

献立表

糖尿病食1600kcal

		6/1	6/2	6/3	6/4	6/5	6/6	6/7
朝	A定食	★ハン60g・ホチ 野菜の炒め物(小柱) 果物(キウイ) 牛乳	★ハン60g・ホチ・ｲｲﾎｺ ミネストローネ(ｷｷ) 果物(ﾊﾞﾅﾅ) 牛乳	ハン60g・ホチ ｼｰﾌｰﾄﾞﾀﾞﾏﾀ 果物(ﾊﾞﾅﾅ) ｼｮｰﾌﾞ(ﾌﾟﾚｰﾝ)	★ハン60g・ホチ・ｲｲﾎｺ ﾊﾝｺｼﾝｽﾔﾙｸ 付) ﾍﾞﾁﾔｯﾌﾟ ﾊﾞｯｸ 果物(ﾅﾚﾝｼﾞ)D 牛乳	ハン60g・ホチ・ﾏｰﾓｰﾙﾄﾞ ｶﾏﾀﾀﾀｰとﾋﾁのﾀﾅ 果物(ﾊｲﾔﾝ) 牛乳	ハン60g・ホチ 小柱のｸﾘｰﾑ煮 果物(ﾊﾞﾅﾅ0.5単位) ｼｮｰﾌﾞ(ﾌﾟﾚｰﾝ)	★ハン60g・ホチ・ｲｲﾎｺ ｽｰﾌﾞ仕立て 果物(ﾊﾞﾅﾅ) 牛乳
	B定食	ご飯 150g 鶏肉の油煎煮(Ⅱ) なす煎味噌和え 果物(キウイ) 牛乳	ご飯 150g 鶏の塩焼き(40) ｷｷﾞのﾎﾛおろし 果物(ﾊﾞﾅﾅ0.5単位) 牛乳	ご飯 150g 鶏つくね野菜煮 果物(ⅡD) ｼｮｰﾌﾞ(ﾌﾟﾚｰﾝ)	ご飯 150g ほっけの塩焼き 70 おとし(ｷｷ) 果物(ﾅﾚﾝｼﾞ)D 牛乳	ご飯 150g 肉みそ豆腐 いんげんのナムル 果物(ﾊｲﾔﾝ) 牛乳	ご飯 150g 鶏肉のおろし煮 とろろ芋 付) ﾊｯｸﾞ醤油 果物(ﾊﾞﾅﾅ0.5単位) ｼｮｰﾌﾞ(ﾌﾟﾚｰﾝ)	ご飯 150g 五目あんかけ豆腐 果物(ⅡD) 牛乳
昼	A定食	彩り野菜のﾏﾏﾊﾞ1膳 ﾗｰﾏﾞｳﾄﾝつゆ エビ焼売② 煮豆(金時豆)	ご飯 200g ｼﾝﾅｰｼｭ(ｶﾚｰ風味 野菜のﾏﾘﾅ 果物(キウイ)	ご飯 200g ﾌﾘの照り焼き(80) 切干大根煮(味噌揚げ) ゆかり和え(ｷｷﾞ)	ご飯 200g 鶏肉のﾄﾏﾓ 鍋しぎ 春雨サラダ	ご飯 200g 回鍋肉 大根とﾅﾅのﾏﾏ 焼売②	ご飯 200g ｷｷの香味ﾅｰｽ(焼) 大豆とﾋﾁきの煮物 小松菜の土佐和え	きつねうどん(200) めんつゆ(冷) 付) ﾉ味唐辛子 竹輪とｷｷﾞの金平 煮豆(金時豆)
	B定食	ご飯 200g メバルの甘酢あんかけ エビ焼売② 煮豆(金時豆)	ご飯 200g 赤魚の照り煮(60) 野菜のﾏﾘﾅ 煮物(キウイ)	ご飯 200g 豚肉と厚揚げ炒め(Ⅱ) 切干大根煮(味噌揚げ) ゆかり和え(ｷｷﾞ)	ご飯 200g 鶏の照り焼き 五目豆 春雨サラダ	たらこｸﾘｰﾑｽｰｽﾞ+80 ｸﾘｰﾑｽｰｽﾞ 大根とﾅﾅのﾏﾏ 焼売②	ご飯 200g 鶏肉の照り焼き 大豆とﾋﾁきの煮物 小松菜の土佐和え	ご飯 200g 鮭の香草焼き(60) 竹輪とｷｷﾞの金平 煮豆(金時豆)
