



6 月 予 定 献 立 表

	1日 (土)	2日 (日)	3日 (月)	4日 (火)	5日 (水)	6日 (木)	7日 (金)
朝食	ご飯/パン 味噌汁 卵焼き マカロニサラダ りんご缶 牛 乳	ご飯/パン チキンボール煮 大根とじゃこのサラダ バナナ 牛 乳 ⑦じゃこ	ご飯/パン とろろ昆布汁 肉豆腐 二色和え 黄桃缶 牛 乳	ご飯/パン すまし汁 鰯の西京焼き かぶと椎茸の含め煮 バナナ 牛 乳	ご飯/パン かきたまスープ ポイルウインナー シーザーサラダ 洋なし缶 牛 乳	ご飯/パン ひき肉と大豆のトマト煮 コーンスローサラダ バナナ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 温泉卵 大根の金平 バナナ 牛 乳
昼食	※選択食 ◎ご飯 ◎パン 小松菜のスープ 鮭のピザチーズ焼き 枝豆ポテト 野菜サラダ フルーツ入りヨーグルト	※選択食 ◎きつねうどん ◎ご飯・味噌汁・鶏肉の照り焼き 南瓜のいとこ煮 新キャベツと海老の和え物 みかんジュース ⑦えび	ご飯 コーンポタージュ 鰹のムニエル アスパラとベーコンのソテー たまごサラダ カットパイ	ご飯 味噌汁 五目蒸し卵 銀あん 里芋の煮物 ブロッコリーのおかか和え ダイズゼリー (ぶどう)	※選択食 ◎冷やし中華 ◎ご飯・肉野菜炒め わかめスープ 青梗菜とささみの中華煮 杏仁豆腐	ご飯 味噌汁 鮭のバター焼き 茄子のおかか煮 もやしの和え物 ヨーグルト	ご飯 きのこのスープ 鶏肉のレモンソース 青菜とコーンのソテー かにかまサラダ ダイズゼリー (りんご) ⑦かにかま
夕食	ご飯 たまごのスープ 回鍋肉 揚げ茄子 菜の花のお浸し メロン	ご飯 なめこ汁 鯖の塩焼き もやしのカレーソテー いんげんの胡麻和え 洋なし缶	ご飯 味噌汁 豚肉のオーロラソース 金平ごぼう 青梗菜のお浸し パパロア	ご飯 野菜スープ 鶏肉のから揚げ ピーマンの炒め物 スライストマト のむヨーグルト	ご飯 味噌汁 ぶり大根 揚げだし豆腐 ほうれん草の胡麻和え オレンジ	焼き肉丼 ワンタンスープ さつま芋のレモン煮 セロリと胡瓜のサラダ ミックスフルーツ ⑦ワンタン	ご飯 とろろ汁 鯖の香り揚げ 厚揚げの生姜煮 胡瓜のゆかり和え ヤクルト
エネルギー (kcal)	2249	2112	2200	2231	2133	2295	2236
たんぱく質 (g)	81.6	81.3	84.7	85.9	80.7	83.1	82.3
脂質 (g)	62.5	60.6	63.9	56.6	64.4	63.7	65.2

	8日 (土)	9日 (日)	10日 (月)	11日 (火)	12日 (水)	13日 (木)	14日 (金)
朝食	ご飯/パン 味噌汁 豆腐野菜ハンバーグ 青菜の辛子和え 黄桃缶 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 ハムエッグ いんげんの胡麻ドレッシング バナナ 牛 乳	ご飯/パン たまごスープ ウインナーのソテー 角切りサラダ りんご缶 牛 乳	ご飯/パン すまし汁 えのき豚 菜の花の辛し和え バナナ 牛 乳	ご飯/パン すまし汁 チーズオムレツ かぶの煮付け バナナ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 炒り豆腐 ツナサラダ 黄桃缶 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 オニオンスープ スクランブルエッグ アスパラのサラダ バナナ 牛 乳
昼食	ご飯 ごぼうスープ 鮭のトマト煮 じゃが芋の煮物 グリーンサラダ キウイフルーツ ト手作りおやつ	※選択食 ◎和風きのこパスタ ◎ご飯・赤魚の照り焼き かぶのスープ にがりの味噌炒め 青菜のおかか和え 洋なし缶	ご飯 味噌汁 すき焼き煮 茄子のおろし煮 春菊の胡麻和え オレンジ	ご飯 カリフラワースープ 鮭の南蛮タルタルソース さつま芋のマッシュ トマトとレタスのサラダ ヨーグルト	※選択食 ◎けんちんうどん ◎ご飯・けんちん汁・鶏肉の塩麹焼き 茄子のしぎ焼き 青菜の柚子浸し ミックスフルーツ	ご飯 野菜スープ 白身魚のきのこソース 南瓜のミルク煮 ハムサラダ りんご缶	鮭ちらし すまし汁 野菜つみれの煮物 白菜の昆布和え キウイフルーツ
夕食	ご飯 すまし汁 豚肉の生姜焼き ひじきの炒り煮 小松菜と白菜のお浸し うずら豆	ご飯 すまし汁 鶏つくねバーグ ちくわと大根の煮付け パンパンサラダ フルーツ入りヨーグルト	ハムピラフ 椎茸のスープ 鶏のムニエル ミモザサラダ ぶどうジュース	ご飯 春雨スープ 餃子 青梗菜とかの炒め物 パンパンジー カットマンゴー ⑦いか・餃子	ご飯 味噌汁 鮭の南部焼き 生椎茸の肉詰め 和風サラダ ダイズゼリー (梨)	※選択食 ◎中華風スープ ◎酢豚 ◎エビチリ 大根の炒め煮 パンサンサー 杏仁豆腐 ⑦えび	ご飯 赤だし ささみチーズフライ ぜんまいの炒め煮 パスタサラダ ジョア
エネルギー (kcal)	2300	2226	2256	2351	2124	2248	2186
たんぱく質 (g)	82.5	82.5	81.1	81.6	80.5	82.7	85
脂質 (g)	53	62.2	61.5	61.1	62.4	58.1	55.8

