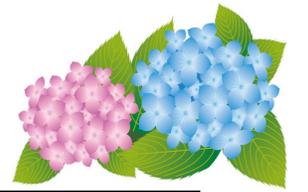




6月メニュー表

特養・ショートステイ



		1 (金)		2 (土)	
朝食		甘酢生姜			
		<p>甘酢生姜（ガリ）は、この時期の新ショウガを使って作られます。簡単に作ることができて、保存もきくので、これからの暑い季節には重宝します。</p> <p>生姜には、殺菌作用があり、食中毒を防ぐこともできます。また、胃腸の調子を整える働きもあります。</p> <p>ガリ・・・生姜を薄く切って甘酢漬けにしたもので、ガリガリと食べる音から、ガリと呼ばれるそうです。</p>			
昼食		ご飯 ご飯 卵のオイスター炒め エビサラダ 味噌汁 423 kcal	ご飯 ご飯 卵のオイスター炒め エビサラダ 味噌汁 411 kcal	ご飯 ご飯 鶏肉の照り焼き 菜の花のお浸し 味噌汁 387 kcal	ご飯 ご飯 鶏肉の照り焼き 菜の花のお浸し 味噌汁 371 kcal
間食		ぶどうゼリー 41 kcal	クリームブッセ 75 kcal	ご飯 ご飯 鶏肉の照り焼き 菜の花のお浸し 味噌汁 441 kcal	ご飯 ご飯 鶏肉の照り焼き 菜の花のお浸し 味噌汁 416 kcal
夕食		ご飯 ご飯 鶏肉の照り焼き 菜の花のお浸し 味噌汁 448 kcal	ご飯 ご飯 鶏肉の照り焼き 菜の花のお浸し 味噌汁 444 kcal	ご飯 ご飯 鶏肉の照り焼き 菜の花のお浸し 味噌汁 593 kcal	ご飯 ご飯 鶏肉の照り焼き 菜の花のお浸し 味噌汁 590 kcal
		3 (日)		4 (月)	
朝食		ご飯 ご飯 洋風卵とじ 玉葱のサラダ 味噌汁 458 kcal	ご飯 ご飯 洋風卵とじ 玉葱のサラダ 味噌汁 447 kcal	ご飯 ご飯 鶏肉の照り焼き 菜の花のお浸し 味噌汁 441 kcal	ご飯 ご飯 鶏肉の照り焼き 菜の花のお浸し 味噌汁 416 kcal
昼食		ご飯 ご飯 鶏肉の照り焼き 菜の花のお浸し 味噌汁 488 kcal	ご飯 ご飯 鶏肉の照り焼き 菜の花のお浸し 味噌汁 457 kcal	ご飯 ご飯 鶏肉の照り焼き 菜の花のお浸し 味噌汁 593 kcal	ご飯 ご飯 鶏肉の照り焼き 菜の花のお浸し 味噌汁 590 kcal
間食		ととやき 60 kcal	和のパンケーキ 55 kcal	ライチゼリー 35 kcal	あわせるゼリー 40 kcal
夕食		ご飯 ご飯 鶏肉のオニオンソース 付) キャベツ 里芋の煮物 切干大根の和え物 すまし汁 568 kcal	ご飯 ご飯 鶏肉のしそ焼き 付) ブロッコリー じゃが芋煮つけ ささみのサラダ 味噌汁 559 kcal	ご飯 ご飯 つくね風焼き 付) ブロッコリー 竹輪の炊合せ 大根と青菜のサラダ 味噌汁 560 kcal	ご飯 ご飯 鮭の和風ムニエル 付) 大葉 こんにゃくの炒り煮 納豆 味噌汁 509 kcal
		10 (日)		11 (月)	
朝食		ご飯 ご飯 海老団子煮 和え物 味噌汁 378 kcal	ご飯 ご飯 海老団子煮 和え物 味噌汁 348 kcal	ご飯 ご飯 鶏肉の照り焼き 菜の花のお浸し 味噌汁 474 kcal	ご飯 ご飯 鶏肉の照り焼き 菜の花のお浸し 味噌汁 472 kcal
昼食		ご飯 ご飯 豚肉の鉄火煮 生揚げの煮つけ カリフラワーサラダ すまし汁 587 kcal	ご飯 ご飯 豚肉の土佐炒め 里芋の煮つけ ブロッコリーサラダ 味噌汁 552 kcal	ご飯 ご飯 鶏肉の照り焼き 菜の花のお浸し 味噌汁 476 kcal	ご飯 ご飯 鶏肉の照り焼き 菜の花のお浸し 味噌汁 390 kcal
間食		バームクーヘン 102 kcal	もものゼリー 38 kcal	抹茶まんじゅう 107 kcal	クリームパン 132 kcal
夕食		ご飯 ご飯 からすかれの照焼 付) かじかみ 牛蒡と豆腐の炒り煮 野菜の和え物 すまし汁 503 kcal	ご飯 ご飯 ホキのきのこソースかけ がんと煮つけ 水菜のサラダ 味噌汁 505 kcal	ご飯 ご飯 鶏肉の照り焼き 菜の花のお浸し 味噌汁 524 kcal	ご飯 ご飯 鶏肉の照り焼き 菜の花のお浸し 味噌汁 538 kcal
		15 (金)		16 (土)	
朝食		ご飯 ご飯 海老団子煮 和え物 味噌汁 378 kcal	ご飯 ご飯 海老団子煮 和え物 味噌汁 348 kcal	ご飯 ご飯 鶏肉の照り焼き 菜の花のお浸し 味噌汁 474 kcal	ご飯 ご飯 鶏肉の照り焼き 菜の花のお浸し 味噌汁 472 kcal
昼食		ご飯 ご飯 豚肉の鉄火煮 生揚げの煮つけ カリフラワーサラダ すまし汁 587 kcal	ご飯 ご飯 豚肉の土佐炒め 里芋の煮つけ ブロッコリーサラダ 味噌汁 552 kcal	ご飯 ご飯 鶏肉の照り焼き 菜の花のお浸し 味噌汁 476 kcal	ご飯 ご飯 鶏肉の照り焼き 菜の花のお浸し 味噌汁 390 kcal
間食		バームクーヘン 102 kcal	もものゼリー 38 kcal	抹茶まんじゅう 107 kcal	クリームパン 132 kcal
夕食		ご飯 ご飯 からすかれの照焼 付) かじかみ 牛蒡と豆腐の炒り煮 野菜の和え物 すまし汁 503 kcal	ご飯 ご飯 ホキのきのこソースかけ がんと煮つけ 水菜のサラダ 味噌汁 505 kcal	ご飯 ご飯 鶏肉の照り焼き 菜の花のお浸し 味噌汁 524 kcal	ご飯 ご飯 鶏肉の照り焼き 菜の花のお浸し 味噌汁 538 kcal



