

# 6月メニュー表

特養・ショートステイ

## 食中毒

気温が上がり、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。

- ・ つかない
- ・ 持ち込まない
- ・ 増やさない

日頃の環境整備・手洗いなどしっかりと行いましょう。

		1 (土)						
朝食		<p>①基本メニュー 食パン ジャム オムレツ 南瓜ポタージュ・牛乳 421 kcal</p>						
昼食		<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 555 kcal</p>						
間食		<p>抹茶饅頭 107 kcal</p>						
夕食		<p>ご飯 カレーの煮つけ 付) 揚げ茄子 大根サラダ 味噌汁 442 kcal</p>						
		2 (日)	3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)	8 (土)
朝食		<p>①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 429 kcal</p>	<p>①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 501 kcal</p>	<p>①基本メニュー ご飯 アスパラの炒め物 梅干し 味噌汁・牛乳 475 kcal</p>	<p>①基本メニュー ご飯 つくねの煮つけ たいみそ 味噌汁・牛乳 473 kcal</p>	<p>①基本メニュー ご飯 じゃが芋のコンソメ煮 ふりかけ 味噌汁・牛乳 409 kcal</p>	<p>①基本メニュー ご飯 卵のオイスター炒め のり佃煮 味噌汁・牛乳 500 kcal</p>	<p>①基本メニュー ロールパン・クロワッサン マーガリン 洋風卵炒め 南瓜ポタージュ・牛乳 473 kcal</p>
朝食		<p>②パン 食パン マーガリン ハムエッグ コンソメスープ・牛乳 エネルギー 398 kcal</p>	<p>②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 412 kcal</p>	<p>②パン 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 439 kcal</p>	<p>②パン 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 434 kcal</p>	<p>②パン ロールパン・クロワッサン ジャム じゃが芋のコンソメ煮 コンソメスープ・牛乳 385 kcal</p>	<p>②パン 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 476 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 スパゲティサラダ コーンスープ エネルギー 533 kcal</p>	<p>菜飯 メンチカツ(肉)ハンバーグ 付) キャベツ 大根の旨煮 胡瓜の酢の物 味噌汁 533 kcal</p>	<p>スタミナ麻婆茄子丼 菜の花マヨネーズ和え 中華スープ フルーツ 517 kcal</p>	<p>ご飯 鯖味噌煮(魚) 赤味噌味噌煮 付) ねぎ こんにゃくの炒り煮 青菜の錦糸和え すまし汁 506 kcal</p>	<p>ご飯 ピーマンと豚肉の中華炒め 海老シュウマイ 春雨サラダ 中華スープ 576 kcal</p>	<p>クリームスパゲティ グリーンサラダ コンソメスープ フルーツポンチ 459 kcal</p>	<p>炊き込みご飯 さわらの生姜焼き 付) 大葉 れんこんの旨煮 胡瓜の和え物 味噌汁 502 kcal</p>
間食		<p>ロールケーキ 85 kcal</p>	<p>カスタードプリン 74 kcal</p>	<p>紅茶ケーキ 65 kcal</p>	<p>栗しぐれ2ヶ 62 kcal</p>	<p>ロールケーキ 85 kcal</p>	<p>りんごゼリー 52 kcal</p>	<p>大島饅頭 107 kcal</p>
