



6月の献立表 (常食)



施設：ケアタウン成増

	日	月	火	水	木	金	土
	26	27	28	29	30	31	1
朝	ごはん コンソメスープ ほうれん草ベーコンソテー ふりかけ 牛乳	青菜の雑炊 ベーコンエッグ 豆サラダ 牛乳	わかめ雑炊 つくね甘辛焼き 菜の花の湯葉和え 牛乳	ごはん コンソメスープ 豚肉と青梗菜の炒め ふりかけ 牛乳	野菜雑炊 グラタン かワワのおかか和え 牛乳	白菜の中華風粥 あんかけ五目卵焼き ごぼうサラダ 牛乳	ごはん コンソメスープ ミートボール(黒酢) ふりかけ 牛乳
(パン)	食パン コンソメスープ ほうれん草ベーコンソテー ゼリー ジャム 牛乳	バターロール パンポタージュ ベーコンエッグ 豆サラダ ジャム 牛乳	食パン クリームポタージュ つくね甘辛焼き 菜の花の湯葉和え ジャム 牛乳	食パン コンソメスープ 豚肉と青梗菜の炒め ゼリー ジャム 牛乳	食パン コーンポタージュ グラタン かワワのおかか和え ジャム 牛乳	食パン パンポタージュ あんかけ五目卵焼き ごぼうサラダ ジャム 牛乳	食パン コンソメスープ ミートボール(黒酢) ゼリー ジャム 牛乳
昼	具沢山そば 茄子とピーマンの炒め煮 	ごはん 味噌汁 肉団子と野菜の煮物 マカロニソテー もやしとツナのサラダ	ごはん  味噌汁 豚肉の生姜焼き 里芋の煮物 ブロッコリーサラダ	ごはん すまし汁 さばの粕漬焼き 厚揚げの含め煮 小松菜の辛子和え	★ご当地メニュー(新潟)★ ごはん のっぺい汁 ますの焼き漬け  佐渡の煮しめ ふかしなす	ごはん 味噌汁 鶏肉のケチャップソース 切り昆布の煮付け 黄桃缶	★赤飯の日★  赤飯 味噌汁 あじの磯辺焼き 揚げ出し茄子 白菜の柚子和え
3時	★おやつバイキング★	メロンフルーツ	杏仁豆腐	ピーチゼリー	チョコムース	水ようかん(白あん)	★喫茶の日★ 
夕	ごはん 味噌汁 鶏すき煮 菜の花の煮浸し りんご缶	ごはん  味噌汁 赤魚の梅干し風味煮 さつま芋の甘煮 冷奴	ごはん すまし汁 卵とほうれん草炒め 大根と蓮根の煮物 とろろ芋	ごはん  味噌汁 鶏肉のパン粉焼き 切干大根と大豆そぼろの煮付け 洋梨缶	ごはん 味噌汁 豚肉のはちみつ醤油炒め いんげんのソテー のり佃煮	ごはん  味噌汁 たらのバター醤油焼 チンゲン菜の和風炒め ヨーグルト	ごはん 味噌汁 厚揚げと野菜のスタミナ炒め キャベツの土佐煮 さつま芋きんとん
日計	エネルギー 1350kcal 蛋白質 55.5g 脂質 32.7g 食塩 6.8g	エネルギー 1501kcal 蛋白質 54.1g 脂質 41.5g 食塩 7.5g	エネルギー 1483kcal 蛋白質 56.0g 脂質 39.9g 食塩 7.5g	エネルギー 1421kcal 蛋白質 59.8g 脂質 38.4g 食塩 6.1g	エネルギー 1460kcal 蛋白質 57.7g 脂質 42.3g 食塩 6.4g	エネルギー 1490kcal 蛋白質 55.4g 脂質 44.6g 食塩 6.6g	エネルギー 1523kcal 蛋白質 56.8g 脂質 46.9g 食塩 7.1g
平日	エネルギー 1377kcal 蛋白質 56.9g 脂質 34.5g 食塩 7.3g	エネルギー 1491kcal 蛋白質 54.5g 脂質 45.5g 食塩 8.2g	エネルギー 1531kcal 蛋白質 59.4g 脂質 43.7g 食塩 8.9g	エネルギー 1450kcal 蛋白質 61.1g 脂質 40.2g 食塩 6.6g	エネルギー 1508kcal 蛋白質 60.5g 脂質 46.0g 食塩 7.6g	エネルギー 1541kcal 蛋白質 57.5g 脂質 47.8g 食塩 7.6g	エネルギー 1549kcal 蛋白質 58.2g 脂質 48.7g 食塩 7.6g