献立は食材の仕入れにより変更することがあります。あらかじめご了承ください。

	17 (日)	18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)	23 (土)
朝食	◎基本メニュー ご飯 さわらの香味焼き 青菜のきのこ和え 味噌汁 エネルギー 373 kcal	◎基本メニュー ご飯 青菜とエビの炒め ポテトサラダ 味噌汁 エネルギー 406 kcal	◎基本メニュー ご飯 卵とじ 野菜サラダ 味噌汁 エネルギー 489 kcal	◎基本メニュー ご飯 コンソメ煮 豆腐のサラダ 味噌汁 エネルギー 416 kcal	◎基本メニュー ご飯 ケチャップソテー スパゲティサラダ 味噌汁 エネルギー 462 kcal	◎基本メニュー ご飯 ハムエッグ パンプキンサラダ 味噌汁 エネルギー 510 kcal	◎基本メニュー 食パン オムレツ 青菜のサラダ 南瓜のポタージュ エネルギー 407 kcal
	◎パン ロールパン2ケ さわらの香味焼き 青菜のきのこ和え コンソメスープ エネルギー 375 kcal	◎パン ロールパン2ケ 青菜とエビの炒め ポテトサラダ コンソメスープ エネルギー 415 kcal	◎パン 食パン 卵とじ 野菜サラダ コンソメスープ エネルギー 459 kcal	◎パン 食パン コンソメ煮 豆腐のサラダ コンソメスープ エネルギー 335 kcal	◎パン 食パン ケチャップソテー スパゲティサラダ コンソメスープ エネルギー 373 kcal	◎パン 食パン ハムエッグ パンプキンサラダ コンソメスープ エネルギー 480 kcal	
昼食	ご飯 手作りハンバーグ 付) 大葉・大根おろし スパゲティソテー ポテトサラダ 味噌汁 エネルギー 731 kcal	ご飯 ほっけみりん焼き 付) 大葉 大根の煮つけ 中華風サラダ 卵スープ エネルギー 532 kcal	ご飯 鶏肉のマスタード焼 付) キャベツ 春雨ソテー ブロッコリーサラダ コンソメスープ エネルギー 587 kcal	ご飯 豚肉のしぐれ煮 茄子の煮つけ 干しエビの和え物 味噌汁 エネルギー 524 kcal	ご飯 親子煮 切干大根のゴマ炒め 青菜の辛子和え 味噌汁 エネルギー 574 kcal	きつねうどん 里芋と豚肉の照り煮 茄子の胡麻和え フルーチェ エネルギー 511 kcal	ご飯 鶏肉の生姜焼き 付) キャベツ もやしとベーコンのソテー 玉葱とカニのサラダ 味噌汁 エネルギー 542 kcal
間食	ロールケーキショコラ エネルギー 95 kcal	なごやん エネルギー 139 kcal	マドレーヌ エネルギー 92 kcal	マンゴプリン エネルギー 37 kcal	田舎まんじゅう エネルギー 106 kcal	大島饅頭 エネルギー 107 kcal	黒ゴマプリン エネルギー 74 kcal
夕食	ご飯 オムレツのソースかけ ブロッコリーコンソメ煮 シーザー風サラダ すまし汁 エネルギー 468 kcal	ご飯 すき焼き風煮 ひじき煮豆 茄子の胡麻和え 味噌汁 エネルギー 497 kcal	ご飯 赤魚の煮つけ 付) いんげん つくね煮つけ だいこんサラダ 味噌汁 エネルギー 492 kcal	ご飯 厚揚げのそぼろ味噌かけ 付) ブロッコリー 糸昆布煮 ツナサラダ すまし汁 エネルギー 599 kcal	ご飯 豚肉と大根の甘辛煮 じゃが芋金平 胡瓜とツナの和え物 味噌汁 エネルギー 554 kcal	ご飯 さわらのニンニク醤油焼 付) 甘酢生姜 ポテトソテー 大根と胡瓜の和え物 すまし汁 エネルギー 513 kcal	ご飯 ブリの照り焼き 付) ししとうがらし 竹輪の糸昆布煮 青菜のきのこ和え すまし汁 エネルギー 551 kcal
	24 (日)	25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)	30 (土)
