

（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（日）
朝食	6/14 郷土食献立（鹿児島県） 九州地方に住んでみえた利用者様は懐かしく感じられる献立を立てました。 昼食：からいもごはん（さつま芋ごはん） 豚味噌炒め ブロッコリーのごまドレ和え さつま汁風						ごはん  みそ汁 がんもの煮付け さくら漬 しその実漬
10時							牛乳 
昼食	6/18 第1-2階 バイキング献立 半年に1回各フロアでバイキングを開催し、毎回とても好評です。 昼食：枝豆と生姜の炊き込みご飯 おじや そうめん チキン南蛮 赤魚の煮付け 卵焼き 竹輪の磯辺揚げ 揚げ茄子のポン酢かけ とろろ昆布のすまし汁 デザート（チョコババロア・抹茶アイス・黄桃缶・みかん缶・ぶどう缶）						ごはん  お好み焼き 長芋の含め煮 胡瓜のサラダ みそ汁
おやつ（DM）							もなか（おかき）
夕食	6/25 誕生日献立 6月は助六寿司を提供します。 献立：助六寿司 炒り豆腐 ほうれん草のお浸し すまし汁 おやつ：ショコラケーキ						ごはん 白身魚の葱味噌焼き ブロッコリーの塩煮 茄子の和え物 メロンゼリー
職員							厚焼き玉子
エネルギー							1,489kcal
たんぱく質							47.0 g
脂質							31.0 g
食塩							8.1 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



予定献立表



日付	6月2日（月）	6月3日（火）	6月4日（水）	6月5日（木）	6月6日（金）	6月7日（土）	6月8日（日）
朝食	ごはん みそ汁 えび団子の煮物 ピーマン漬け 味付なめ茸	スナックパン キャベツのコンソメ煮 洋梨缶 牛乳	ごはん みそ汁 半平の煮付け さくら漬 しそ昆布佃煮	黒糖パン・バターロール ウインナー炒め フルーツカクテル 牛乳	ごはん みそ汁 白半平の煮付け 昆布豆 べったら漬	ごはん みそ汁 野菜つみれの煮付け たくあん漬 しその実漬	ごはん みそ汁 高野豆腐の煮付け きゅうり漬 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 厚揚げの生姜煮 青梗菜の和え物 ヨーグルト 麺禁：八宝菜	ごはん 赤魚の煮付け 白菜とカニカマの柚子煮 ほうれん草のごま和え みそ汁	親子丼 野菜コロッケ 胡瓜の即席漬 みそ汁	ごはん 白身魚のムニエル 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	ごはん 蒸し鶏のごまだれ 人参の中華炒め チンゲン菜のお浸し すまし汁	ごはん 青椒肉絲 春雨の卵とじ もやしと菜の花の中華和え わかめスープ	ごはん 白身魚のおろし煮 ピーマンと豚肉の甘辛煮 キャベツの塩昆布和え みそ汁
おやつ （DM）	芋ようかん （バナナ）	どら焼き （おかき）	バナナカステラ （オレンジ）	スナック （II）	プチケーキ （キウイ）	もみじ饅頭 （きなこ煎餅）	Caウエハース （II）
夕食	ごはん 野菜入り卵焼き 人参と大根のきんぴら 小松菜の和え物 すまし汁	ごはん 牛肉の和風ソテー ひじきと大豆の煮付 ポテトサラダ すまし汁	ごはん 鮭の香味焼き 春雨の炒め物 菜の花のわさび和え キウイ	ごはん 麻婆豆腐 茄子の煮物 小松菜のなめ茸和え みそ汁	ゆかりご飯 鯖塩焼き 肉じゃが 玉葱と胡瓜の酢物 バナナ	ごはん カレーの西京焼き 大根と竹輪の煮物 ほうれん草の白和え 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 青りんごゼリー
職員	八宝菜	牛肉の和風ソテー	春巻き	タンドリーチキン	鯖の生姜煮	メバルの野菜あんかけ	メンチカツ

エネルギー	1,411kcal	1,402kcal	1,428kcal	1,397kcal	1,478kcal	1,415kcal	1,460kcal
たんぱく質	58.4 g	53.8 g	55.9 g	56.7 g	53.4 g	60.8 g	64.3 g
脂質	31.5 g	49.5 g	41.6 g	45.0 g	52.2 g	34.6 g	40.1 g
食塩	7.9 g	7.7 g	7.3 g	7.5 g	6.7 g	8.4 g	8.1 g