夕食		<p>ご飯 さばのおろし煮 付) もやしのソテー グリーンサラダ 味噌汁 エネルギー 522 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 422 kcal</p>	<p>ご飯 はちみつ鶏 付) カリフラワー梅和え 茄子とはんぺんの煮付 味噌汁 512 kcal</p>	<p>ご飯 スパニッシュオムレツ 付) ブロッコリー和え 洋風金平 すまし汁 498 kcal</p>	<p>ご飯 ホキのかば焼き 付) 菜の花の和え物 がんも煮つけ 味噌汁 495 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 523 kcal</p>	<p>ご飯 豚肉の土佐炒め ひじき彩りサラダ すまし汁 487 kcal</p>
		9 (日)	10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)	15 (土)
朝食		<p>①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 408 kcal</p>	<p>①基本メニュー ご飯 エビ団子煮 のり佃煮 味噌汁・牛乳 421 kcal</p>	<p>①基本メニュー ご飯 ポトフ 梅干し 味噌汁・牛乳 451 kcal</p>	<p>①基本メニュー ご飯 炒り卵 たいみそ 味噌汁・牛乳 478 kcal</p>	<p>①基本メニュー ご飯 茄子のケチャップ煮 ふりかけ 味噌汁・牛乳 420 kcal</p>	<p>①基本メニュー ご飯 卵炒め のり佃煮 味噌汁・牛乳 470 kcal</p>	<p>①基本メニュー 食パン ジャム オムレツ コーンスープ・牛乳 472 kcal</p>
朝食		<p>②パン 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 エネルギー 395 kcal</p>	<p>②パン 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 394 kcal</p>	<p>②パン 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 420 kcal</p>	<p>②パン 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 482 kcal</p>	<p>②パン 食パン ジャム 茄子のケチャップ煮 コンソメスープ・牛乳 353 kcal</p>	<p>②パン 食パン ジャム 卵炒め コンソメスープ・牛乳 381 kcal</p>	
昼食		<p>ご飯 蒸鶏レモン醤油だれ 付) ブロッコリー 高野豆腐煮 青菜のピーナツ和え 味噌汁 エネルギー 531 kcal</p>	<p>中華飯 ツナじゃが 春雨の中華サラダ スープ 556 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 541 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 もずく酢 味噌汁 524 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 627 kcal</p>	<p>たぬきしめん 里芋のそぼろ煮 オクラの和え物 フルーツ 444 kcal</p>	<p>ご飯 厚揚げとはるさめソテー 角麩煮 ほうれん草の白和え 味噌汁 533 kcal</p>
間食		<p>いちごサンドケーキ エネルギー 122 kcal</p>	<p>パイゼリー 38 kcal</p>	<p>田舎饅頭 106 kcal</p>	<p>フルーチェ 42 kcal</p>	<p>マンゴプリン 37 kcal</p>	<p>黒糖ケーキ 104 kcal</p>	<p>マスカットゼリー 35 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 エネルギー 482 kcal</p>	<p>ご飯 炒り鶏 豆腐サラダ 味噌汁 526 kcal</p>	<p>ご飯 豚肉と大根の甘辛煮 ピーマンの塩炒め すまし汁 480 kcal</p>	<p>ご飯 鯖の生姜焼き 付) 玉ねぎの炒め物 がんもと青菜の煮浸し すまし汁 484 kcal</p>	<p>ご飯 豆腐とエビの旨煮 ツナサラダ 味噌汁 435 kcal</p>	<p>ご飯 カレーの甘酢あんかけ 厚揚げの甘辛煮 味噌汁 508 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 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。

