

# 6月メニュー表

特養・ショートステイ

		1 (水)	2 (木)	3 (金)	4 (土)			
朝食	 <p>食中毒</p> <p>気温が上がリ、湿度が高くなるこの時期は、 食中毒に気をつけなければいけません。</p>	<p>◎基本メニュー</p> <p>ご飯 ブロッコリーの洋風煮 ふりかけ 味噌汁・牛乳</p> <p>421 kcal</p>	<p>◎基本メニュー</p> <p>ご飯 ケチャップソテー 昆布豆 味噌汁・牛乳</p> <p>511 kcal</p>	<p>◎基本メニュー</p> <p>ご飯 白菜のクリーム煮 のり佃煮 味噌汁・牛乳</p> <p>474 kcal</p>	<p>◎基本メニュー</p> <p>食パン オムレツ 南瓜ポターージュ ヨーグルト</p> <p>415 kcal</p>			
	<p>◎パン</p> <p>食パン ジャム ブロッコリーの洋風煮 コンソメスープ・牛乳</p> <p>340 kcal</p>	<p>◎パン</p> <p>食パン ジャム ケチャップソテー コンソメスープ・牛乳</p> <p>391 kcal</p>	<p>◎パン</p> <p>食パン ジャム 白菜のクリーム煮 コンソメスープ・牛乳</p> <p>389 kcal</p>					
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ につけない</li> <li>・ 持ち込まない</li> <li>・ 増やさない</li> </ul>	<p>炊き込みご飯 鰯の西京焼き 付) 大葉 じゃが芋煮つけ 青菜のきのこ和え すまし汁</p> <p>525 kcal</p>	<p>ご飯 鶏の唐揚げ 軟) 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</p> <p>516 kcal</p>	<p>五目うどん シューマイ ごぼうサラダ フルーツ</p> <p>463 kcal</p>	<p>しらすの混ぜご飯 手作りおろしハンバーグ 付) いんげんソテー 里芋の旨煮 豆腐とトマトのサラダ すまし汁</p> <p>620 kcal</p>			
間食	<p>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>青りんごゼリー</p> <p>42 kcal</p>	<p>メロンケーキ</p> <p>65 kcal</p>	<p>抹茶まんじゅう</p> <p>93 kcal</p>	<p>ブドウゼリー</p> <p>54 kcal</p>			
夕食		<p>ご飯 鶏肉のごまだれ焼き 付) オクラのなめ茸和え 糸昆布煮 味噌汁</p> <p>534 kcal</p>	<p>ご飯 かに玉風甘酢あんかけ 大根そぼろ煮 味噌汁</p> <p>483 kcal</p>	<p>ご飯 豚肉とキャベツとろみ炒め さつま芋の旨煮 味噌汁</p> <p>544 kcal</p>	<p>ご飯 カレイの煮つけ 付) 揚げ茄子 大根サラダ 味噌汁</p> <p>445 kcal</p>			
		5 (日)	6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)	11 (土)
朝食	<p>◎基本メニュー</p> <p>ご飯 ハムエッグ ふりかけ 味噌汁・牛乳</p> <p>エ礼キ - 446 kcal</p>	<p>◎基本メニュー</p> <p>ご飯 スクランブルエッグ のり佃煮 味噌汁・牛乳</p> <p>505 kcal</p>	<p>◎基本メニュー</p> <p>ご飯 アスパラの炒め物 梅干し 味噌汁・牛乳</p> <p>452 kcal</p>	<p>◎基本メニュー</p> <p>ご飯 つくねの煮つけ ふりかけ 味噌汁・牛乳</p> <p>479 kcal</p>	<p>◎基本メニュー</p> <p>ご飯 じゃが芋のコンソメ煮 昆布豆佃煮 味噌汁・牛乳</p> <p>486 kcal</p>	<p>◎基本メニュー</p> <p>ご飯 卵のオイスター炒め のり佃煮 味噌汁・牛乳</p> <p>482 kcal</p>	<p>◎基本メニュー</p> <p>ロールパン・クロワッサン 洋風卵とじ 南瓜のポターージュ ヨーグルト</p> <p>499 kcal</p>	