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

麻婆丼

老健 ひざし



予定献立表



日付	6月9日（月）	6月10日（火）	6月11日（水）	6月12日（木）	6月13日（金）	6月14日（土）	6月15日（日）
朝食	ごはん みそ汁 お好み半平の煮付け しば漬 べったら漬	パタースティック フロコリーのコンソメ煮 みかん缶 牛乳	ごはん みそ汁 いか団子の煮物 たくあん漬 しその実漬	黒糖パン・バターロール ウインナー炒め パイン缶 牛乳	ごはん みそ汁 野菜つみれの煮付け きゅうり漬 さくら漬	ごはん みそ汁 半平の煮付け 梅干し 味付なめ茸	ごはん みそ汁 肉詰め稲荷の煮付け しそ昆布佃煮 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 赤魚のごま味噌焼き 南瓜の煮物 小松菜のおかか和え すまし汁	焼き鳥丼 高野豆腐の煮物 ほうれん草の辛子和え みそ汁	ごはん 鯖の煮付け 大根の煮物 胡瓜とわかめの酢の物 みそ汁	そば 白身魚の天ぷら ほうれん草のピーナッツ和え ヨーグルト 麺禁：つくね	ごはん 鶏肉のトマトソースかけ もやしとピーマンの炒めもの ポテトサラダ コーンスープ	郷土食・鹿児島 からいもごはん 豚味噌炒め ブロッコリーごまドレ和 さつま汁風	ごはん 回鍋肉 青梗菜の塩炒め もずくの酢物 中華スープ
おやつ （DM）	ドーナツ （オレンジ）	煎餅 （川）	マロンクリームワッフル （キウイ）	今川焼き （おかき）	水ようかん （バナナ）	上用まんじゅう （スナック）	カスタードケーキ （きなこ煎餅）
夕食	ごはん 牛肉の生姜炒め きんぴらごぼう 青梗菜のお浸し フルーチェ	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き風 さつま芋の煮物 菜の花の和え物 すまし汁	ごはん オムレツのかにあんかけ 青梗菜のソテー 里芋のわさび和え バナナ	ごはん 豚肉の辛み炒め 茄子の味噌煮 小松菜の和え物 すまし汁	ごはん 白身魚の幽庵焼き 白菜とあげの煮物 玉葱とわかめの生姜醤油和え グレープゼリー	ごはん 豆腐のチゲ鍋風 南瓜の炒め煮 菜の花のカニカマ和え キウイ	ごはん カレーの塩こうじ焼き 長芋の柚子煮 小松菜の五色和え オレンジ
職員	鶏肉の照り焼き	餃子	牛肉の焼肉風炒め	つくね	白身魚のフリッター	豆腐のチゲ鍋風	杏仁豆腐

エネルギー	1,409kcal	1,401kcal	1,400kcal	1,422kcal	1,468kcal	1,407kcal	1,427kcal
たんぱく質	50.2 g	57.2 g	54.3 g	59.8 g	56.5 g	60.3 g	56.8 g
脂質	31.7 g	39.0 g	37.9 g	42.7 g	44.3 g	31.0 g	36.9 g
食塩	7.5 g	8.0 g	8.4 g	8.2 g	8.7 g	8.7 g	8.2 g

献立は都合により、変更になる事があります。

天津飯

うどん

老健 ひざし



予定献立表



日付	6月16日 (月)	6月17日 (火)	6月18日 (水)	6月19日 (木)	6月20日 (金)	6月21日 (土)	6月22日 (日)
朝食	ごはん みそ汁 えび団子の煮物 べったら漬 味付なめ茸	パタースティック ミートボール フルーツカクテル 牛乳	ごはん みそ汁 厚揚げの煮物 しその実漬 さくら漬	黒糖パン・バターロール ブロッコリーのコンソメ煮 黄桃缶 牛乳	ごはん みそ汁 小松菜の煮浸し たくあん漬 しそ昆布佃煮	ごはん みそ汁 ごぼう半平の煮付け しば漬 きゅうり漬	ごはん みそ汁 がんもの煮付け ピーマン漬 味付なめ茸
10時	ヤクルト		ヤクルト		牛乳	ヤクルト	牛乳
昼食	ごはん・納豆 鯖の香味焼き さつま芋きんぴら ほうれん草のごま和え みそ汁	ごはん 卵の千種焼き スパソテー 菜の花の和え物 みそ汁	【1-2バイキング】 枝豆と生姜の炊き込みご飯 赤魚の煮付け 小松菜の和え物 具たくさん汁	味噌豚丼 海老焼売 胡瓜とわかめの酢の物 すまし汁	ナポリタン 野菜コロッケ コールスローサラダ コンソメスープ 麺禁：回鍋肉	ごはん アジフライ ブロッコリーのソテー 大根と人参の甘酢和え みそ汁	ごはん 豚肉のケチャップ炒め 長芋の含め煮 ほうれん草のピーナッツ和え みそ汁
おやつ (DM)	煎餅 (11)	レモンケーキ (キウイ)	たい焼き (おかき)	ドームケーキ (Caウエハース)	バウムクーヘン (バナナ)	ソフトクレープ (スナック)	水ようかん (オレンジ)
夕食	ごはん 蒸し鶏の梅だれ ブロッコリーの煮物 もやしと人参の和え物 フルーチェ	ごはん 白身魚の照り焼き 肉じゃが チンゲン菜の辛子和え すまし汁	ごはん 牛肉の中華炒め もやしと卵の炒め物 大根のナムル バナナ	ごはん カレーの塩こうじ焼き 里芋の煮物 ほうれん草の和え物 みそ汁	ごはん 鯖の味噌煮 ピーマンと竹輪の甘辛煮 かぼちゃサラダ オレンジ	ごはん 牛肉の焼肉風炒め 白菜の柚子煮 小松菜の辛子和え いちごゼリー	ごはん 赤魚の粕漬焼き じゃが芋の甘辛炒め 玉葱とわかめの和え物 キウイ
職員	柏餅	白身魚の生姜煮	厚焼き卵	春巻き	回鍋肉	照り焼きハンバーグ	杏仁豆腐

