6月の献立

特別養護老人ホーム
奉優の家

	05月26日(月)	05月27日(火)	05月28日(水)	05月29日(木)	05月30日(金)	05月31日(土)	06月01日(日)
朝	ご飯 味噌汁（キャベツ・わかめ） がんもの煮物 かぶの昆布和え 牛乳	ご飯 味噌汁（おつゆ麩・長葱） 鮭の塩焼き 小松菜の生姜醤油和え 牛乳	ご飯 味噌汁（玉葱・豆苗） 田舎煮 かにと胡瓜の和え物 牛乳	ご飯 味噌汁（畑菜・エノキ） チキンボールの煮物 ツナサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁（あおさ） 海老と野菜の炒め物 かぶのゆかり和え 牛乳	ご飯 味噌汁（白菜・万葱） 車麩の煮物 ポパイサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁（キャベツ・揚げ） ウインナーと青菜のソテー カリフラワーのしそ風味和え 牛乳
昼	ご飯 清汁（とろろ昆布・貝割れ） 筑前煮 あさりの茶碗蒸し 菜の花のからし和え	ミルクロール コーンスープ 煮こみハンバーグ ポテトサラダ きゅうりとにんじんのピクルス	ご飯 味噌汁（豆腐・さや） 鶏肉のネギ塩だれ 金平ごぼう ほうれん草のお浸し	ご飯 中華スープ（長葱・ワカメ） 回鍋肉 もやしのナムル 杏仁フルーツ	ご飯 味噌汁（茄子・万葱） 焼きさば 南瓜の煮物 海藻サラダ	選　択　食 ご飯 味噌汁（じゃが芋・さや） ポークジンジャー or鮭のピザ焼 あさりと大根の炒め物 もやしのごま酢和え	枝豆ご飯 清汁（とろろ昆布・三つ葉） 鮭の香味焼き 卵とうふ バナナ
夕	ご飯 春雨スープ 麻婆豆腐 焼売 ハネージュメロン	ご飯 海老と春雨の炒め物 信田巻き煮 野沢菜漬 コンポート（パイン）	ご飯 味噌汁（白菜・椎茸） カレイの照り焼き 切干大根の炒め煮 コンポート（黄桃）	ご飯 味噌汁（さつま芋・万葱） 豆腐のふわふわ卵とじ煮 ベーコンと小松菜のソテー 大根の浅漬け	ご飯 味噌汁（厚揚・玉葱） 鶏ももものこってり煮 春雨の酢の物 キウイ	ご飯 白身魚の香り揚げ ふきの煮物 昆布佃煮 コンポート（りんご）	ご飯 チーズハンバーグ 野菜のマリネ 漬物（桜大根） フルーツゼリー
エネルギー	1499kcal	1481kcal	1460kcal	1525kcal	1497kcal	1451kcal	1489kcal
蛋白質	62.6g	58.3g	54.2g	54.1g	64.1g	53.5g	59.8g
脂質	38.7g	40.4g	34.1g	39.9g	31.7g	33.1g	38.3g
炭水化物	222.1g	219.1g	227.2g	231.9g	232.9g	229.5g	221.8g
食塩	9.5g	8.9g	8.5g	9.2g	9.5g	8g	8.3g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。
※国内産のお米を使用しております。

6月の献立

奉優の家

	06月02日(月)	06月03日(火)	06月04日(水)	06月05日(木)	06月06日(金)	06月07日(土)	06月08日(日)
朝	ご飯 味噌汁（玉葱・椎茸） チーズスクランブルエッグ オクラのなめ茸和え 牛乳	ご飯 味噌汁（渦巻き麩・さや） さつま揚げと野菜の煮浸し 納豆 牛乳	ご飯 味噌汁（ほうれん草・えきの） オムレツ 白菜のなめしあえ 牛乳	ご飯 味噌汁（もやし・葉） 和風チャンプル 青菜のしめじ和え 牛乳	ご飯 味噌汁（わかめ・長葱） ツナ炒り卵 しらすおろし 牛乳	ご飯 味噌汁（おつゆ麩・豆苗） 野菜炒め 豆とほうれん草のサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁（あおさ） 野菜つみれの煮物 納豆 牛乳
昼	ご飯 清汁（豆腐・ほうれん草） かじきまぐろのポン酢おろし 冬瓜の葛煮 ごぼうと水菜のサラダ	ご飯 味噌汁（大根・葉） 肉団子の黒酢あん 揚げ茄子 ほうれん草の胡桃和え	選　択　食 ご飯 清汁（小花麩・菜の花） ほっけの西京焼き or豚肉の西京焼き 炒り鶏 チンゲン菜のお浸し	ご飯 味噌汁（畑菜・白玉麩） ミックスフライ 金平ポテト 胡瓜の酢の物	ツイストパン ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ（玉葱・人参・コーン） 豚肉のトマトソース シェフサラダ かぶのピクルス	麦ご飯 味噌汁（白菜・万葱） 銀鮭の塩焼き 白滝と木耳の炒り煮 とろろ芋	ご飯 華風スープ スタミナ炒め もやしのナムル オレンジ
夕	ご飯 鶏肉のカレー風味焼き 豆たっぷりサラダ 漬物（千切沢庵） ハネージュメロン	ご飯 メヌケの有馬焼き きざみ昆布の炒り煮 漬物（きゅうり漬） コンポート（パイン）	ご飯 春雨スープ 豚肉とゴーヤの炒め物 キャベツの中華サラダ やわらか杏仁	ご飯 鶏肉と大豆の柔らか煮 温野菜 きゃらぶき キウイ	ご飯 味噌汁（渦巻き麩・さや） たらの野菜蒸し 揚げだし豆腐 バナナ	ご飯 味噌汁（大根・葉） 鶏肉の南蛮漬け 五目ひじき コンポート（黄桃）	ご飯 味噌汁（畑菜・えのき） 鯵の梅しそ焼き ささみと胡瓜の土佐酢和え 漬物（千切沢庵）

