




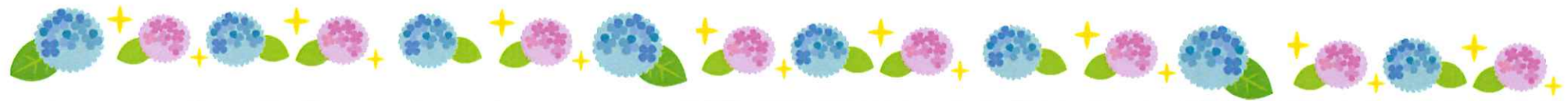
	令和07年06月23日(月)	令和07年06月24日(火)	令和07年06月25日(水)	令和07年06月26日(木)	令和07年06月27日(金)	令和07年06月28日(土)	令和07年06月29日(日)
朝	御飯 ふりかけ(たまご) つみれの煮物 チンゲン菜とちくわの和え物 みそ汁(玉葱・大根葉) 牛乳	食パン(6枚×1) マーマレード ジャーマンポト キャベツのサラダ 牛乳	御飯 ふりかけ(さけ) 炒り豆腐 白菜の和え物 みそ汁(椎茸・玉葱) 牛乳	黒糖食パン いちごジャム ハムとカラワソーテ 人参サラダ 牛乳	御飯 のり佃煮 〇納豆 玉葱の和え物 みそ汁(キャベツ・大根葉) 牛乳	食パン(6枚×1) ブルーベリージャム オムレツ チンゲン菜のサラダ 牛乳	バターロール スプレッド(ピーナッツ) ミートボール 南瓜サラダ 牛乳
10時食	紅茶	コーヒー	ぶどうジュース	紅茶	りんごジュース	コーヒー	ぶどうジュース
昼	【ちらし御膳】 ちらし寿司 牛肉のしぐれ煮 浅漬け メロン 	御飯 肉野菜のポン酢蒸し かぶの洋風煮 きゅうりとわかめの和え物 ふりかけ(さけ) コンポート(白桃)	御飯 白身魚の揚げ煮 付)玉葱 切干大根の炒め煮 チンゲン菜からし和え たいみそ フルーツ(オレンジ)	ポークカレー キャベツのサラダ コンポート(黄桃)	御飯 鶏肉のマスタード焼き 付)いんげん れんこんきんぴら 畑菜のごま醤油和え ふりかけ(たまご) コンポート(りんご)	スパゲッティミートソース 白菜の辛子マヨ和え フルーチェ	御飯 鶏肉の味噌焼き 付)玉葱・人参 里芋の煮物 もやしの和え物 ふりかけ(たらこ) コンポート(みかん)
15時食	【間食】ドーナツ 【間食】緑茶	【間食】人形焼き 【間食】玄米茶	【間食】あんぱん 【間食】紅茶	【間食】肉まん 【間食】玄米茶	【間食】きなこプリン 【間食】紅茶	【間食】カステラ 【間食】紅茶	【間食】抹茶パバロア 【間食】玄米茶
夕	御飯 鶏肉のごま醤油焼き 付)スナップエンドウ 大根の炒り煮 小松菜の中華和え 白花豆	御飯 たらのバター醤油焼き マヨ付)いんげん れんこんそぼろ炒め 金時豆 豚汁	御飯 煮込みハンバーグ(トマトソース) 付)しろ菜・黄ピーマン ポトフ あみえび ゼリー(苺)	御飯 鯖の煮付け 付)小松菜 もやしのソテー かつおおかか みそ汁(厚揚げ・豆苗)	御飯 揚げ魚の野菜あんかけ 野菜あん) かぼちゃの煮物 漬物(しその実) みそ汁(白菜・人参)	御飯 豚肉のバター醤油炒め なすの含め煮 うぐいす豆 みそ汁(小松菜・あさり)	御飯 鯖の竜田揚げ マヨ付)キャベツ 大根の煮物 漬物(胡瓜) みそ汁(豆腐・葱)
	エネルギー 1721 kcal 水分 1175.8 g 蛋白質 71.8 g 脂質 41.5 g 食塩相当 7.3 g	エネルギー 1699 kcal 水分 1066.5 g 蛋白質 65.6 g 脂質 50.2 g 食塩相当 7.6 g	エネルギー 1732 kcal 水分 1160.4 g 蛋白質 62.3 g 脂質 37.8 g 食塩相当 7.7 g	エネルギー 1668 kcal 水分 1139.8 g 蛋白質 62.4 g 脂質 55.2 g 食塩相当 7.7 g	エネルギー 1686 kcal 水分 1287.7 g 蛋白質 66.1 g 脂質 37.0 g 食塩相当 6.8 g	エネルギー 1669 kcal 水分 1334.4 g 蛋白質 61.1 g 脂質 49.6 g 食塩相当 6.6 g	エネルギー 1689 kcal 水分 1078.2 g 蛋白質 64.7 g 脂質 53.4 g 食塩相当 6.6 g



