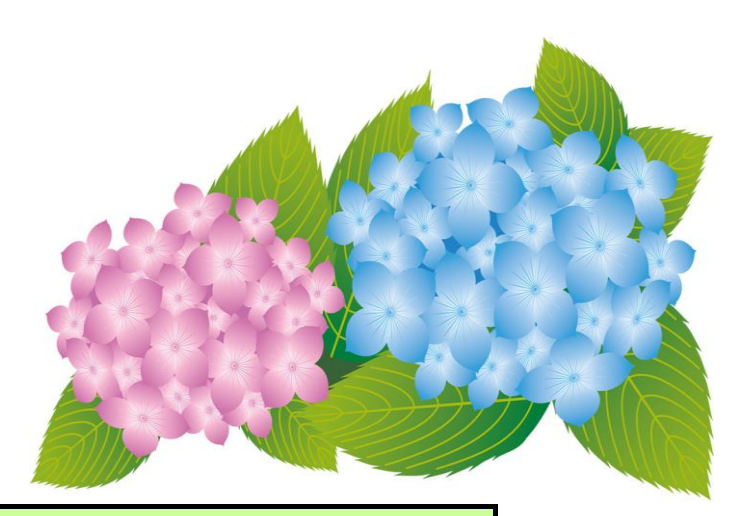


6月メニュー表

特養・ショートステイ



水無月

ういろうに小豆を載せた水無月と呼ばれる和菓子のことです。

暑気払いとして京都では夏に食べられます。

昔、氷は庶民には手に入れることができない貴重なものだったため、

氷に似せて作ったお菓子を食べて夏の暑さを乗り切ろうと作った

お菓子です。



1 (土)
◎基本メニュー ロールパン2ケ クリーム煮 大根とハムのマリネ コンソメスープ・牛乳 484 kcal
ご飯 鯨の葱味噌焼き 付) いんげん もやし煮びたし ブロッコリーサラダ 味噌汁 482 kcal
杏仁豆腐 49 kcal
ご飯 豚肉の焼肉風 大豆の五目煮 錦糸和え 味噌汁 548 kcal

