



	日	月	火	水	木	金	土
	隠れ脱水に要注意！				1	2	3
朝食	喉の渇きが感じられなくても、積極的に水分補給を心掛けましょう。冷たいものを飲みすぎ てしまうと食欲不振や倦怠感が起きます。水分補給の際は、白湯や常温の水を選び 摂取するように心掛けると良いでしょう★身体を温める食材を選ぶこともオススメです！！				ごはん 海鮮豆腐ステーキ 味噌汁 漬物	ごはん ハムチーズピカタ 味噌汁 漬物	ごはん 里芋と豚の煮物 味噌汁 梅干し
昼食					ごはん 鶏のグリル 白ナとツナのソテー 味噌汁	ごはん 赤魚のあんかけ 金時煮豆 もやしの胡麻ドレサダ 豚汁	ごはん 鶏のさっぱり煮 キャベツのソテー さつま芋サラダ 味噌汁
夕食	免疫機能を守るためには1日3食バランスの良い食事を摂ることが重要です。食品に偏り過ぎないよう 色々な食品から栄養を摂るようにしましょう！ 腸内環境が崩れると免疫機能のバランスも悪くなります。乳酸菌やビフィズス菌などの 善玉菌を含む食品を食べる事もオススメです！				ごはん パンガシウスのソテー 蓮根の煮物 キャベツのお浸し 赤だし	ごはん ミートローフ風 ひじきの煮物 味噌汁 胡瓜の浅漬け風	ごはん ホキの揚げ浸し 茎わかめの炒め煮 味噌汁 ミルク寒天の杏ソースかけ
					1404kcal	1422kcal	1495kcal
	4	5	6	7	8	9	10
朝食	パン ポテトミンチ巻き コンソメスープ フルーツ	ごはん プレーンオムレツ 味噌汁 漬物	ごはん チキンナゲット 味噌汁 漬物	ごはん ホッケグリル 味噌汁 漬物	ごはん だし巻き卵 味噌汁 佃煮	ごはん カニつみれの煮物 味噌汁 漬物	ごはん 磯巻き卵 味噌汁 漬物
昼食	木の葉丼 茄子のそぼろ煮 味噌汁 フルーツ	ごはん メルのグリル 大根の塩煮 キャベツのピーナツドレサダ 味噌汁	ごはん ハンバーグ 蓮根金平 もずく酢 味噌汁	かき揚げそば 牛蒡の煮物 大根のごま酢	ごはん 鯖の塩焼き 絹揚げの煮物 味噌汁 フルーツ	鶏そぼろと卵の二色丼 茄子のよごし(富山郷土) 大根の香味ドレサダ 清汁	ごはん タラの香草パン粉焼き 高野のサイコロ煮 白菜の洋風お浸し 味噌汁
夕食	ごはん 豚ともやしの和風炒め 黒豆がんもの煮物 隠元のパンパンドレサダ 味噌汁	ごはん 絹揚げの炊き合わせ 白菜と豚のトロミ炒め 味噌汁 ヨーグルト	ごはん 鰯の生姜煮 大豆のコンソメ煮 ポテトサラダ 味噌汁	ごはん 鶏のもろみ焼き 卵の花 アスパラのレモンドレサダ 味噌汁	ごはん 豚のバター醤油炒め 南瓜の含め煮 ブロッコリーのリンゴドレサダ 味噌汁	ごはん 合鴨スライスとエビシューマイ 白菜の煮物 胡瓜の甘酢和え 味噌汁	ごはん 豚大根 キャベツとツナのソテー 奴豆腐の梅だれ 味噌汁
	1354kcal	1397kcal	1410kcal	1458kcal	1484kcal	1420kcal	1405kcal
	11	12	13	14	15	16	17
朝食	パン 照り焼き風肉団子 ポタージュ フルーツ	ごはん ボロニアソーセージ 味噌汁 漬物	ごはん 野菜ミンチ巻き 味噌汁 梅くらげ	ごはん だし巻き卵 味噌汁 漬物	ごはん えびつみれの煮物 味噌汁 漬物	ごはん キャベツのソテー 味噌汁 漬物	ごはん 筑前煮 味噌汁 漬物
昼食	ごはん 鶏の唐揚げ葱塩だれ 冷やし冬瓜 味噌汁 フルーツ	あじさい寿司 里芋の鶏そぼろ煮 茶碗蒸し 味噌汁	ハヤシライス ミニオムレツ ブロッコリーのバジルドレサダ フルーツ	ごはん 回鍋肉 一口がんもの煮物 アスパラのアイランドレサダ 中華スープ	新生姜御飯 鶏の照り焼き 大豆のじゃこ炒め パンプキンサラダ 味噌汁	醤油ラーメン 高野のサイコロ煮 隠元のスローサラダ	ごはん カツとじ 冬瓜の葛煮 ブロッコリーのおからサラダ 味噌汁