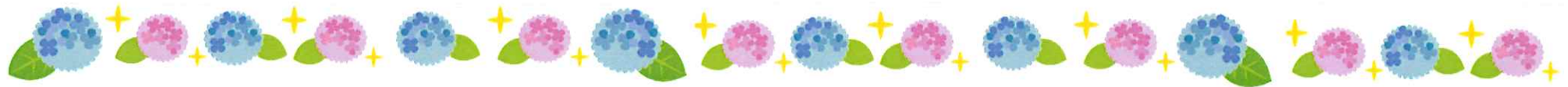


	令和07年06月02日(月)	令和07年06月03日(火)	令和07年06月04日(水)	令和07年06月05日(木)	令和07年06月06日(金)	令和07年06月07日(土)	令和07年06月08日(日)
朝	御飯 ふりかけ(たらこ) つみれと大根の煮物 ブロッコリーの和え物 みそ汁(玉葱・大根葉) 牛乳	食パン(6枚×1) ママレードジャム ホトフ 玉ねぎのサラダ 牛乳	御飯 ふりかけ(たまご) 炒り豆腐 ほうれん草の和え物 みそ汁(白菜・ねぎ) 牛乳	黒糖食パン ブルーベリー ミートボール(黒酢) ミモザサラダ 牛乳	御飯 のり佃煮 〇納豆 小松菜の和え物 みそ汁(キャベツ・大根の葉) 牛乳	食パン(6枚×1) スプレッド(いちご) 豆腐野菜ハンバーグ 人参サラダ 牛乳	バターロール スプレッド(チョコレート) オムレツ マカロニサラダ 牛乳
10時食	紅茶	コーヒー	ぶどうジュース	紅茶	りんごジュース	コーヒー	ぶどうジュース
昼	御飯 ポークカレー コールスローサラダ オレンジ	御飯 和風ハンバーグ おろしソース) 付)カリフラワー・人参 南瓜のそぼろあんかけ 酢味噌和え ふりかけ(かつお) コンポート(黄桃)	豚骨ラーメン スープ) きゅうりの酢の物 フルーツ(バナナ)	御飯 鶏肉のケチャップ焼き 付)ポテト いかといんげんのソテー キャベツサラダ もろみみそ コンポート(白桃)	◇おでかけランチ(町中華)◇ チャーハン 焼き餃子 キャベツの塩昆布和え 杏仁豆腐	御飯 赤魚のみりん焼き 付)キャベツ ごぼうの炒り煮 ほうれん草のくるみ和え ふりかけ(しそ) コンポート(カクテル)	御飯 白身魚の味噌漬け焼き 付)たまねぎ・ピーマン 揚げ出し豆腐 小松菜のわさび和え ふりかけ(さけ) コンポート(みかん)