	<p>◎パン</p> <p>食パン マーガリン ハムエッグ コンソメスープ・牛乳</p> <p>エ礼キ - 403 kcal</p>	<p>◎パン</p> <p>食パン ジャム スクランブルエッグ コンソメスープ・牛乳</p> <p>414 kcal</p>	<p>◎パン</p> <p>食パン マーガリン アスパラの炒め物 コンソメスープ・牛乳</p> <p>415 kcal</p>	<p>◎パン</p> <p>ロールパン・クロワッサン ジャム つくねの煮つけ コンソメスープ・牛乳</p> <p>445 kcal</p>	<p>◎パン</p> <p>ロールパン・クロワッサン ジャム 昆布豆佃煮 コンソメスープ・牛乳</p> <p>422 kcal</p>	<p>◎パン</p> <p>ロールパン・クロワッサン ジャム 卵のオイスター炒め コンソメスープ・牛乳</p> <p>438 kcal</p>		
昼食	<p>カレーライス (豚) きのこサラダ あわせるゼリー</p> <p>582 kcal</p>	<p>菜飯 メンチカツ 軟) ハンバーグ 付) キャベツ 大根の旨煮 胡瓜の酢の物 味噌汁</p> <p>549 kcal</p>	<p>ピビンバ丼 じゃが芋の煮物 中華スープ フルーツ</p> <p>568 kcal</p>	<p>ご飯 鯖味噌煮 軟) 赤魚味噌煮 付) ねぎ こんにゃくの炒り煮 青菜の錦糸和え すまし汁</p> <p>502 kcal</p>	<p>ご飯 ピーマンと豚肉の中華炒め 海老シューマイ 春雨サラダ 中華スープ</p> <p>544 kcal</p>	<p>焼きそば ツナサラダ 中華スープ フルーツポンチ</p> <p>537 kcal</p>	<p>ご飯 鰯の生姜焼き 付) 大葉 筍とふきの旨煮 胡瓜のもろみ和え 味噌汁</p> <p>467 kcal</p>	
間食	<p>ももケーキ</p> <p>85 kcal</p>	<p>カスタードプリン</p> <p>74 kcal</p>	<p>パナナケーキ</p> <p>86 kcal</p>	<p>栗しぐれ</p> <p>62 kcal</p>	<p>バームクーヘン</p> <p>68 kcal</p>	<p>りんごゼリー</p> <p>52 kcal</p>	<p>大島饅頭</p> <p>80 kcal</p>	
夕食	<p>ご飯 鶏肉のおろしかけ 付) 白菜のコンソメ煮 グリーンサラダ 味噌汁</p> <p>エ礼キ - 456 kcal</p>	<p>ご飯 ほっけみりん焼き 付) 青菜のおかか和え れんこんの炒め物 すまし汁</p> <p>427 kcal</p>	<p>ご飯 はちみつ鶏 付) カリフラワー梅和え 茄子の煮付 味噌汁</p> <p>472 kcal</p>	<p>ご飯 スパニッシュオムレツ 付) ブロッコリー和え 金平ごぼう すまし汁</p> <p>495 kcal</p>	<p>ご飯 ホキのかば焼き 付) 菜の花の和え物 がんと煮つけ 味噌汁</p> <p>461 kcal</p>	<p>ご飯 鶏肉のこってり煮 付) ブロッコリーの胡麻和え 糸昆布煮 味噌汁</p> <p>511 kcal</p>	<p>ご飯 豚肉の土佐炒め ひじき彩りサラダ すまし汁</p> <p>496 kcal</p>	
		12 (日)	13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)	17 (金)	18 (土)
朝食	<p>◎基本メニュー</p> <p>ご飯 ハムエッグ ふりかけ 味噌汁・牛乳</p> <p>エ礼キ - 425 kcal</p>	<p>◎基本メニュー</p> <p>ご飯 エビ団子煮 のり佃煮 味噌汁・牛乳</p> <p>437 kcal</p>	<p>◎基本メニュー</p> <p>ご飯 ポトフ 梅干し 味噌汁・牛乳</p> <p>470 kcal</p>	<p>◎基本メニュー</p> <p>ご飯 炒り卵 ふりかけ 味噌汁・牛乳</p> <p>465 kcal</p>	<p>◎基本メニュー</p> <p>ご飯 大豆と茄子ケチャップ煮 昆布豆佃煮 味噌汁・牛乳</p> <p>473 kcal</p>	<p>◎基本メニュー</p> <p>ご飯 卵とじ のり佃煮 味噌汁・牛乳</p> <p>474 kcal</p>	<p>◎基本メニュー</p> <p>食パン オムレツ コンソメスープ ヨーグルト</p> <p>416 kcal</p>	
	<p>◎パン</p> <p>ロールパン・クロワッサン ジャム ハムエッグ コンソメスープ・牛乳</p> <p>エ礼キ - 390 kcal</p>	<p>◎パン</p> <p>ロールパン・クロワッサン ジャム エビ団子煮 コンソメスープ・牛乳</p> <p>402 kcal</p>	<p>◎パン</p> <p>ロールパン・クロワッサン ジャム ポトフ コンソメスープ・牛乳</p> <p>432 kcal</p>	<p>◎パン</p> <p>ロールパン・クロワッサン マーガリン 炒り卵 コンソメスープ・牛乳</p> <p>470 kcal</p>	<p>◎パン</p> <p>食パン ジャム 大豆と茄子ケチャップ煮 コンソメスープ・牛乳</p> <p>362 kcal</p>	<p>◎パン</p> <p>食パン ジャム 卵とじ コンソメスープ・牛乳</p> <p>383 kcal</p>		
