



常食				特別養護老人ホーム 夢眠さくら				
令和08年06月01日(月)				2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
朝	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 銀鮭の塩焼き &白菜煮 牛乳			御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 だし巻きたまご &カリフラワーおかか 【UP↑】プレーンヨーグルト	朝のお粥(梅しそかつお) 鶏肉の照焼き &菜の花の煮浸し 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 【UP↑】トロッとわかめのお味噌汁 めばるの煮付け &里芋の煮物 牛乳	ダブルソフト ジャム(りんご) 【UP↑】ポータージュ 野菜入りスクランブルエッグ 〜ジャーマンポテ 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 とりつくね &ブロッコリーの炒め物 牛乳
	◇そぼろ丼定食 二色そぼろ丼 味噌汁 大学芋 ヨーグルト			◇THE・定番!ポークカレー カレーライス かぼちゃのサラダ カリフラワーのソテー 乳酸菌飲料	◇鮭のねぎ味噌焼き定食 御飯 野菜を食べるスープ サーモンのねぎ味噌焼き 付)いんげんソテー 竹輪とかぶの甘辛煮 フルーツ(バナナ)	◇擬製豆腐御膳 ゆかり御飯 味噌豚汁 擬製豆腐 付)インゲン ほうれん草のくるみ和え フルーツ(バナナ)	◇赤魚の煮付け御膳 御飯 味噌ちゃんこスープ 赤魚の煮付け 付)貝割れ 真砂炒め グレープゼリー	◆ミートグラタンセット バターライス コンソメスープ ミートグラタン 卵とキャベツのソテー ヨーグルト
おやつ	抹茶どらやき			チョコレートケーキ	饅頭MIX	ソフトサラダ	白い風船	上用饅頭
夕	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 ホッキみりん焼き &いんげんの炒め物 納豆			御飯 【UP↑】夜の豚汁 かれいの煮付け &大根と人参の煮物 ブロッコリーの白ごま和え	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 ピーマンの肉詰め &野菜ソテー 卵豆腐	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 豚肉の卵炒め オクラのおかか和え	御飯 【UP↑】夜のこくうま鶏スープ 麻婆なす ほうれん草のナムル	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 メダカの照焼き &青梗菜の煮浸し 納豆
		エネルギー	1734kcal	エネルギー	1725kcal	エネルギー	1570kcal	エネルギー
	蛋白質	68.5 g	蛋白質	67.6 g	蛋白質	70.5 g	蛋白質	62.3 g
	食塩相当	5.7 g	食塩相当	7.4 g	食塩相当	6.7 g	食塩相当	6.9 g
	エネルギー	1662kcal	エネルギー	1662kcal	エネルギー	1612kcal	エネルギー	1534kcal
	蛋白質	63.3 g	蛋白質	63.3 g	蛋白質	57.5 g	蛋白質	62.3 g
	食塩相当	5.7 g	食塩相当	7.4 g	食塩相当	6.7 g	食塩相当	6.9 g