15時食	【間食】スイスロール(モカ) 【間食】玄米茶	【間食】プリン 【間食】緑茶	【間食】カステラ 【間食】玄米茶	【間食】黒糖まんじゅう 【間食】紅茶	【間食】どらやき(ずんだ) 【間食】緑茶	【間食】ドーナツ 【間食】紅茶	【間食】和風抹茶プリン 【間食】緑茶
夕	御飯 白身魚の揚げ煮 付)玉葱 うまい菜の和え物 うぐいす豆 みそ汁(豆腐・まいたけ)	御飯 鶏肉のマスタード焼き 付)いんげん ベーコンともやしの炒め物 金時豆 みそ汁(わかめ・ねぎ)	御飯 たらのパン粉焼き 付)グラッセ風人参甘煮 れんこん炒め しろなのバンバンジー風 コンポート(マンゴー)	御飯 五目卵焼き 春雨の炒め物 あみえび 豚汁	御飯 鯖の照り焼き 付)玉葱・ピーマン かぶのコンソメ煮 漬物(しそのみ) みそ汁(えのき・葱)	御飯 豚肉と野菜の味噌炒め 厚揚げの煮物 ゼリー(ピーチ) 中華スープ(若布・葱)	御飯 鶏肉のごま醤油焼き 付)チンゲン菜 茄子のそぼろあん 漬物(沢庵) 清汁(うずまき・人参)
	エネルギー 1714 kcal 水分 1286.7 g 蛋白質 60.1 g 脂質 44.6 g 食塩相当 7.6 g	エネルギー 1733 kcal 水分 1123.0 g 蛋白質 67.1 g 脂質 47.8 g 食塩相当 7.1 g	エネルギー 1679 kcal 水分 1223.2 g 蛋白質 64.8 g 脂質 42.9 g 食塩相当 8.3 g	エネルギー 1728 kcal 水分 1173.7 g 蛋白質 68.0 g 脂質 54.3 g 食塩相当 6.8 g	エネルギー 1675 kcal 水分 1106.0 g 蛋白質 64.0 g 脂質 37.5 g 食塩相当 7.2 g	エネルギー 1768 kcal 水分 1247.1 g 蛋白質 65.1 g 脂質 56.3 g 食塩相当 7.0 g	エネルギー 1686 kcal 水分 1029.6 g 蛋白質 63.4 g 脂質 54.0 g 食塩相当 7.1 g