	2 (日)	3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)	8 (土)
朝食	◎基本メニュー ご飯 卵のオイスター炒め 青菜のきのこ和え 味噌汁・牛乳 エネギ- 442 kcal	◎基本メニュー ご飯 ウインナーソテー ポテトサラダ 味噌汁・牛乳 509 kcal	◎基本メニュー ご飯 卵とじ 野菜サラダ 味噌汁・牛乳 510 kcal	◎基本メニュー ご飯 コンソメ煮 豆腐のサラダ 味噌汁・牛乳 465 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・牛乳 487 kcal	◎基本メニュー ご飯 ほくほくカボチャ 中華サラダ 味噌汁・牛乳 524 kcal	◎基本メニュー 食パン オムレツ 青菜のサラダ 南瓜ポタージュ・牛乳 476 kcal
朝食	◎パン ロールパン2ケ 卵のオイスター炒め 青菜のきのこ和え コンソメスープ・牛乳 エネギ- 313 kcal	◎パン ロールパン2ケ ウインナーソテー ポテトサラダ コンソメスープ・牛乳 419 kcal	◎パン 食パン 卵とじ 野菜サラダ コンソメスープ・牛乳 439 kcal	◎パン 食パン コンソメ煮 豆腐のサラダ コンソメスープ・牛乳 394 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・牛乳 407 kcal	◎パン 食パン ほくほくカボチャ 中華サラダ コンソメスープ・牛乳 453 kcal	
昼食	ご飯 肉じゃが 茄子の甘辛炒め 春雨の酢の物 味噌汁 541 kcal	ご飯 ホキのカレムニエル 付) アスパラ スパゲティソテー サラダ コンソメスープ 463 kcal	ご飯 鶏の唐揚げ 軟) 鶏照焼 付) キャベツ 青菜とエビの中華煮 トマトサラダ 中華スープ 570 kcal	ご飯 鯨の西京焼き 付) 甘酢生姜 ポテトソテー 青菜のきのこ和え すまし汁 518 kcal	菜飯 まぐろカツ 軟) ホキ照焼 付) キャベツ 里芋の旨煮 トマトサラダ 味噌汁 530 kcal	五目うどん ごぼうと牛肉の炒り煮 カリフラワーサラダ フルーツ 448 kcal	ご飯 回鍋肉 里芋の旨煮 胡瓜の酢の物 中華スープ 561 kcal
間食	ミルクケーキ 69 kcal	ストロベリーゼリー 40 kcal	ライチゼリー 35 kcal	シフォンケーキ 92 kcal	青りんごゼリー 42 kcal	ドーナツ 71 kcal	カスタードプリン 74 kcal
夕食	ご飯 厚揚げのそぼろ味噌 付) ししとうがらし 金平ごぼう カニサラダ かき玉汁 エネギ- 580 kcal	ご飯 つくね風焼き 付) いんげん 竹輪の炊合せ 南瓜サラダ 味噌汁 613 kcal	ご飯 カラスカレイの照焼 付) 大葉 海老団子煮 とろろ 味噌汁 493 kcal	ご飯 鶏肉の葱塩のせ 付) きゃべつ 糸昆布煮 おくらのおかか和え 味噌汁 521 kcal	ご飯 かに玉風甘酢あんかけ 大根そぼろ煮 錦糸和え 味噌汁 518 kcal	ご飯 豚とキャベツとろみ炒め さつま芋の旨煮 切干大根の和え物 味噌汁 556 kcal	ご飯 魚すき 甘辛煮 キャベツの胡麻和え 味噌汁 473 kcal
朝食	◎基本メニュー ご飯 ハムエッグ パンプキンサラダ 味噌汁・牛乳 エネギ- 513 kcal	◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ ハムサラダ 味噌汁・牛乳 543 kcal	◎基本メニュー ご飯 アスパラの炒め物 ポテトサラダ 味噌汁・牛乳 474 kcal	◎基本メニュー ご飯 さつま揚げ炒め 中華サラダ 味噌汁・牛乳 482 kcal	◎基本メニュー ご飯 ほくほくカボチャ マカロニサラダ 味噌汁・牛乳 503 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・牛乳 482 kcal	◎基本メニュー ロールパン・クロワッサン 洋風卵とじ ポテトサラダ 南瓜ポタージュ・牛乳 531 kcal
朝食	◎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・牛乳 エネギ- 481 kcal	◎パン 食パン スクランブルエッグ ハムサラダ コンソメスープ・牛乳 463 kcal	◎パン 食パン アスパラの炒め物 ポテトサラダ コンソメスープ・牛乳 442 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・牛乳 456 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン ほくほくカボチャ マカロニサラダ コンソメスープ・牛乳 477 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・牛乳 447 kcal	
昼食	ご飯 サバ味噌煮 軟) 赤魚 付) ふき 茄子の煮つけ 錦糸和え すまし汁 エネギ- 515 kcal	ゆかりご飯 エビフライ 付) キャベツ 大根の土手煮風 かしわの和え物 味噌汁 529 kcal	ご飯 カレイの煮つけ 付) 花麩 じゃが芋のそぼろ煮 大根のゆず和え すまし汁 457 kcal	カレーライス ブロッコリーソテー シーザー風サラダ フルーツ 601 kcal	ご飯 青椒肉絲 海老シウマイ 大根とハムのマリネ 中華スープ 544 kcal	焼きそば 棒々鶏風サラダ フルーツ 中華スープ 530 kcal	ご飯 ブリ幽庵焼 軟) ホキ 付) 大葉 白菜の旨煮 青菜の胡麻和え 味噌汁 506 kcal
間食	水ようかん エネギ- 67 kcal	もものゼリー 38 kcal	カカオケーキ 72 kcal	ロールケーキ 68 kcal	りんごゼリー 52 kcal	ココアムース 76 kcal	ストロベリーゼリー 40 kcal
夕食	ご飯 ポークソテー 付) いんげん 白菜のコンソメ煮 アスパラのサラダ コンソメスープ エネギ- 512 kcal	ご飯 鮭の石狩風煮 蓮根金平 青菜のおかか和え すまし汁 474 kcal	ご飯 千種焼き 付) 白菜 甘辛煮 納豆 味噌汁 598 kcal	ご飯 鶏肉のピカタ 付) 白菜 金平ごぼう カニサラダ すまし汁 539 kcal	ご飯 鯨のかば焼き 付) いんげん ひじき煮豆 菜の花の和え物 味噌汁 493 kcal	ご飯 鶏肉のこってり煮 付) 白菜 糸昆布煮 サラダ 味噌汁 509 kcal	ご飯 豚肉の土佐炒め 里芋の煮物 コールスローサラダ すまし汁 543 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。