朝食	◎基本メニュー ご飯 ほくほくカボチャ サラダ 味噌汁 エネルギー 467 kcal	◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ カニサラダ 味噌汁 エネルギー 479 kcal	◎基本メニュー ご飯 ブロッコリーソテー ポテトサラダ 味噌汁 エネルギー 420 kcal	◎基本メニュー ご飯 さつま揚げ炒め 中華サラダ 味噌汁 エネルギー 420 kcal	◎基本メニュー ご飯 鮭の生姜焼き 菜の花の和え物 味噌汁 エネルギー 354 kcal	◎基本メニュー ご飯 卵のオイスター炒め エビサラダ 味噌汁 エネルギー 423 kcal	◎基本メニュー ロールパン・クロワッサン 巣ごもり卵 ポテトサラダ 南瓜のポタージュ エネルギー 549 kcal
	◎パン 食パン ほくほくカボチャ サラダ コンソメスープ エネルギー 386 kcal	◎パン 食パン スクランブルエッグ カニサラダ コンソメスープ エネルギー 395 kcal	◎パン 食パン ブロッコリーソテー ポテトサラダ コンソメスープ エネルギー 390 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン さつま揚げ炒め 中華サラダ コンソメスープ エネルギー 459 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン 鮭の生姜焼き 菜の花の和え物 コンソメスープ エネルギー 336 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン 卵のオイスター炒め エビサラダ コンソメスープ エネルギー 411 kcal	
昼食	ご飯 麻婆豆腐 大根のうすくず煮 ブロッコリーとピーナツ和え 中華スープ エネルギー 523 kcal	ご飯 アジの梅煮 付) いんげん アスパラの炒め物 錦糸和え けんちん汁 エネルギー 469 kcal	ご飯 まぐろカツ 付) キャベツ 炊き合わせ 青菜の辛子和え かき玉汁 エネルギー 562 kcal	ご飯 豚肉と茄子の味噌炒め じゃが芋煮つけ ほうれん草の白和え すまし汁 エネルギー 576 kcal	ハヤシライス マカロニサラダ コンソメスープ フルーツ エネルギー 622 kcal	ナポリタン ツナサラダ フルーツ 卵スープ エネルギー 425 kcal	ご飯 鶏肉のレモン焼き 付) キャベツ 南瓜の煮つけ 大根と胡瓜の和え物 味噌汁 エネルギー 549 kcal
間食	水ようかん エネルギー 67 kcal	もみじまんじゅう エネルギー 98 kcal	シフォンケーキ エネルギー 92 kcal	杏仁豆腐 エネルギー 55 kcal	チョコパン エネルギー 139 kcal	栗まん エネルギー 126 kcal	プチクレープ エネルギー 58 kcal
夕食	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼 厚揚げと白菜の煮物 卵の花 すまし汁 エネルギー 537 kcal	ご飯 炒り鶏 じゃが芋煮つけ 茄子の胡麻和え 味噌汁 エネルギー 528 kcal	ご飯 鶏肉のみぞれ煮 ピーマンと竹輪の金平 納豆 味噌汁 エネルギー 535 kcal	ご飯 ひじき入り卵焼き 付) アスパラ 野菜のきんぴら 白菜の柚香和え 味噌汁 エネルギー 542 kcal	ご飯 サバの塩焼き 付) 甘酢生姜 大根の味噌煮 ブロッコリーサラダ すまし汁 エネルギー 480 kcal	ご飯 豚肉とキャベツのとろみ炒め 蓮根の金平 グリーンサラダ 味噌汁 エネルギー 545 kcal	ご飯 肉豆腐 角麩煮 長芋のお浸し 味噌汁 エネルギー 551 kcal

献立は食材の仕入れにより変更することがあります。あらかじめご了承ください。