ｴﾈﾙｷﾞｰ	1574kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1490kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1600kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1555kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1522kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1535kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1431kcal
蛋白質	66.8g	蛋白質	55.8g	蛋白質	58.3g	蛋白質	63.1g	蛋白質	62.3g	蛋白質	60.1g	蛋白質	64.5g
脂質	37.4g	脂質	37.4g	脂質	50.6g	脂質	36.3g	脂質	43.5g	脂質	37.8g	脂質	34.4g
炭水化物	235.9g	炭水化物	228.4g	炭水化物	221.7g	炭水化物	239.8g	炭水化物	213.5g	炭水化物	234.3g	炭水化物	210.4g
食塩	7.6g	食塩	9g	食塩	11.8g	食塩	8.1g	食塩	8.5g	食塩	8.8g	食塩	8.1g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。
※国内産のお米を使用しております。

6/4　選択食
ホッケの西京焼きか豚肉の西京焼きがお選びいただけます。

6月の献立

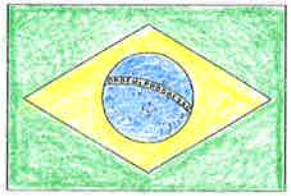
特別養護老人ホーム
奉優の家

	06月09日(月)	06月10日(火)	06月11日(水)	06月12日(木)	06月13日(金)	06月14日(土)	06月15日(日)
朝	ご飯 味噌汁（キャベツ・揚げ） 五目卵焼き 小松菜の和え物 牛乳	ご飯 味噌汁（もやし・にら） 湯葉ひろおずの煮物 いんげんのごまよごし 牛乳	ご飯 味噌汁（じゃが芋・さや） アジの塩焼き ちんげん菜のきのこ和え 牛乳	ご飯 味噌汁（豆腐・豆苗） 炒り卵 ほうれん草ソテー 牛乳	ご飯 味噌汁（なめこ・長葱） キャベツの炒め物 うの花 牛乳	ご飯 味噌汁（ちんげん菜・白玉麩） 五目豆 白菜のお浸し 牛乳	ご飯 味噌汁（白菜・わかめ） 京がんもの煮物 オクラのおかか和え 牛乳
昼	チキンカレー コンソメスープ 生野菜サラダ 福神漬・楽京 ジョア	ご飯 清汁（野菜つみれ・貝割） 鯖の味噌煮 青菜の煮浸し パンプキンサラダ	冷やしうどん 枝豆と海老のかき揚げ 凍豆腐の含め煮 ハスカップゼリー	ご飯 わかめスープ 鶏肉と野菜のｵｲｽﾀｰ炒め 厚揚げのチリソース 春雨サラダ	お楽しみ食 コーンピラフ ジャガイモのポタージュ 鶏肉のトマトソース煮 ブロッコリーサラダ コンポート（白桃）	ご飯 味噌汁（南瓜・長葱） ポークステーキ 冬瓜のつや煮 漬物（しば漬）	父の日 穴子散らし寿司 清汁（小花麩・貝割れ） 茶碗蒸し 青菜のごまよごし
夕	ご飯 味噌汁（さつまいも） 豆腐とえびの旨煮 茄子の挽肉炒め 昆布佃煮	ご飯 手作りつくね ピーナッツ和え 漬物（赤しその実） コンポート（洋梨）	ご飯 豚肉の辛子味噌焼き きざみ昆布の煮物 カリフラワーの梅風味 うぐいす豆	ご飯 味噌汁（里芋・葉） カレイの揚げおろし煮 ピリ辛こんにゃく メロン	ご飯 和風マーボー茄子 白和え 大根の浅漬け フルーツカクテル	ご飯 鰆の山椒焼き じゃが芋のそぼろ煮 にらともやしの和え物 キウイ	ご飯 肉野菜炒め 春巻き 漬物（赤しその実） 白桃缶のヨーグルトかけ