	16 (日)	17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)	22 (土)
朝食	◎基本メニュー ご飯 目玉焼き アスパラのサラダ 味噌汁・牛乳 エネルギー 408 kcal	◎基本メニュー ご飯 鮭の塩焼き 菜の花のお浸し 味噌汁・牛乳 エネルギー 431 kcal	◎基本メニュー ご飯 コンソメ煮 野菜サラダ 味噌汁・牛乳 エネルギー 496 kcal	◎基本メニュー ご飯 炒り卵 マカロニサラダ 味噌汁・牛乳 エネルギー 501 kcal	◎基本メニュー ご飯 ケチャップソテー パンプキンサラダ 味噌汁・牛乳 エネルギー 509 kcal	◎基本メニュー ご飯 卵とじ ポテトサラダ 味噌汁・牛乳 エネルギー 511 kcal	◎基本メニュー 食パン オムレツ オニオンスライス コーンスープ・牛乳 エネルギー 447 kcal
	◎パン ロールパン・クロワッサン 目玉焼き アスパラのサラダ コンソメスープ・牛乳 エネルギー 382 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン 鮭の塩焼き 菜の花のお浸し コンソメスープ・牛乳 エネルギー 405 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン コンソメ煮 野菜サラダ コンソメスープ・牛乳 エネルギー 461 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン 炒り卵 マカロニサラダ コンソメスープ・牛乳 エネルギー 514 kcal	◎パン 食パン ケチャップソテー パンプキンサラダ コンソメスープ・牛乳 エネルギー 438 kcal	◎パン 食パン 卵とじ ポテトサラダ コンソメスープ・牛乳 エネルギー 431 kcal	
昼食	ご飯 ビーフストロガノフ ポテトのサラダ コンソメスープ メロン <父の日> エネルギー 617 kcal	中華飯 ツナじゃが 中華サラダ スープ エネルギー 588 kcal	ご飯 白身魚たらこマヨネーズ 付) いんげん ブロッコリーベーコン エビサラダ コーンスープ エネルギー 552 kcal	ご飯 鶏ちり炒め 竹輪の炊合せ 水菜のサラダ 中華スープ エネルギー 556 kcal	ご飯 豚肉のしぐれ煮 切干大根のゴマ炒め 茄子の和え物 味噌汁 エネルギー 532 kcal	ためきそば シュウマイ ブロッコリーサラダ フルーツ エネルギー 489 kcal	炊込みご飯 ポークソテーオニオンソース 付) ブロッコリー 南瓜のいとこ煮 カニサラダ 味噌汁 エネルギー 585 kcal
間食	ロールケーキ エネルギー 85 kcal	青りんごゼリー エネルギー 42 kcal	和のパンケーキ エネルギー 55 kcal	マンゴプリン エネルギー 35 kcal	フルーチェ エネルギー 44 kcal	カカオケーキ エネルギー 72 kcal	オレンジゼリー エネルギー 41 kcal
夕食	ご飯 サバの薬味たれ焼き 付) いんげん 茄子の味噌煮 おかか和え すまし汁 エネルギー 583 kcal	ご飯 炒り鶏 カニ豆腐 青菜の中華和え 味噌汁 エネルギー 551 kcal	ご飯 豚肉と大根の甘辛煮 アスパラの炒め物 白菜の柚香和え すまし汁 エネルギー 489 kcal	ご飯 たらの野菜あんかけ 角麩煮 錦糸和え すまし汁 エネルギー 492 kcal	ご飯 豆腐と海老の旨煮 青菜の信田煮 ツナサラダ すまし汁 エネルギー 512 kcal	ご飯 カレイの甘酢あんかけ 甘辛煮 大根サラダ 味噌汁 エネルギー 541 kcal	ご飯 五目茶巾の炊合せ じゃが芋金平 胡瓜とツナの和え物 味噌汁 エネルギー 547 kcal
	23 (日)	24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)	29 (土)