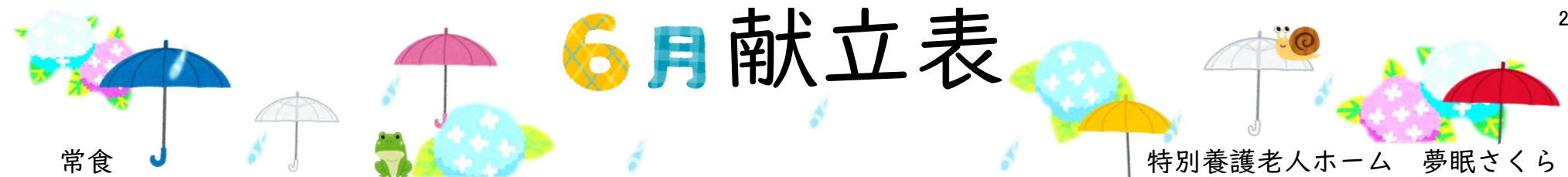
7日(日)			8日(月)			9日(火)			10日(水)			11日(木)			12日(金)			13日(土)		
朝	御飯 【UP↑】朝の豚汁 あじのみりん焼き &かぼちゃの煮物 【UP↑】バナナヨーグルト		御飯 【UP↑】具沢山の味噌汁 だし巻きたまご &菜の花の煮浸し 牛乳		御飯 【UP↑】具沢山の味噌汁 赤魚の煮付け &里芋の煮物 【UP↑】プレーンヨーグルト		朝のお粥(青菜たまご) 鶏肉の梅しそ焼き &いんげんの炒め物 【UP↑】バナナヨーグルト		御飯 【UP↑】具沢山の味噌汁 銀鮭の塩焼き &野菜炒め 牛乳		ダブルソフト ジャム(ブルーベリー) 【UP↑】コンソメスープ ひき肉と玉葱のオムレツ〜ブロッコリー 【UP↑】プレーンヨーグルト		御飯 ★【UP↑】トロッともずくのお味噌 とりつくね &青梗菜の煮浸し 【UP↑】バナナヨーグルト							
	◇松風御膳 御飯 お吸い物 松風焼き 付)インゲン 大根サラダ フルーツ(バナナ)		◇たらの野菜あんかけ定食 御飯 酸辣湯スープ たらの野菜あんかけ 肉焼売 フルーツ(オレンジ)		◇豚肉の甘酢炒め定食 御飯 けんちん汁 豚肉の甘酢炒め 油麩と冬瓜の煮物 フルーツ(マンゴー)		◇パスタランチ (ミートソース) ミートソース 野菜たっぷり卵スープ グリーンサラダ メロンゼリー		◇オムライスランチ オムライス クリームチャウダー マリネ フルーツ(白桃缶)		◇下町中華セット(回鍋肉) 御飯 中華スープ 回鍋肉 春巻き オレンジゼリー		◆たらのムニエルセット 御飯 コンソメスープ たらのムニエル &具だくさんトマト煮 マカロニサラダ フルーツ(バナナ)							
おやつ	おかき コンポートージュ		黒蜜パンケーキ		どらやきカスタード		豆乳ドーナツ		やわらかおかき きなこ		チョコ饅頭		カスタードケーキ							
夕	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁銀 ひらすのあおさおろし煮 カリフラワーの梅肉和え		御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 鶏肉のねぎ塩炒め いんげんの白ごま和え		御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 豆腐ハンバーグ &ひじきの煮物 ツナとブロッコリーのサラダ		御飯 【UP↑】夜の豚汁 さばの味噌煮 &かぼちゃの煮物 納豆		御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 チーズつくね &ジャーマンポテ ほうれん草のお浸し		御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 めばるの中華蒸し &大根と人参の煮物 オクラのおかか和え		御飯 【UP↑】夜のこくうま鶏スープ 青椒肉絲 ごま豆腐							
	エネルギー	1522kcal	エネルギー	1645kcal	エネルギー	1730kcal	エネルギー	1772kcal	エネルギー	1740kcal	エネルギー	1775kcal	エネルギー	1658kcal						
蛋白質	69.3 g	蛋白質	64.5 g	蛋白質	55.8 g	蛋白質	71.2 g	蛋白質	58.8 g	蛋白質	65.7 g	蛋白質	59.7 g							
食塩相当	5.9 g	食塩相当	6.4 g	食塩相当	6.5 g	食塩相当	6.9 g	食塩相当	7.2 g	食塩相当	7.8 g	食塩相当	6.3 g							