	令和07年06月09日(月)	令和07年06月10日(火)	令和07年06月11日(水)	令和07年06月12日(木)	令和07年06月13日(金)	令和07年06月14日(土)	令和07年06月15日(日)
朝	御飯 ふりかけ(しそ) 高野豆腐の煮物 もやし中華和え みそ汁(キャベツ・ねぎ) 牛乳	食パン(6枚×1) ママレードジャム 洋風卵炒め 花野菜のサラダ 牛乳	御飯 ふりかけ(かつお) 厚揚げの煮物 大根サラダ みそ汁(玉葱・大根の葉) 牛乳	コーヒーロール いちごジャム ミートボール 人参サラダ 牛乳	御飯 のり佃煮 ○納豆 キャベツの和え物 みそ汁(大根葉・しいたけ) 牛乳	食パン(6枚×1) ブルーベリージャム クリーム煮 玉ねぎの和え物 牛乳	バターロール スプレッド(ピーナッツ) ジャーマンホット 白菜のサラダ 牛乳
10時食	紅茶	コーヒー	ぶどうジュース	紅茶	りんごジュース	コーヒー	ぶどうジュース
昼	御飯 白身魚のチーズ焼き 付)ポテト さつま揚げの炒め物 青菜の胡麻和え のり佃煮 コンポート(みかん)	御飯 ポークハヤシライス いんげんのサラダ フルーチェ(いちご)	御飯 白身魚フライとホタテフライ ソース) 付)キャベツ イカと青梗菜の炒め物 白菜のポン酢和え ふりかけ(たらこ) コンポート(白桃)	かき玉肉そば 具) 汁) きゅうりの中華和え フルーツ(バナナ)	御飯 白身魚のバター醤油焼き 付)インゲン うまい菜の炒め物 マカロニサラダ ふりかけ(たまご) コンポート(りんご)	御飯 肉豆腐 もやし中華炒め いんげんの辛子マヨ和え ふりかけ(さけ) コンポート(黄桃)	御飯 鶏肉のきのこソース きのこソース) 冬瓜のコンソメ煮 萌黄和え ふりかけ(たらこ) コンポート(マンゴー)
15時食	【間食】クリームパン 【間食】玄米茶	【間食】今川焼(こしあん) 【間食】玄米茶	【間食】和風きなこプリン 【間食】緑茶	【間食】ドーナツ 【間食】緑茶	【間食】蒸しケーキ(プレーン) 【間食】紅茶	【間食】吹雪饅頭 【間食】紅茶	【間食】抹茶プリン 【間食】玄米茶
夕	御飯 揚げ鶏の香味ソース 香味ソース) 付)もやし 大根の炒り煮 うぐいす豆 みそ汁(白菜・絹さや)	御飯 さばの味噌煮 付)ごぼう 小松菜の煮浸し 白花豆 かきたま汁(卵・貝割れ)	御飯 タンダーチキン 付)ブロッコリー ごぼうの炒め煮 あみえび みそ汁(豆腐・ねぎ)	御飯 赤魚の野菜蒸し 付)タルタルソース添え かぶのそぼろあんかけ かつおおかか コンポート(カクテル)	御飯 豚肉と野菜のオイスター炒め 春雨サラダ 漬物(しそのみ) みそ汁(玉ねぎ・若布)	御飯 かに玉風卵焼き あん) 切干大根の炒め煮 漬物(胡瓜漬け) みそ汁(小松菜・えのき)	御飯 鯖の竜田揚げ 付)キャベツ(マヨ添え) ちくわと里芋の煮物 漬物(桜大根) 豚汁
エネルギー	1723 kcal	エネルギー 1724 kcal	エネルギー 1801 kcal	エネルギー 1665 kcal	エネルギー 1720 kcal	エネルギー 1703 kcal	エネルギー 1683 kcal
水分	1156.2 g	水分 1164.7 g	水分 1161.2 g	水分 1237.6 g	水分 1166.0 g	水分 1436.9 g	水分 1091.3 g
蛋白質	67.7 g	蛋白質 66.6 g	蛋白質 64.9 g	蛋白質 65.0 g	蛋白質 63.2 g	蛋白質 67.8 g	蛋白質 62.7 g
脂質	45.4 g	脂質 55.3 g	脂質 54.3 g	脂質 50.5 g	脂質 45.1 g	脂質 49.4 g	脂質 58.1 g
食塩相当	7.2 g	食塩相当 7.4 g	食塩相当 7.5 g	食塩相当 7.3 g	食塩相当 7.8 g	食塩相当 7.6 g	食塩相当 7.0 g