朝食	◎基本メニュー ご飯 エビの団子煮 和え物 味噌汁・牛乳 エネルギー 449 kcal	◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ スパゲティサラダ 味噌汁・牛乳 エネルギー 531 kcal	◎基本メニュー ご飯 ハムエッグ マカロニサラダ 味噌汁・牛乳 エネルギー 492 kcal	◎基本メニュー ご飯 アスパラソテー パンプキンサラダ 味噌汁・牛乳 エネルギー 498 kcal	◎基本メニュー ご飯 ほくほくカボチャ 豆サラダ 味噌汁・牛乳 エネルギー 545 kcal	◎基本メニュー ご飯 洋風卵とじ 玉ねぎのサラダ 味噌汁・牛乳 エネルギー 505 kcal	◎基本メニュー ロールパン2ケ クリーム煮 大根とハムのマリネ コンソメスープ・牛乳 エネルギー 467 kcal
	◎パン 食パン エビの団子煮 和え物 コンソメスープ・牛乳 エネルギー 417 kcal	◎パン 食パン スクランブルエッグ スパゲティサラダ コンソメスープ・牛乳 エネルギー 460 kcal	◎パン ロールパン2ケ ハムエッグ マカロニサラダ コンソメスープ・牛乳 エネルギー 454 kcal	◎パン ロールパン2ケ アスパラソテー パンプキンサラダ コンソメスープ・牛乳 エネルギー 469 kcal	◎パン ロールパン2ケ ほくほくカボチャ 豆サラダ コンソメスープ・牛乳 エネルギー 555 kcal	◎パン ロールパン2ケ 洋風卵とじ 玉ねぎのサラダ コンソメスープ・牛乳 エネルギー 476 kcal	
昼食	ご飯 鶏肉の山椒焼き 付) ブロッコリー がんもの煮つけ おくらのおかか和え 味噌汁 エネルギー 522 kcal	カレーライス (ポーク) コールスローサラダ ヨーグルト和え エネルギー 573 kcal	ご飯 白身魚マスタードパン粉焼 付) ブロッコリー ジャーマンポテト シーザー風サラダ コンソメスープ エネルギー 501 kcal	かつ丼 (軟) 親子丼 ひじき煮 青菜のお浸し 味噌汁 エネルギー 581 kcal	ご飯 鶏肉の梅焼き 付) ブロッコリー 生揚げの煮つけ 青菜のおろし和え すまし汁 エネルギー 541 kcal	味噌ラーメン 金平ごぼう 白菜しらすおかか和え フルーツ エネルギー 502 kcal	ご飯 豚肉と牛蒡炒り煮 炊き合わせ 青菜の辛子和え すまし汁 エネルギー 538 kcal
間食	マドレーヌ エネルギー 85 kcal	ロールケーキ エネルギー 68 kcal	ミルクケーキ エネルギー 69 kcal	あわせるゼリー エネルギー 40 kcal	ももゼリー エネルギー 36 kcal	ココアムース エネルギー 76 kcal	カスタードプリン エネルギー 74 kcal
夕食	ご飯 ブリの照り焼き 付) ししとうがらし 糸昆布煮 納豆 すまし汁 エネルギー 539 kcal	ご飯 鮭の焼き南蛮漬け 里芋の煮物 青菜の辛子和え 味噌汁 エネルギー 484 kcal	ご飯 豚とろろ 青菜のオイスター炒め 白菜の梅おかか和え かき玉汁 エネルギー 541 kcal	ご飯 サバの生姜煮 れんこん金平 長芋のお浸し 味噌汁 エネルギー 516 kcal	ご飯 華風卵焼き 付) いんげん 野菜の和風煮 キャベツのお浸し 味噌汁 エネルギー 507 kcal	ご飯 鶏のみぞれ煮 海老団子煮 グリーンサラダ 味噌汁 エネルギー 507 kcal	ご飯 豆腐のチリソース煮 エビキャベツ炒め ブロッコリーサラダ すまし汁 エネルギー 468 kcal
30 (日)							
朝食	◎基本メニュー ご飯 目玉焼き 青菜のきのこ和え 味噌汁・牛乳 エネルギー 396 kcal						
	◎パン ロールパン2ケ 目玉焼き 青菜のきのこ和え コンソメスープ・牛乳 エネルギー 367 kcal						
昼食	ご飯 鮭フライ (軟) 鮭塩焼き 付) キャベツ 南瓜の煮つけ おくらのおかか和え すまし汁 エネルギー 517 kcal						
間食	シフォンケーキ エネルギー 92 kcal						
夕食	ご飯 鶏肉のレモン焼き 付) ブロッコリー じゃが芋そぼろ煮 茄子の胡麻和え 味噌汁 エネルギー 558 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。