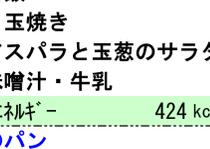


# 6月メニュー表

特養・ショートステイ

		1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)	5 (土)		
 <p style="text-align: center;"><b>食中毒</b></p> <p style="text-align: center;">気温が上がり、湿度が高くなる この季節は、食中毒に気をつけなければいけません。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ つけない</li> <li>・ 持ち込まない</li> <li>・ 増やさない</li> </ul> <p style="text-align: center;">日頃の環境整備、手洗いなど しっかりと行いましょう。</p>		<p>◎基本メニュー ご飯 卵とじ 野菜サラダ 味噌汁・牛乳 494 kcal</p>	<p>◎基本メニュー ご飯 ブロッコリーの洋風煮 豆腐のサラダ 味噌汁・牛乳 479 kcal</p>	<p>◎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 490 kcal</p>	<p>◎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 510 kcal</p>	<p>◎基本メニュー 食パン オムレツ 野菜のサラダ 南瓜ポタージュ・牛乳 473 kcal</p>		
	<p>◎パン 食パン 卵とじ 野菜サラダ コンソメスープ・牛乳 421 kcal</p>	<p>◎パン 食パン ブロッコリーの洋風煮 豆腐のサラダ コンソメスープ・牛乳 406 kcal</p>	<p>◎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 408 kcal</p>	<p>◎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 437 kcal</p>				
		<p>ご飯 鶏肉の照り焼き 付) ブロッコリー れんこんの土佐炒め さつま芋のサラダ 味噌汁 580 kcal</p>	<p>炊き込みご飯 鯖の西京焼き 付) 大葉 じゃが芋煮つけ 青菜のきのこ和え すまし汁 502 kcal</p>	<p>ご飯 鶏の唐揚げ <small>(軟)</small> 鶏照焼 付) キャベツ 青菜とえびの中華煮 アスパラサラダ 中華スープ 525 kcal</p>	<p>五目うどん シュウマイ ごぼうサラダ フルーツ 463 kcal</p>	<p>ご飯 肉野菜炒め 里芋の旨煮 もやしのナムル 中華スープ 543 kcal</p>		
		パナラムース 75 kcal	青りんごゼリー 42 kcal	メロンケーキ 65 kcal	もものゼリー 58 kcal	抹茶まんじゅう 93 kcal		
		<p>ご飯 赤魚の煮付 付) ねぎ ピーマンと竹輪金平 白菜の胡麻酢和え 味噌汁 447 kcal</p>	<p>ご飯 鶏肉のごまだれ焼き 付) いんげん 非 大豆のひじき煮 おくらのなめたけ和え 味噌汁 537 kcal</p>	<p>ご飯 かに玉風甘酢あんかけ 大根そぼろ煮 ブロッコリーの錦糸和え 味噌汁 516 kcal</p>	<p>ご飯 豚肉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 563 kcal</p>	<p>ご飯 カレーの煮つけ 付) ふき 厚揚げ甘辛煮 大根サラダ 味噌汁 476 kcal</p>		
		6 (日)	7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)	12 (土)
		<p>◎基本メニュー ご飯 ハムエッグ 玉ねぎサラダ 味噌汁・牛乳 エネギ- 460 kcal</p>	<p>◎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 542 kcal</p>	<p>◎基本メニュー ご飯 アスパラの炒め物 スパゲティサラダ 味噌汁・牛乳 504 kcal</p>	<p>◎基本メニュー ご飯 さつま揚げ炒め マカロニサラダ 味噌汁・牛乳 510 kcal</p>	<p>◎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 465 kcal</p>	<p>◎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 488 kcal</p>	<p>◎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 518 kcal</p>
