

6月 16:23 1 / 1

### 【一般食】

			6月 1日(日)			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	お粥 ツナ大根 磯香和え ジョア					お粥 半片のふわふわ煮 三色ごま和え ジョア マスカット					帆立ぞうすい かぶの炒め煮 磯和えホウレン草白菜 ジョア マスカット					お粥 キャベツソーセージ炒め ごま和え(インゲン) ジョア いちご					お粥 ちくわの甘辛煮 しその実和え ジョアブルーベリー					お粥 鶏シンジョウの煮物 千鳥浸し ジョアブルーベリー					お粥 キャベツそぼろ炒煮 くるみ和え ジョア いちご					鶏ぞうすい 生揚と人参の含煮 沢庵 ジョア マスカット				
																																								
昼	・ ・ 天ぷらうどん 南瓜まんじゅう あんかけ 卸酢和え(アスパラ 果物(メロン) ***** ケーキ 紅茶・オリゴ糖入					ご飯 清汁(半片・カイワレ 魚の塩焼き 茄子の田楽 コーンサラダ 果物(黄桃ダイス) ***** ミルクまんじゅう 紅茶・オリゴ糖入					ご飯 味噌汁(青梗菜) 鶏肉のソース煮込み 大根エビスミの煮物 南瓜サラダ 果物 白桃ダイス ***** 赤しそゼリー 紅茶・オリゴ糖入					ご飯 味噌汁(茄子・シメジ 魚の甘酢野菜あん 里芋の土佐煮 茗荷酢和え 果物(黄桃ダイス) ***** たい焼き 紅茶・オリゴ糖入					クロワッサン ミネストローネ ロールキャベツ(豆乳 仕立て) フレッシュサラダ 果物(パイン缶) ***** 大きな今川焼 紅茶・オリゴ糖入					・ 麻婆豆腐丼 中華スープ・白菜 焼売 中華和え 果物(バナナ) ***** えびせん 紅茶・オリゴ糖入					ご飯 味噌汁(麩・白菜) 半片入りつくね 若竹煮 スパゲティサラダ 果物(黄桃ダイス) ***** キャラメルプリン 紅茶・オリゴ糖入					ご飯 清汁(半片・カイワレ 魚の味噌マヨネーズ 焼 南瓜の含煮 大根の松前漬 果物(みかん缶) ***** リングドーナツ 紅茶・オリゴ糖入				
																																								
夕	ご飯 味噌汁(麩・玉葱) 松風焼き ブロッコリーの炒め物 フレンチサラダ(人参)					ご飯 味噌汁(ワケ・大根) 煮込みハンバーグ ふきの信田煮 おくらもずく					ご飯 中華風コーンスープ 豆腐とエビの辛味炒 ビーフン炒め 果物(みかん缶)					ご飯 味噌汁(ワケ・玉葱) スパイシーチキン ポテのきんぴら ミモザサラダ					ご飯 味噌汁(油揚・大根 魚のカレー焼き セマイと油揚の煮付 長芋のゆかり正油					ご飯 味噌汁(かぶ) えびカツ ピーマンのおかか炒め 辛し和え(オクラ・ツナ					ご飯 味噌汁(エノキ・油揚 魚の照焼 煮っころがし なめ茸和え					ご飯 味噌汁(ワケ・モヤシ 鶏肉のもも焼き 揚げ茄子の生姜正油 アボカドとカニのサラダ				
																																								
1 日 合 計	kcal	1348	kcal	kcal	1316	kcal	kcal	1358	kcal	kcal	1340	kcal	kcal	1330	kcal	kcal	1322	kcal	kcal	1314	kcal	kcal	1333	kcal																
	水分	1008.7	g	水分	508.6	g	水分	768.5	g	水分	642.9	g	水分	673.1	g	水分	577.3	g	水分	556.3	g	水分	569.7	g																
	蛋白質	54.5	g	蛋白質	52.3	g	蛋白質	64.5	g	蛋白質	56	g	蛋白質	56.9	g	蛋白質	51	g	蛋白質	57	g	蛋白質	58.8	g																
	脂質	31	g	脂質	31.5	g	脂質	28.9	g	脂質	25.7	g	脂質	27.5	g	脂質	30.8	g	脂質	26.4	g	脂質	37	g																
	食塩相当量	8	g	食塩相当量	7.7	g	食塩相当量	8	g	食塩相当量	7.9	g	食塩相当量	7.8	g	食塩相当量	7.7	g	食塩相当量	8	g	食塩相当量	7.8	g																
備考																																								