

予定献立一覧表

令和 8年 6月17日 ~ 令和 8年 6月23日

【 常食 】

	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)		6月22日(月)		6月23日(火)	
朝	御飯(180g) 味噌汁(里芋・油揚) かに豆腐 白菜の中華炒め ふりかけ 牛乳200 		御飯(180g) 味噌汁(玉葱・葉大根) いわしの甘露煮 華風和え 味付けのり 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(エノキ・白菜) 厚焼卵 キャベツの和風炒め ふりかけ 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(カブ・高野) 豆腐と野菜の旨煮 もやしの炒り煮 味付けのり ヨーグルト 		御飯(180g) 味噌汁(キャベツ・モヤシ) ミートボール 青梗菜のポン酢和え ふりかけ 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(菜花・麩) 豆乳ガンモの煮物 高野と白菜の炒り煮 味付けのり 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(青菜・高野) 豆腐のみぞれあん インゲンの中華炒め ふりかけ 牛乳200 	
昼	御飯(180g) 魚の煮付け(フリ) 薩摩揚と小松菜の炒め物 南瓜のドレッシングかけ ゼリー60(オレンジ)		A 御飯(180g) 魚の照り焼(アジ) 車麩の炒り煮 煮 胡瓜とカブの甘酢漬 バナナ・黄桃缶	B 御飯(180g) 魚の照り焼(アジ) 車麩の炒り煮 バナナケーキ	御飯(180g) 魚の塩焼(サハ) かぶのホトフ ホウレン草のドレッシング和え オレンジ・白桃缶 		御飯(180g) 鶏肉のくわ焼 さつま芋のバター煮 辛子和え フルーツポンチ		御飯(180g) 八宝菜風 南瓜のいとこ煮 菜の花のゴマ和え フルーチェ 		御飯(180g) 鶏肉のピザ焼 小松菜とキノコの煮物 オクラの和え物 バナナ・洋梨缶 		カレーライス ・ ホウレンソウと油揚の炒り煮 白菜の和え物 フルーツヨーグルト	
夕	A 御飯(180g) 味噌汁(オクラ・トロコロンブ) 鶏肉のチャーシュー風 切干大根とアサリの炒り煮 マヨかけ	B カレーうどん ・ 切干大根とアサリの炒り煮 マヨかけ	御飯(180g) 味噌汁(アサリ・青菜) 回鍋肉 じゃが芋のソテー 焼なす 		御飯(180g) 味噌汁(青菜・モヤシ) 豚肉の葱味噌焼 冬瓜のエビあんかけ ブロッコリーとササミのサラダ 		御飯(180g) 味噌汁(油揚・玉葱) 魚のオーロラソース焼(サワラ) 竹輪と茄子の炒り煮 春雨の酢の物		御飯(180g) 味噌汁(ジャガイモ・油揚) 魚の卵マヨネーズ焼(タラ) 小松菜とコーンのソテー ワカメの酢の物		御飯(180g) 味噌汁(フリ・大根) 魚の幽庵焼(フリ) 鶏肉と茄子の炒り煮 辛子マヨネーズかけ		A 御飯(180g) すまし汁(花麩) 魚の胡麻しそ焼(アジ) ガンモと冬瓜の炒り煮 カブの甘酢	B おろし肉そば(冷) ・ ガンモと冬瓜の炒り煮 カブの甘酢
1日合計	kcal 1784.69 蛋白質 68.14 脂質 50.75 炭水化物 282.73 食塩相当 6.81	1804.21 kcal 66.23 g 52.38 g 283.89 g 7.11 g	kcal 1798.85 蛋白質 67.51 脂質 47.94 炭水化物 291.18 食塩相当 6.64	1869.7 kcal 69.64 g 53.93 g 293.61 g 6.84 g	kcal 1754.55 蛋白質 71.53 脂質 53.87 炭水化物 264.13 食塩相当 6.9	kcal 1814.42 蛋白質 64.26 脂質 43.41 炭水化物 305.24 食塩相当 5.93	kcal 1757.23 蛋白質 71.87 脂質 46.79 炭水化物 281.95 食塩相当 6.86	kcal 1757.63 蛋白質 71.82 脂質 53.97 炭水化物 268.76 食塩相当 6.61	kcal 1796.79 蛋白質 68.89 脂質 52.68 炭水化物 279 食塩相当 6.93	1778.97 kcal 70.24 g 49.17 g 275.79 g 7.16 g				