	令和07年06月16日(月)	令和07年06月17日(火)	令和07年06月18日(水)	令和07年06月19日(木)	令和07年06月20日(金)	令和07年06月21日(土)	令和07年06月22日(日)
朝	御飯 もろみみそ 豆腐のそぼろあん インゲンのサラダ みそ汁(じゃがいも・大根葉) 牛乳	食パン(6枚×1) ブルーベリージャム ウインナーと野菜ソテー 人参サラダ 牛乳	御飯 ふりかけ(さけ) 和風炒り卵 ほうれん草のお浸し みそ汁(椎茸・玉ねぎ) 牛乳	マーブル食パン ママレードジャム ミートボール いんげんの和え物 牛乳	御飯 のり佃煮 ○納豆 小松菜お浸し みそ汁(わかめ・貝割れ) 牛乳	食パン(6枚×1) スプレッド(いちご) ポトフ カリフラワーサラダ 牛乳	バターロール スプレッド(チョコ) 豆腐野菜ハンバーグ 大根サラダ 牛乳
10時食	紅茶	コーヒー	ぶどうジュース	紅茶	りんごジュース	コーヒー	ぶどうジュース
昼	御飯 ミートローフ ソース) 付)グラッセ風人参 れんこんきんぴら 青菜の和え物 ふりかけ(たまご) コンポート(りんご)	御飯 あさりのたまごとじ 切干大根の炒め煮 うまい菜の和え物 たいみそ コンポート(みかん)	御飯 赤魚のおろしあんかけ おろしあん) ごぼうの炒め煮 白菜の和え物 ふりかけ(かつお) フルーチェ(いちご)	御飯 かつ煮 もやしのソテー キャベツとツナのサラダ ふりかけ(しそ) フルーツ(バナナ)	オムライス いかリングフライ ブロッコリーサラダ コンポート(カクテル)	中華丼 もやしのナムル シュウマイ オレンジ	御飯 豚肉の生姜炒め ハムと野菜のソテー マカロニサラダ ふりかけ(かつお) コンポート(白桃)
15時食	【間食】プリン 【間食】緑茶	【間食】クリームパン 【間食】紅茶	【間食】どらやき(ずんだ) 【間食】緑茶	【間食】ドームケーキ(カスタード) 【間食】玄米茶	【間食】マドレーヌ 【間食】紅茶	【間食】おやつレク 【間食】紅茶	【間食】いちごババロア 【間食】玄米茶
夕	御飯 白身魚の野菜あんかけ 野菜あん) 大根の土佐煮 漬物(しその実漬け) みそ汁(ほうれん草・長ねぎ)	御飯 鶏肉のトマトソース 付)玉ねぎと人参 なすとピーマンの炒め物 うぐいす豆 みそ汁(わかめ・豆腐)	御飯 肉じゃが 青梗菜のバターソテー 漬物(沢庵) みそ汁(大根・大根の葉)	御飯 白身魚の菜種焼き 付)ピーマン がんもの煮物 漬物(桜大根) みそ汁(えのき・ねぎ)	御飯 さばの照り焼き 付)もやし 南瓜のそぼろあんかけ 白菜のサラダ かつおおかか	御飯 鶏肉のマヨネーズ焼き 付)玉ねぎ インゲンの炒め物 昆布豆 中華スープ(卵・ねぎ)	御飯 たらの山椒焼き 付)玉葱・赤ピーマン 竹輪の煮物 あみえび みそ汁(若布・しめじ)
エネルギー	1652 kcal	エネルギー 1711 kcal	エネルギー 1748 kcal	エネルギー 1689 kcal	エネルギー 1749 kcal	エネルギー 1890 kcal	エネルギー 1650 kcal
水分	1291.8 g	水分 1234.9 g	水分 1240.4 g	水分 1089.9 g	水分 1077.8 g	水分 1354.5 g	水分 1067.2 g
蛋白質	64.4 g	蛋白質 62.8 g	蛋白質 62.3 g	蛋白質 63.0 g	蛋白質 65.7 g	蛋白質 68.6 g	蛋白質 61.8 g
脂質	36.0 g	脂質 56.2 g	脂質 46.4 g	脂質 51.7 g	脂質 43.3 g	脂質 59.3 g	脂質 43.8 g
食塩相当	7.6 g	食塩相当 7.2 g	食塩相当 6.8 g	食塩相当 6.8 g	食塩相当 6.8 g	食塩相当 7.6 g	食塩相当 7.0 g



6月

入所のお食事のご紹介



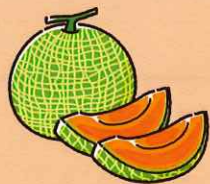
【町中華ランチ】

- チャーハン
- 焼き餃子
- キャベツの塩昆布和え
- 杏仁豆腐



【ちらし御膳】

- いくらと海老のちらし寿司
- 牛肉のしぐれ煮
- 浅漬け
- メロン



◆おやつレク◆

- くずきりデザート&抹茶