昼食	<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</p> <p>エ礼キ - 559 kcal</p>	<p>中華飯 ツナじゃが 春雨の中華サラダ スープ</p> <p>572 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 コンソメスープ</p> <p>551 kcal</p>	<p>ゆかりご飯 鶏肉のもろみ焼き 付) ブロッコリー 切干大根ごま炒め 茄子の和え物 味噌汁</p> <p>542 kcal</p>	<p>チキンカレーライス ミモザサラダ フルーツポンチ</p> <p>607 kcal</p>	<p>たぬきしめん 里芋のそぼろ煮 ブロッコリーサラダ フルーツ</p> <p>459 kcal</p>	<p>ご飯 豚肉はるさめ 角麩煮 ほうれん草の白和え 味噌汁</p> <p>569 kcal</p>	
間食	<p>クリームパン</p> <p>エ礼キ - 132 kcal</p>	<p>イチゴゼリー</p> <p>40 kcal</p>	<p>和のパンケーキ</p> <p>55 kcal</p>	<p>フルーチェ</p> <p>44 kcal</p>	<p>マンゴプリン</p> <p>37 kcal</p>	<p>カカオケーキ</p> <p>72 kcal</p>	<p>クッキー 1枚</p> <p>51 kcal</p>	
夕食	<p>ご飯 ホキ胡麻だれがらめ 付) もやしのナムル 茄子の味噌煮 すまし汁</p> <p>エ礼キ - 463 kcal</p>	<p>ご飯 炒り鶏 豆腐サラダ 味噌汁</p> <p>529 kcal</p>	<p>ご飯 豚肉と大根の甘辛煮 アスパラの炒め物 すまし汁</p> <p>486 kcal</p>	<p>ご飯 鰯の生姜煮 付) 玉ねぎの炒め物 がんと青菜の煮浸し すまし汁</p> <p>484 kcal</p>	<p>ご飯 豆腐とエビの旨煮 ツナサラダ すまし汁</p> <p>445 kcal</p>	<p>ご飯 カレイの甘酢あんかけ 厚揚げの甘辛煮 味噌汁</p> <p>525 kcal</p>	<p>ご飯 鶏肉のしそ焼き 付) キャベツのお浸し じゃが芋の金平 味噌汁</p> <p>491 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。

	19 (日)	20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)	25 (土)
朝食	◎基本メニュー ご飯 ポテトソテー ふりかけ 味噌汁・牛乳 エネルギー 450 kcal	◎基本メニュー ご飯 卵とアスパラのソテー のり佃煮 味噌汁・牛乳 エネルギー 446 kcal	◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ 梅干し 味噌汁・牛乳 エネルギー 472 kcal	◎基本メニュー ご飯 ハムエッグ ふりかけ 味噌汁・牛乳 エネルギー 440 kcal	◎基本メニュー ご飯 ポトフ 昆布豆佃煮 味噌汁・牛乳 エネルギー 490 kcal	◎基本メニュー ご飯 カニとブロッコリー炒り卵 のり佃煮 味噌汁・牛乳 エネルギー 518 kcal	◎基本メニュー ロールパン2ケ オムレツ 南瓜のポタージュ ヨーグルト エネルギー 445 kcal
	◎パン 食パン マーガリン ポテトソテー コンソメスープ・牛乳 エネルギー 407 kcal	◎パン 食パン ジャム 卵とアスパラのソテー コンソメスープ・牛乳 エネルギー 364 kcal	◎パン ロールパン2ケ ジャム アスパラソテー コンソメスープ・牛乳 エネルギー 431 kcal	◎パン ロールパン2ケ ジャム ハムエッグ コンソメスープ・牛乳 エネルギー 403 kcal	◎パン ロールパン2ケ マーガリン ポトフ コンソメスープ・牛乳 エネルギー 462 kcal	◎パン ロールパン2ケ ジャム カニとブロッコリー炒り卵 コンソメスープ・牛乳 エネルギー 480 kcal	