6月の献立表（常食）



施設：ケアタウン成増

	日 2	月 3	火 4	水 5	木 6	金 7	土 8
朝	ごはん コンソメスープ ほうれん草ベーコンソテー ふりかけ 牛乳	青菜の雑炊 グラタン いんげんの胡麻和え 牛乳	かにかま雑炊 豚肉と青梗菜の炒め マカロニサラダ 牛乳	ごはん コンソメスープ トマトオムレツ ふりかけ 牛乳	青菜としいたけの雑炊 海老入り玉子蒸し ブロッコリーの白ごまおかか和え 牛乳	白菜の雑炊 厚揚げの煮物 豆サラダ 牛乳	ごはん コンソメスープ チキンピカタ ふりかけ 牛乳
(パン)	食パン コンソメスープ ほうれん草ベーコンソテー ゼリー ジャム 牛乳	食パン クリームポタージュ グラタン いんげんの胡麻和え ジャム 牛乳	食パン クリームポタージュ 豚肉と青梗菜の炒め マカロニサラダ ジャム 牛乳	バターロール コンソメスープ トマトオムレツ ゼリー ジャム 牛乳	食パン コーンポタージュ 海老入り玉子蒸し ブロッコリーの白ごまおかか和え ジャム 牛乳	食パン パンプキンポタージュ 厚揚げの煮物 豆サラダ ジャム 牛乳	食パン コンソメスープ チキンピカタ ゼリー ジャム 牛乳
昼	塩野菜ラーメン キャベツとツナのサラダ 	ごはん 中華スープ 豆腐と海老の中華煮 ビーフン炒め ブロッコリーの中華和え	ごはん 味噌汁 五目卵焼き 冬瓜の枝豆あんかけ 黄桃缶	★カレーの日★ 大豆ミートの健康キーマカレー コンソメスープ いんげんのマスタードソテー 福神漬け 	ごはん 味噌汁 赤魚の酒蒸し じゃが芋の煮物 キャベツの和え物	★寿司の日★ 穴子の五目散らし すまし汁 夏野菜の炊き合せ 白和え 	ごはん 味噌汁 豚肉とごぼうの含め煮 きのこの酒蒸し 青菜のくるみ和え
3時	★おやつバイキング★	バナナムース	いちごババロア	マスカットゼリー	水ようかん	マンゴープリン	★イクトス★ オレンジゼリー 
夕	ごはん 味噌汁 白身魚の香味蒸し 青菜の炒め煮 洋梨缶	ごはん 味噌汁 鶏肉の照焼き かぶの煮物 マッシュ南瓜 	ごはん 味噌汁 サーモンのピカタ キャベツのピリ辛炒め とろろ芋 	ごはん 味噌汁 たらの野菜あん 高野豆腐の煮物 冷奴	ごはん すまし汁 豚血 大豆とひじきの煮物 ヨーグルト 	ごはん 味噌汁 鶏肉のマヨネーズ焼き チンゲン菜ソテー りんご缶	ごはん すまし汁 さばのみりん焼き 彩りピーマン炒め のり佃煮
日計	エネルギー 1432kcal 蛋白質 60.2g 脂質 39.3g 食塩 8.2g	エネルギー 1375kcal 蛋白質 50.2g 脂質 35.4g 食塩 7.2g	エネルギー 1518kcal 蛋白質 58.1g 脂質 44.6g 食塩 6.6g	エネルギー 1505kcal 蛋白質 58.1g 脂質 43.4g 食塩 7.9g	エネルギー 1508kcal 蛋白質 61.3g 脂質 39.2g 食塩 7.0g	エネルギー 1454kcal 蛋白質 49.1g 脂質 40.6g 食塩 6.2g	エネルギー 1368kcal 蛋白質 54.1g 脂質 40.5g 食塩 6.6g
週計	エネルギー 1461kcal 蛋白質 61.5g 脂質 41.1g 食塩 8.7g	エネルギー 1423kcal 蛋白質 53.5g 脂質 39.2g 食塩 8.7g	エネルギー 1562kcal 蛋白質 60.6g 脂質 48.4g 食塩 8.0g	エネルギー 1474kcal 蛋白質 57.6g 脂質 46.0g 食塩 8.1g	エネルギー 1557kcal 蛋白質 64.0g 脂質 42.9g 食塩 8.2g	エネルギー 1503kcal 蛋白質 51.7g 脂質 43.8g 食塩 7.2g	エネルギー 1397kcal 蛋白質 55.4g 脂質 42.3g 食塩 7.1g