		<p>◎パン 食パン ハムエッグ 玉ねぎサラダ コンソメスープ・牛乳 エネギ- 426 kcal</p>	<p>◎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 460 kcal</p>	<p>◎パン 食パン アスパラの炒め物 スパゲティサラダ コンソメスープ・牛乳 470 kcal</p>	<p>◎パン ロールパン・クロワッサン さつま揚げ炒め マカロニサラダ コンソメスープ・牛乳 484 kcal</p>	<p>◎パン ロールパン・クロワッサン ほくほくカボチャ 中華サラダ コンソメスープ・牛乳 439 kcal</p>	<p>◎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 453 kcal</p>	
		<p>カレーライス (豚) きのこサラダ あわせるゼリー 587 kcal</p>	<p>菜飯 メンチカツ <small>(軟)</small> ハンバーグ 付) キャベツ 大根の旨煮 胡瓜の酢の物 味噌汁 558 kcal</p>	<p>ビビンバ丼 じゃが芋の煮物 中華スープ フルーツ 517 kcal</p>	<p>ご飯 鯖味噌煮 <small>(軟)</small> 赤魚味噌煮 付) ふき こんにゃくの炒り煮 青菜の錦糸和え すまし汁 502 kcal</p>	<p>ご飯 ピーマンと豚肉の中華炒め 海老シュウマイ 大根とハムのマリネ 中華スープ 530 kcal</p>	<p>焼きそば 棒々鶏風サラダ 中華スープ フルーツ 526 kcal</p>	<p>ご飯 鮭の幽庵焼き 付) 大葉 白菜の旨煮 胡瓜のもろみ和え 味噌汁 456 kcal</p>
		バナナケーキ 69 kcal	カスタードプリン 74 kcal	ももケーキ 85 kcal	栗しぐれ 62 kcal	ロールケーキ 68 kcal	りんごゼリー 48 kcal	大島饅頭 80 kcal
		<p>ご飯 鶏肉のおろしかけ 付) ブロッコリー 白菜のコンソメ煮 アスパラのサラダ 非 わかめスープ エネギ- 482 kcal</p>	<p>ご飯 ほっけみりん焼き 付) 大葉 レンコンのポン酢炒め 青菜のおかか和え すまし汁 422 kcal</p>	<p>ご飯 はちみつ鶏 付) ブロッコリー 茄子の煮付 オクラの梅和え 味噌汁 482 kcal</p>	<p>ご飯 スパニッシュオムレツ 付) いんげん 金平ごぼう カニサラダ すまし汁 512 kcal</p>	<p>ご飯 鯖のかば焼き 付) いんげん がんも煮つけ 菜の花の和え物 味噌汁 524 kcal</p>	<p>ご飯 鶏肉のこってり煮 付) 白菜 糸昆布煮 ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁 524 kcal</p>	<p>ご飯 豚肉の土佐炒め ひじき豆煮 コールスローサラダ すまし汁 531 kcal</p>
		13 (日)	14 (月)	15 (火)	16 (水)	17 (木)	18 (金)	19 (土)
		<p>◎基本メニュー ご飯 目玉焼き アスパラと玉葱のサラダ 味噌汁・牛乳 エネギ- 424 kcal</p>	<p>◎基本メニュー ご飯 エビ団子煮 菜の花のお浸し 味噌汁・牛乳 432 kcal</p>	<p>◎基本メニュー ご飯 ポトフ 野菜サラダ 味噌汁・牛乳 496 kcal</p>	<p>◎基本メニュー ご飯 炒り卵 マカロニサラダ 味噌汁・牛乳 517 kcal</p>	<p>◎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 520 kcal</p>	<p>◎基本メニュー ご飯 卵とじ ポテトサラダ 味噌汁・牛乳 511 kcal</p>	<p>◎基本メニュー 食パン オムレツ オニオンライス コーンスープ・牛乳 445 kcal</p>