14日(日)			15日(月)			16日(火)			17日(水)			18日(木)			19日(金)			20日(土)			
朝	御飯 【UP↑】朝の豚汁 銀ひらすの醤油麹焼き &カリフラワーおかか 牛乳			御飯 【UP↑】具沢山の味噌汁 鶏肉の塩麹焼き &いんげんの炒め物 【UP↑】バナナヨーグルト			御飯 【UP↑】具沢山の味噌汁 赤魚の味噌煮 &大根と人参の煮物 牛乳			朝のお粥(梅しそかつお) ぶりの照焼き &かぼちゃの煮物 【UP↑】プレーンヨーグルト			御飯 【UP↑】朝の豚汁 だし巻きたまご &ブロッコリーの炒め物 【UP↑】バナナヨーグルト			御飯 【UP↑】具沢山の味噌汁 豆腐ハンバーグ &野菜のトマト煮込み 牛乳			御飯 【UP↑】トロッとわかめのお味噌汁 紅鮭の塩焼き &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】プレーンヨーグルト		
	◇ミートローフランチ 御飯 パンコンスープ ミートローフ 付)ブロッコリー ポリタン ヨーグルト			◇旅するランチ〜神奈川〜 しらす丼 味噌汁 天ぷら(2種) 季)紫陽花ゼリー 			◇かつ煮定食 御飯 お吸い物 かつ煮 きゅうりの浅漬け いちごフルーツ			◇洋食屋さんのハンバーグランチ 御飯 コンソメスープ 和風ハンバーグ 付)人参グラッセ 玉ねぎのマリネ フルーツ(バナナ)			◇かれいの煮付け御膳 御飯 のっぺい汁 かれいの煮付け 付)オクラ しぎ茄子 レモンゼリー			◇お出かけランチ(ピクニック) ロールサンド 唐揚げ(甘辛ダレ) ブロッコリーサラダ いちごムース 			◆八宝菜セット 御飯 卵スープ 八宝菜 中華冷奴 フルーツ(バナナ)		
おやつ	ソフトぼうろ			バームロール			きみしぐれ			せんべい ぼたぼた焼			味噌饅頭			バームクーヘン			ルマンド		
夕	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 さわらの西京焼き &切干大根煮 納豆			御飯 【UP↑】夜のこくうま鶏スープ 豚の角煮 &青梗菜の煮浸し 大根の甘酢漬け			御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 あじのみりん焼き &白菜の煮浸し ブロッコリーの白ごま和え			御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 ハールの煮付け &ほうれん草浸し 卵豆腐			御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 炭火焼お肉〜香味ソース &野菜炒め カリフラワーの梅肉和え			御飯 【UP↑】夜の豚汁 さばの塩焼き &じゃが芋のきんぴら 菜の花の和え物			御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 親子煮 オクラのおかか和え		
	エネルギー	1688kcal		エネルギー	1628kcal		エネルギー	1634kcal		エネルギー	1477kcal		エネルギー	1580kcal		エネルギー	1714kcal		エネルギー	1675kcal	
蛋白質	65.8 g		蛋白質	57.1 g		蛋白質	63.8 g		蛋白質	63 g		蛋白質	64.9 g		蛋白質	60.4 g		蛋白質	65 g		
食塩相当	5.7 g		食塩相当	7 g		食塩相当	6.3 g		食塩相当	6.1 g		食塩相当	6.3 g		食塩相当	6.1 g		食塩相当	6 g		