夕	A定食	ご飯 200g 鶏肉のﾊﾝﾎﾝ粉焼(50) 付) ﾊｯｸﾞｸﾘｰﾑｽ ﾋｰﾐﾝｽﾞサラダ いり豆腐 果物(りんご)	ご飯 150g 肉豆腐 南瓜の甘辛煮 小松菜の土佐和え 清し汁(ｷｷﾞ・ﾊﾊﾞﾝ)	ご飯 200g 鶏肉の生妻焼き げんまいの炒め煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾅﾑﾙ 果物(ﾊﾞﾅﾅ0.5単位)	ご飯 150g メバルの梅焼き 五目豆 南瓜サラダ 果物(りんご)	ご飯 200g ﾄﾏﾓ(白身)ﾚﾓﾝﾎﾝ焼 ｷｷﾞ+ｷｷﾞ+ｷｷﾞ(ﾘﾝｺ) 果物(ﾅﾚﾝｼﾞ)D 味噌汁(ｷｷﾞ・ｷｷ)	ご飯 150g ﾐｰﾄﾞﾛｰﾌ ｷｷﾞ+ｷｷﾞ+ｷｷﾞ(ﾏﾓ) 果物(りんご) 味噌汁(ｷｷﾞ・豆鮎)	コーン粥飯(200) 赤魚の西京焼き 生妻のしぐれ煮 ごま和え(ｷｷﾞ) 果物(ﾊﾞﾅﾅ0.5単位)

		6/8	6/9	6/10	6/11	6/12	6/13	6/14
朝	A定食	ハン60g・ホチ ｲｲﾎｺと野菜の炒め物 果物(ﾅﾚﾝｼﾞ)D 牛乳	★ハン60g・ホチ・ｲｲﾎｺ ｶｷとｷｷﾞのｽｰﾌ 果物(キウイ) 牛乳	ハン60g・ホチ・ﾏｰﾓｰﾙﾄﾞ ﾎｰｸﾞﾋｰﾐﾝｽﾞ 果物(ﾊﾞﾅﾅ0.5単位) 牛乳	ハン60g・ホチ 果ごもり卵 付) ﾍﾞﾁﾔｯﾌﾟ ﾊﾞｯｸ 果物(ⅡD) 牛乳	★ハン60g・ホチ・ｲｲﾎｺ 鶏肉のﾄﾏﾓｰ煮 果物(ﾅﾚﾝｼﾞ)D ｼｮｰﾌﾞ(ﾌﾟﾚｰﾝ)	ハン60g・ホチ 夏野菜ﾌﾞｰ 果物(キウイ) 牛乳	★ハン60g・ホチ・ｲｲﾎｺ 鶏サラダ 果物(ﾊﾞﾅﾅ0.5単位) 牛乳
	B定食	ご飯 150g 高野豆腐の味噌煮 果物(ﾅﾚﾝｼﾞ)D 牛乳	ご飯 150g 野菜のそぼろ煮 煮物(キウイ) 牛乳	ご飯 150g ほっけの塩焼き 70 いんげんのナムル 果物(ﾊﾞﾅﾅ0.5単位) 牛乳	ご飯 150g 焼き豆腐の煮物 果物(ⅡD) 牛乳	ご飯 150g 豆腐の卵とし 煮物(ｷｷﾞ+ﾅﾚﾝｼﾞ)D ｼｮｰﾌﾞ(ﾌﾟﾚｰﾝ)	ご飯 150g 鶏の塩焼き ｷｷﾞ+ｷｷﾞ+ｷｷﾞ(ｷｷﾞ・ｷｷ) 果物(キウイ) 牛乳	ご飯 150g 土佐納豆 大根の煮物 果物(キウイ) 牛乳