		<p>◎パン ロールパン・クロワッサン 目玉焼き アスパラと玉葱のサラダ コンソメスープ・牛乳 エネギ- 398 kcal</p>	<p>◎パン ロールパン・クロワッサン エビ団子煮 菜の花のお浸し コンソメスープ・牛乳 413 kcal</p>	<p>◎パン ロールパン・クロワッサン ポトフ 野菜サラダ コンソメスープ・牛乳 461 kcal</p>	<p>◎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 530 kcal</p>	<p>◎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 454 kcal</p>	<p>◎パン 食パン 卵とじ ポテトサラダ コンソメスープ・牛乳 429 kcal</p>	
		<p>ご飯 鶏肉のトマトソースかけ 付) ブロッコリー 高野豆腐煮 青菜のピーナツ和え 味噌汁 エネギ- 559 kcal</p>	<p>中華飯 ツナじゃが 春雨の中華サラダ スープ 579 kcal</p>	<p>ご飯 白身魚たらこマヨネーズ焼 付) いんげん ブロッコリーベーコン煮 エビサラダ コーンスープ 553 kcal</p>	<p>カレーライス (鶏) ミモザサラダ フルーツポンチ 544 kcal</p>	<p>ゆかりごはん 鶏肉のもろみ焼 付) ブロッコリー 切干大根のごま炒め 茄子の和え物 味噌汁 530 kcal</p>	<p>たぬききしめん シュウマイ ブロッコリーサラダ フルーツ 449 kcal</p>	<p>ご飯 豚肉はるさめ 角麩煮 アスパラの白和え 味噌汁 573 kcal</p>
		クリームパン 132 kcal	オレンジゼリー 41 kcal	和のパンケーキ 55 kcal	マンゴプリン 37 kcal	フルーチェ 44 kcal	カカオケーキ 72 kcal	クッキー 1枚 51 kcal
		<p>ご飯 ホキ胡麻だれがらめ 付) ししとう 茄子の味噌煮 ブロッコリーおかか和え すまし汁 エネギ- 483 kcal</p>	<p>ご飯 炒り鶏 カニ豆腐 もやしの中華和え 味噌汁 527 kcal</p>	<p>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 457 kcal</p>	<p>ご飯 タラの野菜あんかけ がんも煮つけ 青菜の錦糸和え すまし汁 473 kcal</p>	<p>ご飯 豆腐とエビの旨煮 青菜の信田煮 ツナサラダ かきたま汁 493 kcal</p>	<p>ご飯 カレーの甘酢あんかけ 厚揚げの甘辛煮 大根サラダ 味噌汁 540 kcal</p>	<p>ご飯 鶏肉のしそ焼き 付) ブロッコリー じゃが芋の金平 キャベツのお浸し 味噌汁 487 kcal</p>

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。

	20 (日)	21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)	26 (土)
朝食	◎基本メニュー ご飯 洋風卵とじ スパゲティサラダ 味噌汁・牛乳 エネルギー 518 kcal	◎基本メニュー ご飯 鮭の生姜焼き 青菜の和え物 味噌汁・牛乳 エネルギー 414 kcal	◎基本メニュー ご飯 アスパラソテー マカロニサラダ 味噌汁・牛乳 エネルギー 490 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・牛乳 エネルギー 502 kcal	◎基本メニュー ご飯 ほくほくカボチャ カニ風味サラダ 味噌汁・牛乳 エネルギー 482 kcal	◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ 中華サラダ 味噌汁・牛乳 エネルギー 507 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 425 kcal
	◎パン 食パン 洋風卵とじ スパゲティサラダ コンソメスープ・牛乳 エネルギー 484 kcal	◎パン 食パン 鮭の生姜焼き 青菜の和え物 コンソメスープ・牛乳 エネルギー 341 kcal	◎パン ロールパン2ケ アスパラソテー マカロニサラダ コンソメスープ・牛乳 エネルギー 452 kcal	◎パン ロールパン2ケ ハムエッグ パンプキンサラダ コンソメスープ・牛乳 エネルギー 473 kcal	◎パン ロールパン2ケ ほくほくカボチャ カニ風味サラダ コンソメスープ・牛乳 エネルギー 492 kcal	◎パン ロールパン2ケ スクランブルエッグ 中華サラダ コンソメスープ・牛乳 エネルギー 478 kcal	
