0 g	48.1 g
食塩	8.0 g	8.5 g	7.7 g	7.2 g	8.6 g	7.1 g	8.9 g

献立は都合により、変更になる事があります。

味噌ラーメン










天津飯

老健 ひざし



予定献立表



日付	6月29日 (月)	6月30日 (火)
朝食	ごはん  みそ汁 (玉葱) 海老団子の煮物 たくあん漬 のり佃煮	スナックパン ウィンナー炒め 桃缶  牛乳 
10時	ヤクルト 	
昼食	ごはん  白身魚の生姜焼き じゃが芋の煮物 キャベツの梅和え すまし汁 (豆腐)	ごはん  鶏肉のソテー (トマトソース) ブロccoliのコンソメ煮 白菜サラダ コンソメスープ (玉葱)
おやつ (DM)	ドーナツ (きな粉煎餅)	バームクーヘン (II) 
夕食	ごはん  牛肉のオイスター炒め ごぼうの炒り煮 ほうれん草の和え物 バナナ	ごはん  野菜入り卵焼き さつま芋と糸昆布の煮物 菜花のかにかま和え すまし汁 (えのき)
職員	牛肉のオイスター炒め	野菜入り卵焼き
エネルギー	1,383kcal	1,420kcal
たんぱく質	53.8 g	51.8 g
脂質	36.0 g	51.8 g
食塩	7.6 g	8.4 g

献立は都合により、変更になる事があります。
老健 ひざし