

- 6月 -

榮養士 丹 渚月

| 月                                             |                                                                                                                            | 火                                                                |                                                                                                                               | 水                                                                                                                                |                                                                                                                       | 木                                                   |                                                                                                    | 金                                               |                                                                                                           |
|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2 牛乳<br>ツナ菜飯<br>沢煮わん<br>肉じゃが<br>フルーツ黒蜜寒天      | 牛乳、ツナ、豚肉、精白米、<br>白いりごま、じゃがいも、玉葱、<br>ほうれん草、ごぼう、たけのこ、<br>にんじん、だいこん、ねぎ、<br>干し椎茸、グリーンピース、<br>みかん缶、ももりんご                        | 3 牛乳<br>ミートライス<br>野菜スープ<br>カリカリサラダ<br>ホイップクリーム和え                 | 牛乳、豚ひき肉、生クリーム、<br>精白米、じゃがいも、パセリ、<br>しょうが、にんにく、にんじん、<br>玉葱、トマト缶、グリーンピース、<br>キャベツ、きゅうり、<br>とうもろこし、レモン、<br>りょくとうもやし、<br>みかん缶、もも缶 | 4 牛乳<br>ごはん<br>のっぺい汁<br>お肉のちゃんちゃん焼き<br>和風ポテトサラダ                                                                                  | 牛乳、豚肉、鶏肉、油揚げ、<br>精白米、じゃがいも、<br>白いりごま、しょうが、玉葱、<br>にんじん、たけのこ、キャベツ、<br>赤ピーマン、きゅうり、<br>とうもろこし缶、だいこん、<br>はくさい              | 5 牛乳<br>ごはん<br>具だくさんみそ汁<br>豆腐ハンバーグ<br>夏野菜のごまサラダ     | 牛乳、鶏肉、豚肉、木綿豆腐、<br>たまご、精白米、じゃがいも、<br>白いりごま、練りごま、だいこん、<br>ねぎ、ごま、玉葱、<br>キャベツ、アスパラガス、<br>きゅうり、トマト      | 6 牛乳<br>グリーンピラフ<br>コーンスープ<br>マカロニサラダ            | 牛乳、鶏肉、ツナ、たまご、<br>精白米、マカロニ、にんにく、<br>玉葱、ごま、つな、えだまめ、<br>にんじん、きゅうり、<br>赤ピーマン、黄ピーマン、<br>とうもろこし缶、ほうれん草          |
| 9 牛乳<br>あんかけチャーハン<br>中華スープ<br>中華和え            | 牛乳、なると、豚肉、精白米、<br>ねぎ、グリーンピース、しょうが、<br>にんにく、玉葱、にんじん、<br>はくさい、たけのこ、だいこん、<br>干し椎茸、ごま、つな、<br>だいずもやし                            | 10 牛乳<br>ガーリックバターライス<br>スープ煮<br>トマトとパプリカの中華サラダ<br>コーヒーマルゼリー      | 牛乳、ベーコン、鶏肉、<br>精白米、じゃがいも、にんにく、<br>玉葱、にんじん、トマト、<br>赤ピーマン、黄ピーマン、<br>えだまめ、とうもろこし                                                 | 11 牛乳<br>ごはん<br>けんちん汁<br>魚のカレーパン粉焼き<br>のり和え<br>紫陽花ゼリー                                                                            | 牛乳、むつたまご、油揚げ、<br>精白米、ごま、つな、キャベツ、<br>にんじん、たけのこ、しょうが、<br>だいこん、ねぎ、ぶどうジュース                                                | 12 牛乳<br>ごはん<br>みそ汁<br>肉豆腐<br>土佐酢和え                 | 牛乳、豚もも、生揚げ、<br>精白米、じゃがいも、玉葱、<br>にんじん、たけのこ、しょうが、<br>さやえんどう、かぶ、ねぎ、<br>ごま、つな                          | 13 牛乳<br>ツナとベーコンのピラフ<br>肉団子のスープ煮<br>ごまドレッシングサラダ | 牛乳、ベーコン、ツナ、<br>鶏肉、精白米、練りごま、玉葱、<br>にんじん、とうもろこし缶、<br>グリーンピース、トマト、<br>キャベツ、きゅうり、<br>黄ピーマン、しょうが、<br>だいこん、はくさい |