	15日 (土)	16日 (日)	17日 (月)	18日 (火)	19日 (水)	20日 (木)	21日 (金)
朝食	ご飯/パン ポトフ ブロッコリーのサラダ 洋なし缶 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 はんぺんの煮物 小松菜の煮浸し バナナ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 いんげんの炒め煮 キャベツの胡麻和え 黄桃缶 牛 乳	ご飯/パン クラムチャウダー 青菜のわさび和え バナナ 牛 乳 ⑦あさり	ご飯/パン 味噌汁 納豆/スクランブルエッグ もやしのソテー 洋なし缶 牛 乳	ご飯/パン ジュリエンスープ トマトオムレツ ツナと花野菜のサラダ バナナ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 車麩の卵とじ ほうれん草の和え物 黄桃缶 牛 乳
昼食	ご飯 大根のスープ 豚肉のカレー焼き にんじんしりしり じゃこサラダ 金時豆 ⑦じゃこ	※選択食 ◎醤油ラーメン ◎ご飯・中華スープ・鮭の生姜焼き 春巻き わかめサラダ カットパイ トケーキの日 ⑦かにかま	ハヤシライス たまごスープ 白菜のソテー チーズサラダ ヨーグルト	ご飯 味噌汁 鮭の南蛮漬け 里芋のそぼろあん 大根サラダ りんご缶	※選択食 ◎ミートソースパスタ ◎ご飯・ハンバーグ 小松菜のスープ フライドポテト いかにサラダ ダイズゼリー (みかん) ⑦いか	枝豆ご飯 味噌汁 鶏肉の和風煮 チンゲン菜のソテー めかぶ和え フルーツ入りヨーグルト	ご飯 キャベツのスープ 白身魚のマヨ焼き ラタトゥイユ 海老サラダ りんご缶 ⑦えび
夕食	ご飯 田舎汁 赤魚の煮付け 大学芋 ほうれん草とささみの和え物 はちみつゼリー	ご飯 すまし汁 鶏肉の味噌焼き 冬瓜と芋の煮物 春雨の和え物 オレンジ	ご飯 すまし汁 鰹の香味蒸し 餅干大根の煮付け 卵とうふ ダイズゼリー (ぶどう) ⑦もずく	ご飯 すまし汁 鶏肉の山椒焼き がんもとの煮物 ツナとオクラの和え物 ヤクルト	ご飯 冬瓜のスープ 鮭の煮付け キャベツとれん根の炒め物 ほうれん草の白和え カットパイ	ご飯 きのこ汁 ポテトコロッケ かぶの柚子炊き 冷しゃぶサラダ カットマンゴー	ご飯 青椒肉絲 鶏団子と白菜のスープ煮 木耳の中華和え うぐいす豆 杏仁豆腐
エネルギー (kcal)	2254	2387	2221	2219	2207	2261	2349
たんぱく質 (g)	81.1	86	81.6	84.2	82.5	82.2	84.4
脂質 (g)	55.8	60.4	63.1	57.5	64	63.1	68.2