6月の献立表 (常食)



施設：ケアタウン成増

	日	月	火	水	木	金	土
	9	10	11	12	13	14	15
朝	ごはん コンソメスープ グラタン ふりかけ 牛乳	わかめ雑炊 ほうれん草ベーコンソテー ごぼうサラダ 牛乳	青菜ときのご粥 ベーコンエッグ ポテトサラダ 牛乳	ごはん コンソメスープ つくね甘辛焼き ふりかけ 牛乳	青菜の雑炊 ミートボール(オニオンソース) マカロニサラダ 牛乳	かにかまの雑炊 チキンピカタ ブロッコリーの白ごま和え 牛乳	ごはん コンソメスープ シーフード卵焼き ふりかけ 牛乳
(パン)	食パン コンソメスープ グラタン ゼリー ジャム 牛乳	食パン クリームポタージュ ほうれん草ベーコンソテー ごぼうサラダ ジャム 牛乳	黒糖ロール コーンポタージュ ベーコンエッグ ポテトサラダ ジャム 牛乳	食パン コンソメスープ つくね甘辛焼き ゼリー ジャム 牛乳	食パン パンプキンポタージュ ミートボール(オニオンソース) マカロニサラダ ジャム 牛乳	食パン クリームポタージュ チキンピカタ ブロッコリーの白ごま和え ジャム 牛乳	食パン コンソメスープ シーフード卵焼き ゼリー ジャム 牛乳
昼	★ハンバーグの日★ ロコモコ丼 ラタトゥイユ 	ごはん 味噌汁 かれいの竜田揚げ 青菜の煮浸し オクラの山葵醤油和え	★麺の日★ 冷やしたぬきうどん 豚しゃぶ 梅肉和え 	ごはん コンソメスープ たらのチリソース煮 アスパラのがーリックソテー 野菜サラダ 	オムライス コーンポタージュ ビーンズコンソメ煮込 白桃缶 	ごはん 味噌汁 さばの土佐漬け 切り昆布の煮付け 胡瓜のしその実和え	★おこわの日★ 梅じゃこおこわ 味噌汁 豚肉のあっさりポン酢炒め 五目豆 もやしの中華和え 
3時	★おやつバイキング★	ほうじ茶プリン 	コーヒーゼリー	水ようかん(芋)	みかんフルーチェ	ヨーグルトババロア	ぶどうゼリー
夕	ごはん 味噌汁 サーモンのバター焼き いんげんとコーンの炒め物 白桃缶 	ごはん コンソメスープ 鶏肉のやわらか煮込み もやし炒め さつま芋きんとん	ごはん 味噌汁 厚揚げと野菜味噌炒め 白菜のとろみ煮 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 鶏肉のしぐれ煮 いんげんの胡麻炒め 冷奴	ごはん 味噌汁 豚肉の生姜風味焼 じゃが芋の煮物 のり佃煮 	ごはん コンソメスープ 鶏肉のレモン焼き 南瓜のバターソテー 洋梨缶 	ごはん 春雨スープ 海老と豆腐の塩炒め シューマイ とろろ芋 
日計	エネルギー 1512kcal 蛋白質 48.2g 脂質 43.0g 食塩 5.1g	エネルギー 1531kcal 蛋白質 50.4g 脂質 47.9g 食塩 8.1g	エネルギー 1487kcal 蛋白質 53.8g 脂質 46.7g 食塩 6.2g	エネルギー 1475kcal 蛋白質 57.0g 脂質 39.1g 食塩 7.4g	エネルギー 1548kcal 蛋白質 54.1g 脂質 42.5g 食塩 7.1g	エネルギー 1417kcal 蛋白質 59.1g 脂質 41.8g 食塩 6.1g	エネルギー 1542kcal 蛋白質 61.5g 脂質 45.5g 食塩 8.8g
平均	エネルギー 1538kcal 蛋白質 49.6g 脂質 44.8g 食塩 5.6g	エネルギー 1579kcal 蛋白質 53.8g 脂質 51.7g 食塩 9.5g	エネルギー 1496kcal 蛋白質 54.3g 脂質 51.2g 食塩 7.0g	エネルギー 1504kcal 蛋白質 58.3g 脂質 40.9g 食塩 7.9g	エネルギー 1595kcal 蛋白質 56.5g 脂質 45.7g 食塩 8.1g	エネルギー 1461kcal 蛋白質 61.6g 脂質 45.6g 食塩 7.5g	エネルギー 1568kcal 蛋白質 62.9g 脂質 47.3g 食塩 9.3g