エネルギー	1,382kcal	1,439kcal	1,407kcal	1,427kcal	1,443kcal	1,452kcal	1,391kcal
たんぱく質	57.9 g	62.3 g	55.6 g	61.3 g	50.8 g	51.2 g	60.9 g
脂質	33.7 g	41.2 g	38.5 g	35.8 g	38.7 g	43.8 g	32.5 g
食塩	7.9 g	7.8 g	8.1 g	8.0 g	7.6 g	8.0 g	8.4 g

献立は都合により、変更になる事があります。

豚肉のねぎ塩炒め

厚揚げ丼

焼きそば

老健 ひざし



予定献立表



日付	6月23日（月）	6月24日（火）	6月25日（水）	6月26日（木）	6月27日（金）	6月28日（土）	6月29日（日）
朝食	ごはん みそ汁 白半平の煮付け しその実漬 昆布豆	パタースティック 野菜つみれの洋風煮 みかん缶 牛乳	ごはん みそ汁 いか団子の煮物 きゅうり漬 昆布豆	黒糖パン・バターロール カリフラワーのコンソメ煮 洋梨缶 牛乳	ごはん みそ汁 お好み半平の煮付け しば漬 べったら漬	ごはん みそ汁 厚揚げの煮物 梅干し さくら漬	ごはん みそ汁 ごぼう半平の煮付け ピーマン漬け しそ昆布佃煮
10時	ヤクルト		ヤクルト		牛乳	ヤクルト	牛乳
昼食	チキンカレー イカドーナッツフライ コールスローサラダ プリン	かきたまうどん 竹輪の磯辺揚げ もやしと胡瓜のゆかり和え ヨーグルト 麺禁：青椒肉絲	【誕生日献立】 助六寿司 炒り豆腐 ほうれん草のお浸し すまし汁	ごはん 豚肉の柳川風 里芋の煮物 菜の花のお浸し みそ汁	ごはん カレイの照り焼き さつま芋のレモン煮 小松菜のなめ茸和え すまし汁	ごはん チーズ入りキッシュ もやしと竹輪のカレー炒め ポテトサラダ コーンスープ	味ご飯 鮭の幽庵焼き 胡瓜とわかめの和え物 豚汁
おやつ （DM）	もなか （キウイ）	煎餅 （II）	ショコラケーキ （II）	上用まんじゅう （おかき）	黒棒明門 （バナナ）	プチシュークリーム （オレンジ）	どら焼き （スナック）
夕食	ごはん 豆腐の中華煮 茄子の煮物 春雨の中華サラダ すまし汁	ごはん 鯖の生姜焼き 切干大根の煮物 菜の花の和え物 みそ汁	ごはん 豚肉のカレー風味炒め こふき芋 青梗菜の和え物 オレンジ	わかめごはん 白身魚の煮付け ブロッコリーの塩炒め 白菜の即席漬け すまし汁	ごはん 牛肉の時雨煮 茄子の味噌炒め キャベツの塩昆布和え グレープゼリー	ごはん 赤魚の西京焼き 白菜とカニカマの煮付け 菜の花のわさび和え フルーチェ	ごはん 鶏肉のパン粉焼き 青梗菜の炒め物 南瓜のピーナッツ和え キウイ
職員	オムレツ	青椒肉絲	ショコラケーキ	白身魚の幽庵焼き	牛肉のオイスター炒め	白身魚のムニエル	ピーマンの肉詰めフライ

エネルギー	1,422kcal	1,457kcal	1,453kcal	1,382kcal	1,469kcal	1,441kcal	1,472kcal
たんぱく質	55.5 g	59.5 g	57.0 g	61.3 g	51.5 g	57.3 g	60.2 g
脂質	41.3 g	39.9 g	45.7 g	30.5 g	42.0 g	44.7 g	42.8 g
食塩	8.9 g	10.1 g	8.2 g	8.3 g	8.0 g	8.9 g	10.8 g

献立は都合により、変更になる事があります。

エビチリ豆腐丼 そば

老健 ひざし



予定献立表



日付	6月30日（月）	月日（火）	月日（水）	月日（木）	月日（金）	月日（土）	月日（日）
朝食	ごはん みそ汁 えび団子の煮物 たくあん漬け 味付なめ茸						
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						
おやつ （DM）	カスタードケーキ （きなこ煎餅）						
夕食	ごはん 牛肉のオイスター炒め レンコンきんぴら ほうれん草の和え物 メロンゼリー						
職員	豚肉のカレー風味炒め						

エネルギー	1,431kcal	kcal	kcal	kcal	kcal	kcal	kcal
たんぱく質	47.9 g						
脂質	24.8 g						
食塩	7.1 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