昼食	バターライス ビーフストロガノフ ポテトサラダ コンソメスープ メロン ＜父の日＞ エネルギー 627 kcal	他人丼 かぼちゃのいとこ煮 茄子の胡麻和え すまし汁 エネルギー 555 kcal	ご飯 ぶり照焼(軟) たら照焼 付) 大葉 ひじき煮 胡瓜の塩昆布和え 味噌汁 エネルギー 499 kcal	ご飯 肉団子の酢豚風 もやし炒め 青菜の和え物 中華スープ エネルギー 487 kcal	チャーハン 蒸し鶏の梅ソースかけ 中華冷奴 中華スープ エネルギー 470 kcal	味噌ラーメン しゅーまい 白菜のおかか和え フルーツ エネルギー 515 kcal	ご飯 豚肉の五目炒め さつま芋の旨煮 青菜のおろし和え 茶碗蒸し エネルギー 583 kcal
間食	パインゼリー エネルギー 38 kcal	パームクーヘン エネルギー 102 kcal	ココアムース エネルギー 76 kcal	田舎饅頭 エネルギー 106 kcal	ブルーベリーゼリー エネルギー 30 kcal	ドーナツ エネルギー 71 kcal	栗のムース エネルギー 75 kcal
夕食	ご飯 豚とろろ 糸昆布煮 胡瓜とツナの和え物 すまし汁 エネルギー 542 kcal	ご飯 鶏肉の山椒焼き 付) ふき 里芋の煮物 インゲンの酢味噌和え 味噌汁 エネルギー 519 kcal	ご飯 豚肉とごぼうの炒り煮 青菜のオイスター炒め 白菜の梅おかか和え かきたま汁 エネルギー 517 kcal	ご飯 アジの生姜煮 付) ねぎ 金平ごぼう 長芋のお浸し 味噌汁 エネルギー 467 kcal	ご飯 ふくさ焼き 付) いんげん 里芋の旨煮 納豆 味噌汁 エネルギー 550 kcal	ご飯 鶏肉のみぞれ煮 エビ団子煮 グリーンサラダ 味噌汁 エネルギー 504 kcal	ご飯 豆腐のチリソース煮 キャベツ炒め ブロッコリーサラダ すまし汁 エネルギー 494 kcal
	27 (日)	28 (月)	29 (火)	30 (水)			
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 424 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 545 kcal	◎基本メニュー ご飯 ほくほく南瓜 マカロニサラダ 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 菜の花の和え物 味噌汁・牛乳 エネルギー 453 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 395 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 472 kcal	◎パン 食パン ほくほく南瓜 マカロニサラダ コンソメスープ・牛乳 エネルギー 447 kcal	◎パン 食パン ハムエッグ 菜の花の和え物 コンソメスープ・牛乳 エネルギー 380 kcal			
昼食	ご飯 鶏肉のレモン焼き 付) ブロッコリー ごぼうの炒め煮 茄子の胡麻和え 味噌汁 エネルギー 524 kcal	ご飯 鱈磯辺揚げ(軟) 鱈磯辺焼 付) キャベツ 青菜とえびの中華煮 トマトサラダ すまし汁 エネルギー 455 kcal	ご飯 鶏肉のねぎ塩のせ 付) ブロッコリー 野菜のあんかけ炒め 長いもの梅和え 味噌汁 エネルギー 511 kcal	ご飯 鯖の塩焼き(軟) ほっけ焼き 付) 大根おろし ひじきの煮物 カリフラワーサラダ 味噌汁 エネルギー 515 kcal			
間食	チョコパン エネルギー 130 kcal	オレンジゼリー エネルギー 41 kcal	レモンケーキ エネルギー 68 kcal	ロールケーキ エネルギー 85 kcal			
夕食	ご飯 鮭のマッシュポテト焼 付) いんげん 南瓜の煮つけ おくらのおかか和え すまし汁 エネルギー 511 kcal	ご飯 和風ハンバーグ 付) 大根おろし 焼き豆腐の煮物 レンコンサラダ 味噌汁 エネルギー 555 kcal	ご飯 赤魚の粕漬焼き 付) ししとう 茄子の煮つけ ツナサラダ すまし汁 エネルギー 480 kcal	ご飯 鶏肉のカレー焼き 付) 人参グラッセ キャベツとピーマン炒め 茄子のしそ和え すまし汁 エネルギー 505 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。