昼食	ちらし寿司 肉団子の煮つけ 茶碗蒸し メロン Father's Day <父の日> エネルギー 563 kcal	他人丼 茄子の味噌炒め 胡瓜の塩昆布和え すまし汁 エネルギー 505 kcal	炊き込みご飯 さばの照焼 <small>付</small> 鱈照焼 大葉 大豆とこんにゃく煮 もずく酢 味噌汁 エネルギー 520 kcal	ご飯 鶏肉の梅みそ焼き 付) ブロッコリー 生揚げの煮つけ 白菜の柚香和え すまし汁 エネルギー 533 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 492 kcal	けんちんうどん しゅーまい 胡瓜の酢の物 フルーツ エネルギー 435 kcal	ご飯 豚肉の五目炒め さつまいの旨煮 青菜のおろし和え 味噌汁 エネルギー 564 kcal
間食	パイゼリー エネルギー 38 kcal	田舎饅頭 エネルギー 106 kcal	ココアムース エネルギー 76 kcal	ロールケーキ エネルギー 102 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	イチゴムース エネルギー 94 kcal
夕食	ご飯 豚とろろ 胡瓜とツナの和え物 すまし汁 エネルギー 505 kcal	ご飯 鶏肉の山椒焼き 付) いんげんの梅和え ひじき煮 味噌汁 エネルギー 484 kcal	ご飯 豚肉とごぼうの炒り煮 もやしの中華炒め かきたま汁 エネルギー 508 kcal	ご飯 アジの生姜煮 付) 金平ごぼう 長いものお浸し 味噌汁 エネルギー 453 kcal	ご飯 ふくさ焼き 付) 揚げ茄子 糸昆布煮 味噌汁 エネルギー 519 kcal	ご飯 鶏肉のおろしかけ 付) いんげんソテー えび団子煮 味噌汁 エネルギー 504 kcal	ご飯 豆腐の味噌かけ 付) ししとうがらし キャベツ炒め すまし汁 エネルギー 479 kcal
	26 (日)	27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)		
朝食	◎基本メニュー ご飯 目玉焼き ふりかけ 味噌汁・牛乳 エネルギー 420 kcal	◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ のり佃煮 味噌汁・牛乳 エネルギー 496 kcal	◎基本メニュー ご飯 じゃが芋の洋風煮 梅干し 味噌汁・牛乳 エネルギー 484 kcal	◎基本メニュー ご飯 ハムエッグ ふりかけ 味噌汁・牛乳 エネルギー 447 kcal	◎基本メニュー ご飯 白菜のミルク煮 昆布豆佃煮 味噌汁・牛乳 エネルギー 453 kcal		
	◎パン ロールパン2ケ ジャム 目玉焼き コンソメスープ・牛乳 エネルギー 382 kcal	◎パン 食パン ジャム スクランブルエッグ コンソメスープ・牛乳 エネルギー 414 kcal	◎パン 食パン ジャム じゃが芋の洋風煮 コンソメスープ・牛乳 エネルギー 397 kcal	◎パン 食パン ジャム ハムエッグ コンソメスープ・牛乳 エネルギー 366 kcal	◎パン 食パン マーガリン 白菜のミルク煮 コンソメスープ・牛乳 エネルギー 381 kcal		
昼食	ご飯 鶏肉のレモン焼き 付) ブロッコリー レンコン金平 茄子の胡麻和え 味噌汁 エネルギー 548 kcal	ご飯 鱈磯辺揚げ <small>取</small> 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 508 kcal	ご飯 鯖の塩焼き <small>取</small> 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	ハヤシライス エビサラダ フルーツポンチ エネルギー 556 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	ももゼリー エネルギー 38 kcal		
夕食	ご飯 ホキのチーズ焼き 付) オクラおかか和え 南瓜の煮つけ すまし汁 エネルギー 460 kcal	ご飯 豆腐ハンバーグ 付) れんこんサラダ 焼き豆腐の煮物 味噌汁 エネルギー 588 kcal	ご飯 赤魚の粕漬焼き 付) ししとう・茄子 南瓜の煮物 すまし汁 エネルギー 459 kcal	ご飯 鶏肉のカレー焼き 付) 粉吹き芋 キャベツとピーマン炒め すまし汁 エネルギー 489 kcal	ご飯 ぎせい豆腐 付) 里芋の煮物 春雨中華和え 味噌汁 エネルギー 527 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。