夕食	ごはん かわいいの山椒煮 大根の炒め物 隠元のミルク和え 味噌汁	ごはん 豚の生姜炒め 烏賊袷紗焼き 胡瓜のごま酢 味噌汁	ごはん 白身魚の南蛮漬け 切り干し大根の煮物 味噌汁 白菜のあっさり漬け	ごはん 高野の炊き合わせ 枝豆とベーコンのソテー 味噌汁 フルーツ	ごはん メルの揚げ浸し ひじきの炒め煮 マカロニサラダ 味噌汁	ごはん 肉じゃが 蓮根の炒め生酢 奴豆腐 味噌汁	ごはん 鯖の味噌煮 白菜とイカのトロミ炒め 清汁 フルーツ
	1424kcal	1462kcal	1522kcal	1442kcal	1492kcal	1382kcal	1324kcal
	18	19	20	21	22	23	24
朝食	パン もやしの和え物 コンソメスープ フルーツ	ごはん お魚厚揚げの煮物 味噌汁 漬物	ごはん 洋風だし巻き 味噌汁 佃煮	ごはん 大豆ミートバーグ 味噌汁 漬物	ごはん メヌケの焼き浸し 味噌汁 漬物	ごはん オレンジチキン 味噌汁 漬物	ごはん カリフラワーのソテー 味噌汁 漬物
昼食	赤飯 赤魚の煮付け キャベツの炒め物 かきたま汁 フルーツ	ごはん 鶏のからあげ 卵の花 バンサンスー 味噌汁	ごはん ホキのグリル甘酢あん 大豆煮 赤だし ヨーグルトマンゴーソースかけ	炊き込みご飯 鶏の塩麴蒸し 大根の炒め物 味噌汁 フルーツ	ごはん 牛肉コロッケとミニオムレツ 白菜の煮浸し もずく酢 ポタージュ	ポークカレー 漬物 コーンクリームコロッケ キャベツの香味ドレサダ フルーツ	肉うどん 牛蒡と揚げの炒め煮 大根の塩麴ドレサダ
夕食	ごはん 煮込みハンバーグ 茄子の揚げ浸し カリフラワーのパンパンドレサダ 味噌汁	ごはん ホッケの塩焼き 絹揚げの煮物 大根の和風ドレサダ 味噌汁	ごはん 豚の胡麻醤油炒め かにシューマイ 南瓜サラダ 味噌汁	ごはん パンガシウスのピカタ ひじきの炒め煮 キャベツのレモンドレサダ 味噌汁	ごはん 黒豆がんもの炊き合わせ 味付き胡麻豆腐 味噌汁 カツオ練り梅	ごはん 鯖の照り焼き 高野のサイコロ煮 葱モヤシ浅利の酢味噌和え 清汁	ごはん 鮭の香味焼き キャベツの煮浸し 味噌汁 高菜炒め
	1386kcal	1400kcal	1476kcal	1489kcal	1415kcal	1569kcal	1379kcal
	25	26	27	28	29	30	6月4日は むし歯予防の日☆ 「8020運動」 80歳まで20本自分 の歯を持てるよう 口腔ケアをしまっ かり行いましょう！
朝食	パン えびつみれの煮物 コンソメスープ フルーツ	ごはん スクランブルエッグ 味噌汁 漬物	ごはん ホッケの塩麴焼き 味噌汁 漬物	ごはん さつま揚げの煮物 味噌汁 漬物	ごはん だし巻き卵 味噌汁 漬物	ごはん 鶏つみれの煮物 味噌汁 漬物	
昼食	ごはん 鶏のマリネソース焼き 切り干し大根の煮物 玉子豆腐 味噌汁	ごはん 豚のプルコギ風 冬瓜の煮物 味噌汁 抹茶ゼリーとフルーツ	鮭フレーク丼 蓮根の煮物 大根の和え物 味噌汁	ごはん 豚のオイスター炒め 卵袷紗焼き 胡瓜の酢の物 味噌汁	ごはん パンガシウスの香草パン粉焼き 大根と竹輪の煮物 キャベツの土佐酢 味噌汁	ごはん 焼き肉風 一口がんもの煮物 味噌汁 杏仁豆腐とフルーツ	
夕食	ごはん 赤魚の魚田 豚と絹揚げの煮物 揚げ茄子の甘酢 清汁	ごはん 鯖の鳴門煮 金平牛蒡 刻みとろろののゆかり和え 味噌汁	ごはん 肉団子の野菜あん 大豆煮 ブロッコリーのバジルドレサダ 味噌汁	ごはん 銀ひらすのソテー 高野のそぼろ煮 マカロニサラダ 味噌汁	ごはん 鶏の豆鼓蒸し 奴豆腐 味噌汁 フルーツ	ごはん 白身魚のカツ 牛蒡の炒り煮 オクラのとろろ和え 味噌汁	
	1302kcal	1486kcal	1493kcal	1437kcal	1360kcal	1530kcal	