都合により、献立内容や食材の一部に変更が生じる場合がございます。  
あらかじめご了承ください。

備考

予定献立一覧表

令和8年6月24日 ~ 令和8年6月30日

【常食】

	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)		6月29日(月)		6月30日(火)			
朝	御飯(180g) 味噌汁(里芋・麩) 納豆 キャベツのソテー 味付けのり 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(油揚・玉葱) 海老団子のコンソメ煮 青梗菜の和え物 ふりかけ 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(キャベツ・麩) 炒り豆腐 ツナの野菜炒め 味付けのり 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(青菜・油揚) ハンパンの煮物 ほうれん草とハムの炒め物 ふりかけ 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(青菜・モヤシ) チキンボール煮 小松菜のシラス和え 味付けのり 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(葉・白菜) いわしの甘露煮 キャベツの和風炒め ふりかけ 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(油揚・玉葱) オムレツ キャベツのナムル 味付けのり ヨーグルト			
昼	御飯(180g) 豚肉の生姜焼 大根のカニあんかけ ビーフンサラダ いちごパウンド		御飯(180g) 鶏肉の照焼 竹輪と大根の炒り煮 モヤシと胡瓜の酢の物 パイン・オレンジ		御飯(180g) 魚の味噌煮(サバ) ジャガ芋のクリーム煮 胡瓜とカブの甘酢漬 バナナ・黄桃缶		御飯(180g) 鶏肉の香味焼 車麩の炒り煮 人参のフレンチかけ ぶどうゼリー		「いわて減塩の日」 御飯(180g) 魚の野菜マヨネーズ焼(タラ) 白菜の炒り煮 サツマ芋のトレッシングかけ オレンジ・白桃缶		御飯(180g) ホークバーベキューソーテー 南瓜のバター煮 オクラとエノキの和え物 バナナ・洋梨缶		御飯(180g) 魚の塩焼(アジ) マカロニのコンソメソーテー マヨかけ フルーツポンチ			
夕	A 御飯(180g) 味噌汁(オクラ・エノキ) 魚のチーズ焼(メルルサ) アスパラとハムの炒め物 カリフラワーのマリネ	B 醤油ラーメン アスパラとハムの炒め物 カリフラワーのマリネ	A 御飯(180g) 味噌汁(アサリ・高野) 蒸魚の葱ソース(サワラ) キャベツと挽肉の炒め煮 きんとん	B 三色丼 味噌汁(アサリ・高野) 餃子(2個) きんとん	御飯(180g) 味噌汁(オクラ・トロコンブ) ハンバーグ(ソース) 菜花の煮物 トマトサラダ(青ジソ)		御飯(180g) 味噌汁(高野・葱) 魚の柚子味噌焼(ブリ) キャベツのあさり炒め ブロッコリーとササミのサラダ		御飯(180g) 味噌汁(カブ・葉) 親子煮 冬瓜の炒り煮 きんとん		御飯(180g) すまし汁(豆腐) 魚の蒲焼(サワラ) 茄子炒め ゆかり和え		A 御飯(180g) 味噌汁(アサリ・青菜) 麻婆豆腐 高野豆腐の炒り煮 焼なす	B スパゲティ ミートソース 高野豆腐の炒り煮 焼なす		
1日合計	kcal 1787.1 蛋白質 74.08 脂質 48.52 炭水化物 280.35 食塩相当 6.85	1767.83 kcal 74.31 g 51.11 g 263.33 g 7.05 g	kcal 1784.43 蛋白質 68.74 脂質 46.55 炭水化物 288.47 食塩相当 6.78	1806.48 kcal 69.05 g 48.03 g 289.54 g 7.16 g	kcal 1814.85 蛋白質 69.66 脂質 52.18 炭水化物 284.99 食塩相当 6.34	kcal 1762.4 蛋白質 68.68 脂質 49.18 炭水化物 280.49 食塩相当 6.74	kcal 1821.67 蛋白質 67.31 脂質 46.21 炭水化物 300.41 食塩相当 6.84	kcal 1820.48 蛋白質 70.67 脂質 49.42 炭水化物 290.69 食塩相当 6.48	kcal 1770.51 蛋白質 63.87 脂質 52.31 炭水化物 276.19 食塩相当 6.44	1767.4 kcal 63.58 g 46.6 g 287.75 g 5.83 g						
備考	都合により、献立内容や食材の一部に変更が生じる場合がございます。 あらかじめご了承ください。															