ｴﾈﾙｷﾞｰ	1668kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1599kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1513kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1604kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1638kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1516kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1514kcal
蛋白質	63ｇ	蛋白質	60.7ｇ	蛋白質	58.7ｇ	蛋白質	62.3ｇ	蛋白質	55.6ｇ	蛋白質	60.1ｇ	蛋白質	58.6ｇ
脂質	42.1ｇ	脂質	45.7ｇ	脂質	36.4ｇ	脂質	49ｇ	脂質	47ｇ	脂質	34.9ｇ	脂質	41.2ｇ
炭水化物	255.8ｇ	炭水化物	231.4ｇ	炭水化物	230.2ｇ	炭水化物	219.5ｇ	炭水化物	240.8ｇ	炭水化物	233.1ｇ	炭水化物	219.1ｇ
食塩	9.2ｇ	食塩	8.4ｇ	食塩	9.2ｇ	食塩	8.9ｇ	食塩	16.2ｇ	食塩	8.5ｇ	食塩	8.1ｇ

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。
※国内産のお米を使用しております。

6/13 ブラジル料理
6/13～7/13にかけてブラジルにてFIFAワールドカップが開催されます。ブラジルでの開催は1950年以来64年ぶりの開催となります。
6/13の昼食はワールドカップ開幕にちなんでブラジル料理を提供します。



ブラジル

特別養護老人ホーム
奉優の家

6月の献立

	06月16日(月)	06月17日(火)	06月18日(水)	06月19日(木)	06月20日(金)	06月21日(土)	06月22日(日)
朝	ご飯 味噌汁（さつま芋・長葱） 高野の卵とじ 茄子の生姜和え 牛乳	ご飯 味噌汁（ジャガイモ・貝割れ） あさりと大根の炒め煮 ベーコンとキャベツのソテー 牛乳	ご飯 味噌汁（もやし・葉） 肉詰めいなりの含め煮 なめ茸おろし 牛乳	ご飯 味噌汁（畑菜・えのき） さつま揚と野菜炒め物 うの花 牛乳	ご飯 味噌汁（わかめ・玉葱） 厚焼き卵 ひじき煮 牛乳	ご飯 味噌汁（かぶ・葉） 肉団子と野菜の煮物 キャベツのしその実和え 牛乳	ご飯 味噌汁（おつゆ麩・玉葱） さんまの蒲焼 小松菜としいたけのお浸し 牛乳
昼	ご飯 清汁（とろろ昆布・三つ葉） 赤魚の粕漬け焼き 豚と根菜の煮物 わかめの酢の物	ご飯 味噌汁（ほうれん草・椎茸） ミートローフ 花野菜のタルタルソース オレンジ	菜飯 清汁（かまぼこ・三つ葉） 肉豆腐 焼きなす コンポート（洋梨）	ご飯 豚汁 カレイの梅煮 南瓜のそぼろあんかけ 野沢菜漬	ご飯 味噌汁（大根・さや） 蒸鶏の香味ソースかけ ブロッコリーとしめじのソテー 豆ヘルシーサラダ	ご飯 清汁（花麩・貝割れ） 鯖の生姜焼き オクラの土佐煮 ポテトサラダ	ご飯 春雨スープ 豚肉の四川風炒め 焼売 2種 杏仁フルーツ
夕	ご飯 鶏肉の治部煮 シェルマカロニサラダ 昆布佃煮 コンポート（パイン）	ご飯 味噌汁（茄子・玉葱） 鯵の立田揚げ ちんげん菜の和風あえ 茶福豆	ご飯 かじきのバター醤油焼き 里芋の煮物 野菜のマリネ 漬物（桜大根）	ご飯 春雨スープ 牛肉の韓国風 ナムル グレープゼリー	ご飯 味噌汁（うずまき麩・豆苗） 鮭のマヨネーズ焼き 冷奴 コンポート（黄桃）	ご飯 自家製ひりょうず 金平ごぼう 酢味噌和え バナナ	ご飯 千草焼き 大豆と昆布の煮物 漬物（きゅうり漬） キウイ
ｴﾈﾙｷﾞｰ	1490kcal	1592kcal	1446kcal	1489kcal	1489kcal	1560kcal	1565kcal
蛋白質	59.4ｇ	59.9ｇ	60.6ｇ	59.4ｇ	63.9ｇ	58.6ｇ	61ｇ
脂質	36.2ｇ	47.5ｇ	30ｇ	29.6ｇ	37.4ｇ	42ｇ	47.7ｇ
炭水化物	226.1ｇ	224.9ｇ	227.1ｇ	240.7ｇ	220.5ｇ	229.3ｇ	215.6ｇ
食塩	7.5ｇ	7.8ｇ	9.1ｇ	8.7ｇ	9.2ｇ	8.5ｇ	7.3ｇ