提供：日清医療食品株式会社



6月献立表



常食				特別養護老人ホーム 夢眠さくら			
21日(日)		22日(月)		23日(火)		24日(水)	
朝	ダブルソフト ジャム(メイプル) 【UP↑】ポタージュ オムレツ〜カリフラワー 牛乳	御飯 【UP↑】朝の豚汁 銀ひらすの煮付け &里芋の煮物 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 とりつくね &いんげんの炒め物 牛乳	朝のお粥(青菜たまご) 鶏の焦し醤油 &かぼちゃの煮物 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 赤魚の煮付け &里芋の煮物 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 銀鮭の塩焼き &野菜炒め 牛乳	ダブルソフト ジャム(マレード) 【UP↑】コンスープ ひき肉と玉葱のオムレツ〜トマト煮 【UP↑】プレーンヨーグルト
	◇お肉を食べよう！ランチ チャーシュー丼 野菜たっぷり味噌汁 ほうれん草の白和え フルーツ(キウイ)						
昼	◇お肉を食べよう！ランチ チャーシュー丼 野菜たっぷり味噌汁 ほうれん草の白和え フルーツ(キウイ)	◇野菜たっぷりタンメン定食 タンメン たらの甘酢 フルーツ(バナナ)	◇特製！天津飯〜甘酢が決めて♪ 天津飯 中華スープ 点心(焼売) 青梗菜のナムル	◇厚揚げの五目炒め定食 御飯 塩豚汁 厚揚げの五目炒め 菜の花といかの酢味噌和え ブリンムース	◇カップラーメンの日 カップラーメン フルーツ(バナナ)	◇本格！麻婆なす定食 御飯 中華スープ 麻婆なす もやしの塩ごまダレ フルーツ(みかん缶)	◇豚肉の卵炒めセット 御飯 味噌汁 豚肉の卵炒め ほうれん草のナムル ヨーグルト
	おやつ						
夜	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 メダカの照焼き &いんげんの炒め物 納豆	御飯 【UP↑】夜のこくうま鶏スープ 牛肉のしぐれ煮 &ほうれん草 タマゴサラダ	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 赤魚のみりん焼き &きんぴらごぼう オクラの和え物	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 ぶりと大根の煮物 カリフラワーのおかか和え	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 豚肉の生姜焼き &野菜炒め 卵豆腐	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 鶏肉の炙り味噌焼き &じゃが芋のきんぴら 納豆	御飯 【UP↑】夜の豚汁 さばの塩麹焼き &ひじきの煮物 菜の花のお浸し
	エネルギー 1720kcal 蛋白質 70.7g 食塩相当 7.4g						

28日(日)		29日(月)		30日(火)							
朝	御飯 【UP↑】豆腐とわかめのお味噌汁 だし巻きたまご &ブロッコリーの炒め物 【UP↑】プレーンヨーグルト	御飯 【UP↑】朝の豚汁 さわらの西京焼き &菜の花の煮浸し 牛乳	御飯 具沢山のお味噌汁 とりつくね &かぼちゃの煮物 【UP↑】バナナヨーグルト								
	◇えびフリカとあじフライランチ 御飯 野菜たっぷり味噌汁 えびフリカ 付)キャベツ 春雨サッパリサラダ										
昼	◇えびフリカとあじフライランチ 御飯 野菜たっぷり味噌汁 えびフリカ 付)キャベツ 春雨サッパリサラダ	◇豚漬け定食 御飯 けんちん汁 豚漬け 付)キャベツ 油麩とじゃが芋の煮物 フルーツ(バナナ)	◇本日のランチ〜夏越し祓 御飯 味噌汁 さばの塩焼き 付)大根おろし オクラとみょうがの和え物 デザート(水無月)								
	おやつ										
夜	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 鶏のさっぱり煮 なすのおかか和え	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 たらのムニエル &具だくさんトマト煮 いんげんの白ごま和え	御飯 【UP↑】夜のこくうま鶏スープ 牛焼肉 &野菜炒め ツナとブロッコリーのサラダ								
	エネルギー 1636kcal 蛋白質 58.1g 食塩相当 7.2g										

提供：日清医療食品株式会社

今月の栄養課おすすめメニュー

今年は5月から30度を超えるほどの真夏日が続いたかと思えば、一気に気温が下がる日があったりととても体に応えるような天気でした。
気温差やこれからの気温に負けないよう、しっかりと食事・水分を摂っていきましょう！

- ・10日(水) パスタランチ (ミートソース)
- ・15日(月) 旅するランチ〜神奈川〜しらす丼、天ぷら
- ・19日(金) お出かけランチ〜ピクニック〜ロールサン
- ・22日(月) 野菜たっぷりタンメン定食
- ・25日(木) カップラーメンの日
- ・30日(火) 夏越し祓〜さばの塩焼き、水無月