昼	A定食	ご飯 150g ﾏﾏﾀﾀの焼売+ﾄﾏﾓ+60 南瓜の煮物 白菜のﾌｷ和え	ご飯 150g ﾀﾝﾄﾞﾘｰｰﾁﾝ きつま芋とりんご煮D ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ+ｷｷﾞ(ｷｷ)	ご飯 200g 鶏の味噌焼 金平ごぼう 春雨+ｷｷﾞ(ｷｷ)	ご飯 200g 豚肉の生妻炒め ごま和え(ｷｷ) 白菜とﾎｰﾝのﾏﾏ	冷やし中華 冷やし中華つゆ ごぼうサラダ エビ焼売②	ご飯 150g 黒ごとのﾌｷ ｷｷ+ｷｷ ﾚﾀｽサラダ(Ⅱ)	ご飯 150g ﾎﾟｷの味噌焼き 里芋の煮物 わさび和え(ﾏﾏ+ｷｷ) ふりかけ(ｷｷ)
	B定食	ご飯 150g 豚肉と木くらげ卵炒め 南瓜の煮物 白菜のﾌｷ和え	ご飯 150g 友禅豆腐 きつま芋とりんご煮D ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ+ｷｷﾞ(ｷｷ)	ご飯 200g 鶏肉の味噌焼き 金平ごぼう 春雨+ｷｷﾞ(ｷｷ)	ご飯 200g 鮭のﾑﾆｴﾙ ごま和え(ｷｷ) 白菜とﾎｰﾝのﾏﾏ	ご飯 150g 鶏の味噌+ｷｷﾞ焼き ごぼうサラダ エビ焼売②	ご飯 150g 豚肉のｷｷﾞ+ｽ 付) ﺑｷｷ+ｽ+ｷｷ ﾚﾀｽサラダ(Ⅱ)	ｷｷﾞ+ｷｷ+ｷｷ(60) 里芋の煮物 わさび和え(ﾏﾏ+ｷｷ) ふりかけ(ｷｷ)
夕	A定食	ご飯 200g のし鮎 切干大根煮(味噌揚げ) 果物(りんご) 清し汁(ｷｷﾞ+ﾗｰﾏﾞ)	炊き込みご飯(200) 鮭の塩焼き(60) 切干大根煮(味噌揚げ) 付) ﾊｯｸﾞ醤油 げんまいの炒め煮 果物(ⅡD)	ご飯 200g 豚肉の甘辛焼き(80) ｷｷ+ｷｷ+ｷｷ(小松菜) 果物(りんご) 味噌汁(ｷｷ+ｷｷ)	ご飯 150g 栗原はるみさん監修の 野菜の甘みそ炒め ｷｷ+ｷｷ+ｷｷ ｺﾝｽｰﾌﾞ(ｷｷ+ﾗｰ+ｷｷ) 果物(ﾊﾞﾅﾅ0.5単位)	ご飯 200g ﾊﾊの和風+ｽ(Ⅱ) 野菜の甘みそ炒め 長辛とオクラの味噌和え 果物(りんご)	行事食献立 お楽しみに！	ご飯 200g 酢豚 鮭の中辛和え 果物(りんご) 中華ｽｰﾌﾞ(ｷｷ・ねぎ)

		6/15	6/16	6/17	6/18	6/19	6/20	6/21
朝	A定食	ハン60g・ホチ 鶏肉のｸﾘｰﾑ煮 果物(ⅡD) 牛乳	★ハン60g・ホチ・ｲｲﾎｺ ﾊﾑｴｯﾌﾟ 付) ﾍﾞﾁﾔｯﾌﾟ ﾊﾞｯｸ 果物(ﾅﾚﾝｼﾞ)D 牛乳	ハン60g・ホチ・ﾏｰﾓｰﾙﾄﾞ 豚ｼﾔぶﾀﾀ 付) ﺑｷｷ+ﾗｰｼﾝｼﾞ+減塩+ﾏ 果物(キウイ) 牛乳	ハン60g・ホチ 豚肉と野菜のﾌﾞ 果物(ﾊﾞﾅﾅ0.5単位) ｼｮｰﾌﾞ(ﾌﾟﾚｰﾝ)	★ハン60g・ホチ・ｲｲﾎｺ ﾄﾏﾓ+ｷ(ﾎｰﾝ) 果物(ﾊｲﾔﾝ) 牛乳	ハン60g・ホチ ﾊﾑ野菜ﾏﾓ 果物(ﾊﾞﾅﾅ0.5単位) 牛乳	ハン60g・ホチ ﾄﾏﾓｰ煮(ｷｷ) 果物(ﾅﾚﾝｼﾞ)D 牛乳