	22日 (土)	23日 (日)	24日 (月)	25日 (火)	26日 (水)	27日 (木)	28日 (金)
朝食	ご飯/パン コンソメスープ 小松菜とウインナーのソテー セロリのサラダ バナナ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 ベーコン巻きエッグ 茄子の煮物 みかん缶 牛 乳	ご飯/パン すまし汁 肉詰めいりの煮物 ハムと卵のサラダ バナナ 牛 乳	ご飯/パン 野菜スープ ミートボール ブロッコリーの炒め物 黄桃缶 牛 乳	ご飯/パン なめこ汁 ちくわと野菜の炒め煮 大根の和風サラダ バナナ 牛 乳	ご飯/パン トマトスープ オムレツ ほうれん草のバター炒め 洋なし缶 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 焼き豆腐と卵の煮物 小松菜と白菜のお浸し バナナ 牛 乳
昼食	ご飯 つみれ汁 揚げ豆腐 南瓜と切り昆布の煮物 即席漬け ダイズゼリー (梨)	※選択食 ◎焼うどん ◎ご飯・豚肉ともやしの炒め物 すまし汁 ちくわの磯部揚げ 白菜の和え物 いちご牛乳	ご飯 野菜とソーセージのスープ 鮭のクリームソース じゃが芋とコンビーフの炒め物 小松菜の和え物 洋なし缶	ご飯 味噌汁 豚肉の香味ソース 五目ひじき煮 青菜の花和え ダイズゼリー (りんご)	※選択食 ◎ちゃんぽん ◎ご飯・中華スープ・鶏肉の生姜焼き 豆腐しゅうまい 青菜のナムル カットパイ ⑦いか	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き 厚揚げのキムチ煮 シソの実和え ジョア ⑦キムチ	チキンカレー カリフラワーのスープ アスパラと海老のソテー ごぼうサラダ ダイズゼリー (ぶどう) ⑦えび
夕食	ご飯 すまし汁 鮭の煮付け 竹の子の炒め煮 いんげんのマヨ和え メロン	ご飯 ポタージュ はんぺんフライとスコッチエッグ 豆苗のソテー フレッシュサラダ ミックスフルーツ	ご飯 にらスープ 鶏肉のピリ辛焼き かぶの海老そぼろあん 春雨サラダ カットマンゴー ⑦えび	ご飯 わかめスープ スパニッシュオムレツ 温野菜 チキンサラダ オレンジ	ご飯 味噌汁 鶏肉のから揚げ 炒り鶏 コーンサラダ りんご缶	※選択食 ◎ご飯・豚肉と茄子のさっぱり炒め ◎三色丼 野菜汁 芋きんとん トマトとオクラのサラダ ミックスフルーツ	ご飯 中華風コーンスープ 鮭のチリソースかけ 茄子の田楽 もやしのサラダ キウイフルーツ
エネルギー (kcal)	2243	2197	2184	2287	2123	2163	2273
たんぱく質 (g)	83.5	82.8	84.3	81.7	84.5	83.8	82.2
脂質 (g)	64.1	63.4	60.2	68.6	51.1	50	60.7

	29日 (土)	30日 (日)
朝食	ご飯/パン ロールキャベツ 豆と野菜のサラダ りんご缶 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 ふくさ焼き キャベツの炒め物 バナナ 牛 乳
昼食	ご飯 味噌汁 豚肉のチーズ巻き 大根の炒め煮 胡瓜と帆立の酢の物 びわ缶 ⑦帆立	※選択食 ◎たらこスパゲッティ ◎ご飯・タンドリーフィッシュ 椎茸のスープ 青菜のソテー ポテトサラダ メロン ⑦たらこ
夕食	ご飯 冷やしめん汁 鮭の煮付け 白滝と野菜の炒り煮 チンゲン菜のお浸し フルーツ入りヨーグルト	ご飯 すまし汁 鶏肉の揚げ煮 奴豆腐オクラ添え ねぎぬた すいか ⑦いか
エネルギー (kcal)	2302	2119
たんぱく質 (g)	85	82.8
脂質 (g)	64	63.6

【6月の予定】
8日 (土) 手作りおやつ
 間食にフレンチトースト提供します。
16日 (日) 誕生日会
 間食にケーキを提供します。どうぞお楽しみに♪
選択食
 13日 (木) 夕食
 (A) 酢豚
 (B) エビチリ
 27日 (木) 夕食
 (A) 豚肉と茄子のさっぱり炒め
 (B) 三色丼
 ※選択食の入力はお早めに！
 12日 (水) にこまちユニットで出張調理を行います♪
 検査当番は「はやてユニット」です。

栄養学って何だろう？

栄養学は、食事や食品の中の成分である栄養素が、生体内でどのように利用され、影響しているのかを研究する学問です。

私たちの体は、約60兆個の細胞の集合体で、そのうちの約1兆個は日々生まれ変わっているといわれています。たとえば、消化管上皮細胞は約24時間、皮膚の細胞は約28日間で新しく入れ替わっています。生まれ変わる細胞の材料となるのが、私たちが食事で摂取した食物に含まれる栄養素です。

体に入った栄養素がどのような過程をたどり、私たちの体をつくるのか。これを理解することが健康への第1歩になります。

食事について、困ったことや疑問に思ったことがあれば、是非、栄養士に相談して下さい。

6月平均	エネルギー (kcal)	2231
	たんぱく質 (g)	82.9
	脂質 (g)	61.0