リクエストメニュー



6月の献立表 (常食)



施設：ケアタウン成増

	日	月	火	水	木	金	土
	16	17	18	19	20	21	22
朝	ごはん コンソメスープ 豚肉と青梗菜の炒め ふりかけ 牛乳	白菜とねぎの雑炊 オムレツ オクラの湯葉和え 牛乳	キャベツの中華風粥 若鶏のクリーム煮込み 小松菜と人参のお浸し 牛乳	ごはん コンソメスープ グラタン ふりかけ 牛乳	野菜ときのこの雑炊 ミートボール(柚子おろし) タマゴサラダ 牛乳	青菜の雑炊 チキンピカタ 青梗菜のお浸し 牛乳	ごはん コンソメスープ スクランブルエッグ ふりかけ 牛乳
(パン)	食パン コンソメスープ 豚肉と青梗菜の炒め ゼリー ジャム 牛乳	食パン クリームポターージュ オムレツ オクラの湯葉和え ジャム 牛乳	黒糖ロール コーンポターージュ 若鶏のクリーム煮込み 小松菜と人参のお浸し ジャム 牛乳	食パン コンソメスープ グラタン ゼリー ジャム 牛乳	食パン クリームポターージュ ミートボール(柚子おろし) タマゴサラダ ジャム 牛乳	食パン コーンポターージュ チキンピカタ 青梗菜のお浸し ジャム 牛乳	食パン コンソメスープ スクランブルエッグ ゼリー ジャム 牛乳
昼	ハヤシライス 大根とソーセージのコンソメ煮 	ごはん 味噌汁 白身魚のきのこソース蒸し つみれの旨煮 黄桃缶	●セレクトメニュー● ごはん 味噌汁 A: 豚肉の梅だれ B: 白身魚フライ 里芋の白煮 大根とツナのサラダ 	ごはん 味噌汁 鶏肉のカレーソース じゃが芋の甘辛煮 オクラのお浸し	ごはん すまし汁 豆腐ハンバーグ おろしポン酢 ごぼうの炒り煮 白菜の和え物	★夏至★ ごはん すまし汁 さばの味噌煮 揚げ出し茄子 冬瓜の冷やし鉢 	●セレクトメニュー● 菜飯ごはん 味噌汁 A: ますの利休焼き B: 肉団子と野菜の煮物 ひじきの煮付け カリフラワーの梅おかか和え
3時	★おやつバイキング★	メロンフルーチェ	プリン	抹茶ババロア	レアチーズムース	水ようかん	★喫茶の日★ 
夕	ごはん 味噌汁 ほっけの塩焼き キャベツ炒め りんご缶	ごはん すまし汁 鶏肉の野菜巻き 筍の和風炒め マッシュ南瓜 	ごはん すまし汁 豆腐の柳川風 青菜のバター醤油炒め とろろ芋	ごはん 味噌汁 赤魚の香味だれかけ いんげんの生姜炒め のり佃煮 	ごはん 味噌汁 たらの焼き南蛮漬け 切り昆布の煮付け 洋梨缶 	ごはん 味噌汁 肉じゃが 大根の金平炒め 冷奴 	ごはん すまし汁 厚揚げと根菜の煮物 枝豆とこんにやく炒め ヨーグルト
A	エネルギー 1454kcal 蛋白質 53.2g 脂質 46.7g 食塩 5.8g	エネルギー 1331kcal 蛋白質 55.3g 脂質 28.9g 食塩 6.9g	エネルギー 1535kcal 蛋白質 58.3g 脂質 50.6g 食塩 6.2g	エネルギー 1394kcal 蛋白質 53.0g 脂質 36.2g 食塩 7.0g	エネルギー 1484kcal 蛋白質 52.7g 脂質 43.5g 食塩 7.5g	エネルギー 1536kcal 蛋白質 57.4g 脂質 50.0g 食塩 7.5g	エネルギー 1408kcal 蛋白質 55.2g 脂質 37.6g 食塩 6.8g
口			エネルギー 1494kcal 蛋白質 54.3g 脂質 44.4g 食塩 6.5g				エネルギー 1440kcal 蛋白質 49.2g 脂質 38.9g 食塩 7.2g
計	エネルギー 1480kcal 蛋白質 54.5g 脂質 48.5g 食塩 6.3g	エネルギー 1381kcal 蛋白質 58.7g 脂質 32.7g 食塩 8.4g	エネルギー 1545kcal 蛋白質 59.0g 脂質 55.1g 食塩 7.0g	エネルギー 1423kcal 蛋白質 54.4g 脂質 38.0g 食塩 7.5g	エネルギー 1535kcal 蛋白質 56.1g 脂質 47.3g 食塩 9.0g	エネルギー 1584kcal 蛋白質 60.1g 脂質 53.7g 食塩 8.7g	エネルギー 1434kcal 蛋白質 56.5g 脂質 39.4g 食塩 7.3g