	B定食	ご飯 150g メバルの煮付け ごま和え(ｷｷ) 果物(ⅡD) 牛乳	ご飯 150g 鶏つみれの煮物 果物(ﾅﾚﾝｼﾞ)D 牛乳	ご飯 150g 焼き豆腐の煮物 鶏肉の和え煮 果物(キウイ) 牛乳	ご飯 150g 炒り卵 和え煮(白菜・胡瓜) 果物(ﾊﾞﾅﾅ0.5単位) ｼｮｰﾌﾞ(ﾌﾟﾚｰﾝ)	ご飯 150g 五目野菜煮 果物(ﾊｲﾔﾝ) 牛乳	ご飯 150g 和風炒め(ｷｷ+ｷ) 果物(ﾊﾞﾅﾅ0.5単位) 牛乳	ご飯 150g がんもどきの煮物 果物(ﾅﾚﾝｼﾞ)D 牛乳
昼	A定食	ご飯 200g ハ定食D 焼売③ 彩りなます	ご飯 200g ﾋｰﾐﾝｽﾞ丼(200) 竹輪とｷｷﾞの金平 果物(ⅡD)	カレーﾗｰﾌﾞ(200) 花野菜サラダ 果物(ⅡD)	ご飯 200g ﾌﾘの照り焼き(80) 切干大根煮 おとし(ﾏﾏ+ｷｷ)	ご飯 150g ﾎﾝﾁｰｰ⑤(ｶｰ風味) ごま和え(ｷｷ) 果物(ﾅﾚﾝｼﾞ)D	ｽﾝﾃﾞｰ(ｷｷ+ｽ(80) ｺｰﾝサラダ 白菜と小柱のﾌﾞ	ご飯 200g ｷｷ+ｽのﾑﾆｴﾙ(60) ごぼうとｺﾝｽﾞの煮物 白菜のﾌｷ和え ふりかけ(ｷｷ)
	B定食	とろろ肉うどん(160) めんつゆ(冷) 彩りなます	ご飯 200g 鮭のｷｷ+ｷｷ焼き風 ｷｷの中華煮和え 煮物(ⅡD)	ご飯 200g 黒ﾐの香草ﾊﾝ粉焼 花野菜サラダ 果物(ⅡD)	ご飯 200g 牛肉+ｽ+煮込D 切干大根煮 おとし(ﾏﾏ+ｷｷ)	ご飯 150g 鮭のｲﾁｷ ごま和え(ｷｷ) 果物(ﾅﾚﾝｼﾞ)D	ご飯 200g ﾌﾛｯﾀﾞDのおろし煮 ｺｰﾝサラダ 白菜と小柱のﾌﾞ	ご飯 200g 鶏肉の香草+ｽ⑤(60) 切干大根煮 白菜のﾌｷ和え ふりかけ(ｷｷ)
夕	A定食	牛丼(200) 小松菜の和え煮 果物(ｷｷ+ｷ) 味噌汁(ｷｷ+豆腐)	ご飯 200g ｷｷのﾊﾝ粉焼 付) ﺑｷｷ+ｽｰｽ 茹なす生妻和え ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのエビあん	ご飯 200g ｱｶｳｵの塩焼(80) 付) ﺑｷｷ+ｷｷ(小松菜) 付) ﾊｯｸﾞ醤油 切り昆布の煮付け ごま和え(ｷｷ+ｽ+ｷ) 粥ｽｰﾌﾞ	ご飯 