| 16 牛乳<br>ごはん<br>野菜汁<br>鶏のごまみそ焼き<br>レモンしょうゆ和え  | 牛乳、鶏肉、精白米、<br>白いりごま、はくさい、たけのこ、<br>にんじん、だいこん、ねぎ、<br>干し椎茸、きゅうり、キャベツ、<br>エリンギ、レモン                                             | 17 牛乳<br>ごはん<br>野菜スープ<br>洋風玉子焼きハヤシソース<br>フルーツ和え                  | 牛乳、たまご、ツナ、豚肉、<br>精白米、じゃがいも、玉葱、<br>にんじん、マッシュルーム、<br>りょくとうもやし、みかん缶、<br>りんご、パイナップル                                               | 18 牛乳<br>胚芽パン<br>ミネストローネスープ<br>豚しゃぶサラダ<br>りんごカスタード                                                                               | 牛乳、ベーコン、ひよこめ、<br>豚肉、卵黄、生クリーム、<br>胚芽パン、じゃがいも、<br>練りごま、玉葱、にんじん、<br>にんにく、トマト缶、きゅうり、<br>りょくとうもやし、キャベツ、<br>赤ピーマン、しょうが、りんご缶 | 19 牛乳<br>深川ごはん<br>みそ汁<br>魚の照り焼き<br>お浸し              | 牛乳、あさり、生鮭、かつお節、<br>精白米、にんじん、ごぼう、<br>しょうが、薬ねぎ、キャベツ、<br>りょくとうもやし、ごま、つな                               | 20 牛乳<br>高野豆腐のそぼろ丼<br>みそ汁<br>ごま和え               | 牛乳、鶏肉、高野豆腐、<br>生わかめ、精白米、ごま（乾）、<br>しょうが、にんじん、干し椎茸、<br>さやえんどう、キャベツ、<br>ごま、つな、だいずもやし                         |
| 23 牛乳<br>ドライカレー<br>野菜スープ<br>コーンサラダ<br>ヨーグルト和え | 牛乳、豚肉、ヨーグルト、<br>精白米、パセリ、しょうが、<br>にんにく、にんじん、玉葱、<br>青ピーマン、トマト缶、<br>キャベツ、りょくとうもやし、<br>えだまめ、きゅうり、トマト、<br>とうもろこし缶、みかん缶、<br>りんご缶 | 24 牛乳<br>ごはん<br>けんちん汁<br>鯖の味噌煮<br>おかか和え                          | 牛乳、たいせいやうさば、<br>鰹節、油揚げ、精白米、<br>しょうが、ほうれん草、<br>キャベツ、にんじん、ごぼう、<br>だいこん、ねぎ                                                       | 25 牛乳<br>ジャージャー麺<br>中華スープ<br>中華和え                                                                                                | 牛乳、豚肉、蒸し中華めん、<br>しょうが、にんにく、玉葱、<br>にんじん、たけのこ、はくさい、<br>だいこん、ねぎ、干し椎茸、<br>ごま、つな、だいずもやし                                    | 26 牛乳<br>ごはん<br>みそ汁<br>豚肉の生姜炒め<br>えのき和え<br>黒ごま豆腐プリン | 牛乳、豚肉、かつお節、<br>絹ごし豆腐、生わかめ、豆乳、<br>生クリーム、精白米、練りごま、<br>しょうが、玉葱、青ピーマン、<br>キャベツ、ごま、つな、<br>えのき、たけのこ、にんじん | 27 牛乳<br>玉子とごぼうの混ぜご飯<br>鶏汁<br>厚揚げとキャベツのみそ炒め     | 牛乳、たまご、油揚げ、生揚げ、<br>鶏肉、絹ごし豆腐、生わかめ、<br>精白米、でんぶ、ごぼう、<br>しょうが、にんじん、<br>グリーンピース、にんにく、玉葱、<br>キャベツ、たけのこ、ねぎ       |
| 30 牛乳<br>豚玉井<br>沢煮わん<br>のり和え                  | 牛乳、豚肉、油揚げ、たまご、鰹節、<br>焼きのり、精白米、<br>さといも、玉葱、にんじん、<br>ねぎ、ごま、つな、キャベツ、<br>とうもろこし、ごぼう、たけのこ、<br>だいこん、干し椎茸                         | 献立名<br><br>使用する主な食材<br>だし、調味料は含まず<br><br>(形態食に毎日、さといも・くず粉・寒天を使用) |                                                                                                                               | 普通食に使用する食材は形態食でも使用しますが、形態食にすることにより<br>良い状態が保てないもの、味が著しく低下するもの等は代替食材を使用します。<br>(例) ねぎ→玉葱、もやし→かぶ、油揚げ・生揚げ・高野豆腐→豆腐<br>魚→魚+鶏肉、ごま→練りごま |                                                                                                                       |                                                     |                                                                                                    |                                                 |                                                                                                           |