	16 (日)	17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)	22 (土)
朝食	◎基本メニュー ご飯 キャベツと卵ソテー ふりかけ 味噌汁・牛乳 エネルギー 429 kcal	◎基本メニュー ご飯 アスパラソテー のり佃煮 味噌汁・牛乳 エネルギー 439 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 479 kcal	◎基本メニュー ご飯 ハムエッグ たいみそ 味噌汁・牛乳 エネルギー 453 kcal	◎基本メニュー ご飯 ポトフ ふりかけ 味噌汁・牛乳 エネルギー 419 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 497 kcal	◎基本メニュー ロールパン2ケ ジャム オムレツ 南瓜ポタージュ・牛乳 エネルギー 444 kcal
	◎パン 食パン マーガリン キャベツと卵ソテー コンソメスープ・牛乳 エネルギー 410 kcal	◎パン 食パン ジャム アスパラソテー コンソメスープ・牛乳 エネルギー 359 kcal	◎パン ロールパン2ケ 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 451 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 413 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 428 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 468 kcal	
昼食	バターライス ハッシュドビーフ 彩りサラダ コンソメスープ フルーツ <父の日> エネルギー 588 kcal	他人丼 じゃが芋煮つけ 胡瓜の塩昆布和え すまし汁 エネルギー 527 kcal	炊き込みご飯 さばの照焼 <small>※</small> 付) 甘酢生姜 大豆とこんにゃく煮 もずく酢 味噌汁 エネルギー 516 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 520 kcal	ご飯 鶏肉の梅みそ焼き 付) ブロッコリー 南瓜のいとこ煮 白菜の柚香和え すまし汁 エネルギー 534 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 404 kcal	ご飯 カレー鍋 れんこんチーズサラダ 杏仁フルーツ <鍋の日> エネルギー 596 kcal
間食	ストロベリーゼリー エネルギー 40 kcal	大島饅頭 エネルギー 107 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	ドーナツ エネルギー 71 kcal	栗のムース エネルギー 75 kcal	バームロール エネルギー 68 kcal
夕食	ご飯 ホキチーズ焼きレモン蒸 大根の炒め煮 胡瓜と長芋塩昆布和え すまし汁 エネルギー 473 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 470 kcal	ご飯 豚肉とごぼうの炒り煮 もやしの中華炒め すまし汁 エネルギー 493 kcal	ご飯 アジの生姜煮 付) 金平れんこん 長いものお浸し 味噌汁 エネルギー 455 kcal	ご飯 ふくさ焼き 付) 茄子 糸昆布煮 味噌汁 エネルギー 504 kcal	ご飯 豆腐ハンバーグ 付) キャベツ えび団子煮 味噌汁 エネルギー 550 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 466 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 スクランブルエッグ ふりかけ 味噌汁・牛乳 エネルギー 487 kcal	◎基本メニュー ご飯 ミートボール のり佃煮 味噌汁・牛乳 エネルギー 458 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 464 kcal	◎基本メニュー ご飯 ハムエッグ たいみそ 味噌汁・牛乳 エネルギー 451 kcal	◎基本メニュー ご飯 白菜のクリーム煮 ふりかけ 味噌汁・牛乳 エネルギー 417 kcal	◎基本メニュー ご飯 洋風卵炒め のり佃煮 味噌汁・牛乳 エネルギー 481 kcal	◎基本メニュー ロールパン2ケ 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 502 kcal
	◎パン ロールパン2ケ 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 473 kcal	◎パン 食パン ジャム ミートボール コンソメスープ・牛乳 エネルギー 387 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 381 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 360 kcal	◎パン 食パン マーガリン 白菜のクリーム煮 コンソメスープ・牛乳 エネルギー 366 kcal	◎パン ロールパン2ケ ジャム 洋風卵炒め コンソメスープ・牛乳 エネルギー 464 kcal	
昼食	ご飯 豚肉の五目炒め 大豆とこんにゃく煮 ブロッコリーサラダ 味噌汁 エネルギー 557 kcal	ご飯 鱈磯辺揚げ <small>※</small> 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 492 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 506 kcal	ご飯 鯖の塩焼き <small>※</small> 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 498 kcal	ご飯 ポークチャップ 添え野菜 もやしの洋風炒め エビサラダ コンソメスープ エネルギー 573 kcal	味噌ラーメン しゅーまい 青菜のお浸し フルーツ エネルギー 470 kcal	ご飯 鶏肉の照り焼き 付) ブロッコリー ごぼう炒め 菜の花辛し和え すまし汁 エネルギー 480 kcal
間食	オレンジゼリー エネルギー 41 kcal	プリン エネルギー 74 kcal	抹茶饅頭 エネルギー 107 kcal	ロールケーキ エネルギー 102 kcal	ももゼリー エネルギー 38 kcal	牛乳ケーキ エネルギー 91 kcal	プリン エネルギー 74 kcal
夕食	ご飯 ホキのチーズ焼き 付) オクラおかか和え 里芋の煮つけ すまし汁 エネルギー 471 kcal	ご飯 鶏肉のおろしかけ 付) いんげんソテー 焼き豆腐の煮物 味噌汁 エネルギー 504 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 449 kcal	ご飯 鶏肉のカレー焼き 付) 粉ふき芋 キャベツとピーマン炒め すまし汁 エネルギー 479 kcal	ご飯 ぎせい豆腐 付) 里芋 春雨中華和え 味噌汁 エネルギー 510 kcal	ご飯 肉じゃが 茄子の味噌炒め すまし汁 エネルギー 517 kcal	ご飯 赤魚のみぞれ煮 付) れんこん金平 里芋のずんだ和え 味噌汁 エネルギー 482 kcal
	30 (日)						
朝食	◎基本メニュー ご飯 海老団子煮 ふりかけ 味噌汁・牛乳 エネルギー 435 kcal						
	◎パン ロールパン2ケ マーガリン 海老団子煮 コンソメスープ・牛乳 エネルギー 444 kcal						
昼食	八宝菜丼 角麩煮 いんげん生姜和え 中華スープ エネルギー 498 kcal						
間食	黒糖ケーキ エネルギー 70 kcal						
夕食	ご飯 さわらの三色あんかけ さつま芋炒め煮 味噌汁 エネルギー 530 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。