6月の献立表（常食）



施設：ケアタウン成増

	日	月	火	水	木	金	土
	23	24	25	26	27	28	29
朝	ごはん コンソメスープ ほうれん草ベーコンソテー ふりかけ 牛乳	青菜の雑炊 ベーコンエッグ 豆サラダ 牛乳	白菜の中華風粥 あんかけ五目卵焼き 菜の花の湯葉和え 牛乳	ごはん コンソメスープ 豚肉と青梗菜の炒め ふりかけ 牛乳	野菜雑炊 グラタン かワワのおかか和え 牛乳	わかめ雑炊 つくね甘辛焼き ごぼうサラダ 牛乳	ごはん コンソメスープ ミートボール(黒酢) ふりかけ 牛乳
(パン)	食パン コンソメスープ ほうれん草ベーコンソテー ゼリー ジャム 牛乳	バターロール パンプキンポタージュ ベーコンエッグ 豆サラダ ジャム 牛乳	食パン クリームポタージュ あんかけ五目卵焼き 菜の花の湯葉和え ジャム 牛乳	食パン コンソメスープ 豚肉と青梗菜の炒め ゼリー ジャム 牛乳	食パン コーンポタージュ グラタン かワワのおかか和え ジャム 牛乳	食パン パンプキンポタージュ つくね甘辛焼き ごぼうサラダ ジャム 牛乳	食パン コンソメスープ ミートボール(黒酢) ゼリー ジャム 牛乳
昼	ワカメそば 野菜の旨煮 	ごはん 味噌汁 豚肉の葱塩炒め がんもの煮物 オクラの和え物	★カレーの日★ 海老カレー コンソメスープ ポパイサラダ 福神漬け 	ごはん 味噌汁 さばの塩こうじ焼き 車麩の煮物 りんご缶	●郷土料理（宮崎県）● ごはん ざぶ汁 チキン南蛮 ぬた芋 マンゴー缶 	ごはん 味噌汁 たらの木の子焼き 冬瓜のくずあん ほうれん草のお浸し	ごはん 味噌汁 豚肉の香り炒め さつま芋の金平 春雨サラダ 
3時	★おやつバイキング★	青りんごゼリー 	ぶどうフルーチェ	★イクトス★ ピーチゼリー 	芋ようかん 	パインムース 	コーヒープリン
夕	ごはん 味噌汁 鶏肉のパン粉焼き 里芋の煮物 黄桃缶	わかめごはん 味噌汁 カレイの酒蒸し 小松菜の煮浸し マッシュ南瓜	ごはん 味噌汁 豚肉の胡麻だれ 茄子の炒り煮 とろろ芋	ごはん すまし汁 鶏肉のさっぱり照り焼き 切干大根の煮物 のり佃煮	ごはん 味噌汁 厚揚げのオイスターソース炒め ぜんまい炒り煮 ヨーグルト	ごはん コンソメスープ 鶏肉のトマト煮 ブロッコリーのコンソメ仕立て 洋梨缶	ごはん 中華スープ かに玉 茄子の中華煮 冷奴