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。
※国内産のお米を使用しております。

6月の献立

特別養護老人ホーム 奉優の家

	06月23日(月)	06月24日(火)	06月25日(水)	06月26日(木)	06月27日(金)	06月28日(土)	06月29日(日)
朝	ご飯 味噌汁（たまねぎ・きぬさや） ウインナー　ポテト添え ツナサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁（南瓜・長葱） はんぺんと青菜の煮浸し 納豆 牛乳	ご飯 味噌汁（もやし・わかめ） 鰯つみれの煮物 ブロッコリーのお浸し 牛乳	ご飯 味噌汁（大根・葉） 卵と木耳の炒め物 カリフラワーの和え物 牛乳	ご飯 味噌汁（なめこ・長葱） ちくわとちんげん菜のさっと煮 卵の花 牛乳	ご飯 味噌汁（白菜・わかめ） 厚揚げのそぼろ煮 小松菜のお浸し 牛乳	ご飯 味噌汁（あおさ） チキンボールの煮物 ちんげん菜ソテー 牛乳
昼	天丼 味噌汁（長葱・わかめ） 切干大根の煮物 白菜の浅漬け	ご飯 かき玉汁 メヌケの当座煮 厚揚げの野菜あんかけ 大根サラダ	ご飯 味噌汁（小松菜・椎茸） メンチカツ&枝豆コロッケ 夏野菜サラダ オレンジ	**リクエスト献立** 冷やしおろしそば ホタテのかき揚げ 牛肉と牛蒡のしぐれ煮 大根の浅漬け	ご飯 味噌汁（豆腐・ワカメ） 鯵の南蛮漬け 山菜巾着と野菜の煮物 漬物（桜大根）	ご飯 清汁（とろろ昆布・万葱） 白身魚の香味ソースかけ 冬瓜の煮物 ミモザサラダ	ご飯 ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ（ほうれん草・コーン） 手作り和風ハンバーグ 南瓜サラダ フルーツカクテル
夕	ご飯 味噌汁（里芋・揚げ） 白身魚のピカタ とうふチャンプル フルーツカクテル	ご飯 豚肉の生姜焼き じゃが芋のまさご和え 漬物（赤しその実） コンポート（りんご）	ご飯 たらの葉味蒸し れんこんのピリ辛炒め ささ身と豆苗の胡麻和え なすの浅漬け	ご飯 カレイの煮付け 桜海老と白菜のソテー ほうれん草のクルミ和え メロン	ご飯 味噌汁（ジャガイモ・インゲン） 鶏肉の照り焼き 庄内麩とキャベツの味噌炒め コンポート（黄桃）	ご飯 春雨スープ 酢豚 もやしの胡麻和え コンポート（パイン）	ご飯 味噌汁（おつゆ麩・万葱） ほっけの塩焼き 落花生和え 昆布佃煮
ｴﾈﾙｷﾞｰ	1628kcal	1541kcal	1500kcal	1497kcal	1514kcal	1554kcal	1646kcal
蛋白質	58.9ｇ	62.9ｇ	57.7ｇ	65.9ｇ	58ｇ	59.7ｇ	59.3ｇ
脂質	47ｇ	39ｇ	32.5ｇ	37.4ｇ	34ｇ	43.4ｇ	57.1ｇ
炭水化物	237.5ｇ	227.2ｇ	240ｇ	219.8ｇ	235ｇ	226.3ｇ	223.6ｇ
食塩	9ｇ	7.3ｇ	8.2ｇ	8.1ｇ	8.9ｇ	8.6ｇ	9ｇ

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。
※国内産のお米を使用しております。

6/26　第1回リクエスト献立
先日皆様に選んでいただいた、食べたい麺料理でみごと1位になった「冷やしおろしそば」をご提供します！
第2回も計画中ですのでお楽しみに～♪

6月の献立

特別養護老人ホーム
奉優の家

	06月30日(月)												
朝	ご飯 味噌汁（もやし・豆苗） 野菜とちくわの煮物 納豆 牛乳												
昼	ひじきご飯 味噌汁（玉葱・わかめ） 鰆の漬け焼き さつま芋のレモン煮 浅漬け												
夕	ご飯 ポークソテー キャベツのコールスロー 漬物（しば漬） バナナ												
	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1550kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	kcal
	蛋白質	60.8 g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
	脂質	35.7 g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g
	炭水化物	241.5 g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g
	食塩	8.6 g	食塩	g	食塩	g	食塩	g	食塩	g	食塩	g	食塩	g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合が
ございます。ご了承ください。
※国内産のお米を使用しております。