200g 鶏肉のﾏｽﾀｰﾄﾞ焼き 炒り豆腐 付) ﺑｷｷ+ｷｷ(ｷｷ) 果物(りんご) 中華ｽｰﾌﾞ	ご飯 200g ｽｷの味噌焼き 付) ﺑｷｷ+ｷ(ｷｷ+ｷ) 海苔サラダ(ｷｷ) 果物(ﾅﾚﾝｼﾞ)D	梅しそご飯(200) 鶏肉の和え煮 付) ﺑｷｷ+ｷ(ｷｷ+ｷ) 果物(りんご)	ご飯 200g ﾐｰﾄﾞﾛｰﾌ ｷｷの炒め物 小松菜と卵の和え煮 果物(キウイ)

		6/22	6/23	6/24	6/25	6/26	6/27	6/28
朝	A定食	★ハン60g・ホチ・ｲｲﾎｺ 南瓜と挽き肉のｽｰﾌ煮 果物(ﾊﾞﾅﾅ0.5単位) 牛乳	ハン60g・ホチ ﾊﾑのサラダ 果物(ⅡD) ｼｮｰﾌﾞ(ﾌﾟﾚｰﾝ)	ハン60g・ホチ・ﾏｰﾓｰﾙﾄﾞ ｸﾗﾌﾞ+ｷｷ 果物(キウイ) 牛乳	★ハン60g・ホチ・ｲｲﾎｺ 鶏肉と野菜のｺﾝｽﾞ煮 果物(ﾅﾚﾝｼﾞ)D ｼｮｰﾌﾞ(ﾌﾟﾚｰﾝ)	ハン60g・ホチ 白菜と小柱のｽｰﾌ 果物(ⅡD) 牛乳	★ハン60g・ホチ・ｲｲﾎｺ ﾎｰｸﾞﾋｰﾐﾝｽﾞ 果物(キウイ) 牛乳	ハン60g・ホチ ｶｷﾀﾀｰとﾋﾁのﾌﾞ 果物(キウイ) 牛乳
	B定食	ご飯 150g 土佐納豆 大根とちくわの煮物 果物(ﾊﾞﾅﾅ0.5単位) 牛乳	ご飯 150g ほっけの塩焼き50 ｷｷの中華煮和え 果物(ⅡD) ｼｮｰﾌﾞ(ﾌﾟﾚｰﾝ)	ご飯 150g 鶏肉の味噌煮 果物(キウイ) 牛乳	ご飯 150g ほっけの塩焼き(Ⅱ) 煮物(ⅡD) ｼｮｰﾌﾞ(ﾌﾟﾚｰﾝ)	ご飯 150g メバルの煮付け 煮込み(ｷｷ+ｺﾝｽﾞ) 果物(ⅡD) 牛乳	ご飯 150g 高野豆腐と里芋の煮物 果物(ﾊﾞﾅﾅ0.5単位) 牛乳	ご飯 150g 鶏肉(手作り) 鮭の煮物 果物(キウイ) 牛乳
昼	A定食	ご飯 150g ｷｰﾝｼﾝﾅｰ じゃが芋の煮物 青梗菜のお返し	ご飯 150g 鶏肉(Ⅱ) じゃが芋の煮物 青梗菜のお返し	ご飯 200g 鶏の味噌味噌焼き100 青菜とﾗｽの炒めもの ごぼうの胡麻和え	ｼﾏｼﾞｰｰ膳(160) ｸﾗﾌﾞのﾅﾑﾙ かふのナムル	ｷﾝｸﾞﾗｲｽﾞ(200) ﾅﾅサラダ(青じそ) ｺﾝｽﾞ+ｽ(ｷｷ+ｷ)	ご飯 200g ﾅｼﾝｼﾞﾔﾓｰｽ 中華風炒り豆腐 ｷｷのｺｰﾝ和え ふりかけ(ｷｷ)	ご飯 200g 鶏の青梗菜+ｽ(焼・80) 茄子の生妻炒め 海藻サラダ(ｷｷ)