日計	エネルギー 1442kcal 蛋白質 60.1g 脂質 30.5g 食塩 7.9g	エネルギー 1539kcal 蛋白質 60.8g 脂質 47.1g 食塩 7.4g	エネルギー 1482kcal 蛋白質 57.5g 脂質 47.4g 食塩 7.3g	エネルギー 1386kcal 蛋白質 53.1g 脂質 37.5g 食塩 7.0g	エネルギー 1615kcal 蛋白質 55.0g 脂質 47.9g 食塩 6.7g	エネルギー 1448kcal 蛋白質 57.0g 脂質 38.9g 食塩 6.6g	エネルギー 1612kcal 蛋白質 57.2g 脂質 53.0g 食塩 8.0g
平日	エネルギー 1469kcal 蛋白質 61.5g 脂質 32.3g 食塩 8.4g	エネルギー 1529kcal 蛋白質 61.2g 脂質 51.1g 食塩 8.1g	エネルギー 1532kcal 蛋白質 60.5g 脂質 51.2g 食塩 8.8g	エネルギー 1415kcal 蛋白質 54.4g 脂質 39.3g 食塩 7.5g	エネルギー 1663kcal 蛋白質 57.8g 脂質 51.6g 食塩 7.9g	エネルギー 1497kcal 蛋白質 59.5g 脂質 42.1g 食塩 7.5g	エネルギー 1638kcal 蛋白質 58.6g 脂質 54.8g 食塩 8.5g



6月の献立表 (常食)



施設：ケアタウン成増

	日	月	火	水	木	金	土
	30						
朝	ごはん コンソメスープ ほうれん草ベーコンソテー ふりかけ 牛乳						
(パン)	食パン コンソメスープ ほうれん草ベーコンソテー ゼリー ジャム 牛乳						
昼	他人丼 キャベツサラダ						
3時	★おやつバイキング★						
夕	ごはん 味噌汁 さばの生姜煮 白菜と筍の炒め 白桃缶						
日計	エネルギー 1357kcal 蛋白質 52.1g 脂質 42.5g 食塩 6.3g						
月計	エネルギー 1386kcal 蛋白質 53.4g 脂質 44.3g 食塩 6.8g						

