



献立 2025年6月

デイサービス

曜日	月	火	水	木	金
日付	2	3	4	5	6
昼	ごはん 鶏肉のくわ焼き 大根と豚肉の煮物 ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	ごはん シロネダラのソテー(和風バターソース) 大豆とベーコンのコンソメ煮 もやしと平天のパンパントレサラダ 味噌汁(なす・おつゆ麩)白味噌仕立て	ごはん 絹揚げの炊き合わせ 白菜と鶏肉のトロみ炒め 胡瓜の甘酢和え 味噌汁(里芋・大根葉) いりこ風味	醤油ラーメン えびシューマイ いんげんとしめじのマヨサラダ	ごはん 銀ひらすの照り煮 卵の花 とろろのゆかり和え 味噌汁(玉ねぎ・うまい菜) 白味噌仕立て
	エネ:556kcal 蛋白:23.1g 脂質:19.6g 食塩:2.89g	エネ:457kcal 蛋白:25.1g 脂質:10.7g 食塩:2.28g	エネ:510kcal 蛋白:20.6g 脂質:12.1g 食塩:3.45g	エネ:486kcal 蛋白:18.7g 脂質:17.5g 食塩:4.75g	エネ:494kcal 蛋白:22.6g 脂質:12.8g 食塩:2.40g
日付	9	10	11	12	13
昼	あじさい寿司 高野豆腐のそぼろ煮 スパゲティサラダ 味噌汁(しいたけ・わかめ) 白味噌仕立て	チキンカレー チーズとグリーンピースのミニオムレツ ブロッコリーとパプリカのりんごドレ和え	ごはん 回鍋肉 一口がんもの煮物 中華スープ(ザーサイ・かまぼこ) 杏仁豆腐(あんずソース)	ごはん 焼きあじの南蛮漬け ひじきと豚肉の炒め煮 キャベツとコーンのピーナッツドレサラダ 味噌汁(もやし・絹揚げ) 麦白味噌仕立て	野菜かき揚げそば れんこんと豚肉の煮物 胡瓜のごま酢和え
	エネ:546kcal 蛋白:17.9g 脂質:19.1g 食塩:3.37g	エネ:517kcal 蛋白:22.7g 脂質:13.9g 食塩:2.05g	エネ:603kcal 蛋白:21.6g 脂質:25.9g 食塩:2.59g	エネ:509kcal 蛋白:25.6g 脂質:13.3g 食塩:2.60g	エネ:514kcal 蛋白:15.3g 脂質:17.2g 食塩:3.28g
日付	16	17	18	19	20
昼	ごはん 牛肉コロッケ(濃厚ソース) ベーコンと枝豆の塩バターソテー ブロッコリーとちくわのお浸し 味噌汁(もやし・白ねぎ)	ごはん ホキのソテー(コンソメソース) 鶏つみれ キャベツと平天のレモンドレサラダ 味噌汁(豆腐)白味噌仕立て	ごはん 鶏の唐揚げ 大豆とこんにゃくの煮物 コンソメスープ(セロリ・ベーコン) ヨーグルト(マンゴーソース)	ごはん ハンバーグ(ドミソース) 金平ごぼう コールスローサラダ 味噌汁(大根・油揚げ)	ごはん 白身魚の煮付け キャベツと豚肉の炒め物 ねぎとあさりの酢味噌和え すまし汁(玉ねぎ・かまぼこ)
	エネ:579kcal 蛋白:17.0g 脂質:20.4g 食塩:2.43g	エネ:479kcal 蛋白:26.1g 脂質:11.7g 食塩:1.91g	エネ:607kcal 蛋白:21.0g 脂質:25.6g 食塩:2.18g	エネ:599kcal 蛋白:16.8g 脂質:24.7g 食塩:3.30g	エネ:455kcal 蛋白:27.1g 脂質:9.4g 食塩:2.14g
日付	23	24	25	26	27
昼	しょうけめし[岐阜県郷土料理] ホッケの塩麴焼き 大根と豚肉の炒め物 ブロッコリーとコーンのごまドレサラダ 味噌汁(白菜・もやし)	サーモンたたき丼 たけのことふきの炒り煮 味噌汁(キャベツ・人参) 洋なし缶のはちみつジュレ	ごはん 豚肉の塩ダレ炒め 玉子豆腐 いんげんとコーンの和え物 味噌汁(油揚げ・大根葉) いりこ風味	ごはん 白身魚の味噌煮 大根と豚肉のトロみ炒め ほうれん草とちくわのわさび和え すまし汁(豆腐)	キーマカレー キャベツと平天の大葉ドレサラダ フルーツ(すいか)
	エネ:508kcal 蛋白:28.1g 脂質:13.8g 食塩:2.78g	エネ:493kcal 蛋白:15.5g 脂質:13.3g 食塩:3.13g	エネ:540kcal 蛋白:22.9g 脂質:21.6g 食塩:2.50g	エネ:464kcal 蛋白:25.6g 脂質:13.2g 食塩:2.04g	エネ:518kcal 蛋白:16.3g 脂質:15.9g 食塩:1.86g
日付	30				
昼	ごはん 鶏肉のみそ焼き 豚肉と絹揚げの煮物 すまし汁(白菜・小松菜) フルーツ(パイン缶・白桃缶)				
	エネ:555kcal 蛋白:24.1g 脂質:19.3g 食塩:1.95g				

6月9日(月)昼食
あじさい寿司



毎年恒例のあじさい寿司が今年も登場します。雨が多くなるこの時期はあじさいの花を見かけることも増えますね。あじさい寿司はしば漬けやいくら、卵を使ってあじさいに見立てました。しば漬けの程よい塩味も酢飯との相性抜群です。

6月23日(月)昼食
しょうけめし
岐阜県郷土料理



しょうけめしとは、岐阜県の飛騨地方の方言で炊き込みご飯・味ご飯の事を言います。飛騨地方では醤油の事を「しょうけ」と呼ぶそうで、そこからこの名が付いたそうです。オリジナルのしょうけめしをぜひご賞味下さい。