	B定食	ご飯 150g 鶏のチｰｽ焼き(60) じゃが芋の煮物 青梗菜のお返し	ご飯 150g メバルの味噌焼き 大豆とﾋﾁきの煮物 きつま芋+ｷｷ	ご飯 200g 豚肉のﾋﾞｷ+ｽ 野菜とﾗｽの炒めもの ごぼうの胡麻和え	ご飯 200g 鮭の香草焼き(60) 焼売③ かふのナムル	ご飯 200g ｽｷ+ｷ(白身)ｶｰ風味 ﾅﾅサラダ(青じそ) ｺﾝｽﾞ+ｽ(ｷｷ+ｷ)	冷麺(160g) つゆ(冷蔵) 中華風炒り豆腐 ｷｷのｺｰﾝ和え	ご飯 200g 豚肉の照り焼き(60) 茄子の生妻炒め 海藻サラダ(ｷｷ)
夕	A定食	ご飯 200g 親子煮(Ⅱ) 卵の物(ｷｷ+ｷ) 果物(りんご) 味噌汁(豆腐・ねぎ)	ご飯 200g ホキの野菜あんかけ 金平ごぼう 果物(キウイ) 味噌汁(ｷｷ+ﾀﾏﾐｷ)	ご飯 200g 豆腐(ﾊﾊ+ｷ) 切干大根の生妻炒め 酢味噌和え(ｷｷ) 果物(ﾅﾚﾝｼﾞ)D	ご飯 150g ﾋｰﾌﾞｼﾝﾁｭｰ 煮込み+ｷ(ﾌﾞ+ｷ+ｷ) 果物(ﾊﾞﾅﾅ0.5単位)	ご飯 200g 蟹玉 煮込み+ｷ(ｷ+ｷ) 果物(キウイ)	ご飯 150g 赤魚の西京焼き 鶏肉と大根の炒め物 ｷｷ+ｷ(ｷ+ｷ+ｷ) 果物(りんご)	ご飯 200g ｺﾛｯｹｰD(焼 付) ﾊｯｸﾞｽｰｽ ｷｷ+ｷ(ﾋｰﾝ) 果物(ﾊﾞﾅﾅ0.5単位) ｺﾝｽﾞ+ｽ(ﾏﾏ+ｺﾝｽﾞ)

		6/29	6/30					
朝	A定食	★ハン60g・ホチ・ｲｲﾎｺ ｽｰﾌ煮(ﾄﾘ) 果物(ﾅﾚﾝｼﾞ)D 牛乳	ハン60g・ホチ ﾅﾅサラダ(ｽ+ﾄｺ) ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ(ｷｷ+ｽ)P 果物(ﾊﾞﾅﾅ0.5単位) 牛乳					
	B定食	ご飯 150g 鮭の塩焼き 50 大根とちくわの煮物 果物(ﾅﾚﾝｼﾞ)D 牛乳	ご飯 150g 和風+ｷ+ｷ 和風D+ｷ+ｷ 牛乳					
昼	A定食	ご飯 200g 鶏肉の味噌焼き 厚揚げと青菜の煮物 白菜のﾌｷ和え	ご飯 150g 鶏肉のﾋﾞｷ+ｽかけ じゃがいものそぼろ煮 ﾋｰﾝ+ｷ和え(ｷｷ)					
	B定食	ご飯 200g ﾗの香草ﾊﾝ粉焼 付) 減塩+ｷ+ｽ 5g 厚揚げと青菜の煮物 白菜のﾌｷ和え	ご飯 150g ｷﾝｸﾞﾝﾄｰ じゃがいものそぼろ煮 ｷ+ｷ和え(ｷｷ)					
夕	A定食	ご飯 200g ｼﾙﾊﾊｰのﾚﾓﾝ焼き(60) 大豆とﾋﾁきの煮物 果物(ⅡD) 味噌汁(ｷｷ+ﾀﾏﾐｷ)	ご飯 200g 麻婆豆腐(Ⅱ) ﾌﾞ+ｽ+ｷ(ﾊﾊ+ｺ) もやしナムル 果物(りんご)					

* 献立は都合により変更させていただきます。