



6月の献立予定表

東四つ木在宅サービスセンター

月	火	水	木	金	土
					
					1日 (534Kcal) ・菜飯 ・魚の煮つけ ・鶏野菜炒め ・キャベツの胡麻酢和え ・みそ汁 ・果物 P 24.3g F 13.7g 塩分 3.4g
3日 (546Kcal) ・御飯 ・鶏肉のピカタ ・南瓜の茶巾揚げ ・青菜のみぞれ和え ・みそ汁 ・果物 P 24.9g F 15.9g 塩分 3.0g	4日 (542Kcal) ・胡麻しそ御飯 ・魚の酢煮 ・青菜の玉子とし ・ちくわぶの煮物 ・けんちん汁 ・果物 P 24.0g F 13.5g 塩分 3.3g	5日 (547Kcal) ・御飯 ・魚の甘露煮 ・炊き合わせ ・ピーナッツ和え ・みそ汁 ・果物 P 24.5g F 14.9g 塩分 3.2g	6日 (574Kcal) ・ちらしずし ・炒りどり ・フロッコリーの酢味噌かけ ・煮豆 ・すまし汁 ・果物 P 24.1g F 13.5g 塩分 3.5g	7日 (563Kcal) ・梅御飯 ・魚の塩焼き ・大根と里芋の煮物 ・煮豆 ・きのこ汁 ・果物 P 23.3g F 13.1g 塩分 3.4g	8日 (558Kcal) ・天津丼 ・甘藷と林檎の重ね煮 ・キャベツのソテー ・豆腐のスープ ・果物 P 21.2g F 13.1g 塩分 3.1g
10日 (559Kcal) ・赤飯 ・魚の五目あんかけ ・ふろふき大根 ・青菜の胡麻よごし ・けんちん汁 ・果物 P 22.9g F 15.1g 塩分 3.1g	11日 (553Kcal) ・御飯 ・きのこ入り玉子焼き ・がんもどきの含め煮 ・ジャーマンポテト ・みそ汁 ・果物 P 20.8g F 15.1g 塩分 3.0g	12日 (564Kcal) ・チキンカレー ライス ・グリーンサラダ ・スープ ・フルーツヨーグルト P 22.1g F 15.5g 塩分 3.4g	13日 (552Kcal) ・御飯 ・魚の黄金焼き ・カブと薩摩揚げの含め煮 ・春雨の炒め煮 ・みそ汁 ・果物 P 23.7g F 14.5g 塩分 3.4g	14日 (531Kcal) ・中華丼 ・青菜とジャコのさっと煮 ・甘藷のミルク煮 ・スープ ・果物 P 22.1g F 13.2g 塩分 3.4g	15日 (562Kcal) ・御飯 ・ポテトコロケ ・鶏肉と野菜の煮物 ・炒り玉子和え ・すまし汁 ・果物 P 21.3g F 16.0g 塩分 3.0g
17日 (569Kcal) ・御飯 ・麻婆豆腐 ・甘藷のミルク煮 ・キャベツの甘酢漬 ・スープ ・果物 P 23.0g F 14.0g 塩分 3.0g	18日 (552Kcal) ・御飯 ・鶏肉のくわ焼き ・大根のおかか煮 ・ぬた和え ・みそ汁 ・果物 P 22.8g F 13.6g 塩分 3.4g	19日 (554Kcal) ・ジャコ御飯 ・魚の西京焼き ・お煮しめ ・煮豆 ・すまし汁 ・果物 P 24.9g F 11.3g 塩分 3.5g	20日 (562Kcal) ・御飯 ・豆腐の五目あんかけ ・南瓜のミルク煮 ・青菜のクルミ和え ・スープ ・果物 P 22.4g F 15.8g 塩分 3.0g	21日 (550Kcal) ・赤飯 ・肉豆腐 ・ジャコピーマン ・青菜の酢味噌和え ・かき玉汁 ・果物 P 24.1g F 14.2g 塩分 3.4g	22日 (560Kcal) ・かき揚げ丼 ・炒り豆腐 ・胡瓜の三杯酢 ・みそ汁 ・果物 P 22.3g F 16.5g 塩分 3.0g
24日 (519Kcal) ・親子うどん ・南瓜のグラッセ ・五目豆 ・果物 P 26.6g F 16.6g 塩分 3.4g	25日 (548Kcal) ・赤飯 ・魚の照り焼き ・大根のそぼろ煮 ・青菜の白和え ・すまし汁 ・果物 P 25.3g F 15.5g 塩分 3.4g	26日 (541Kcal) ・ハヤシライス ・ミモザサラダ ・豆腐のスープ ・フルーツ ヨーグルト P 21.2g F 17.4g 塩分 3.2g	27日 (560Kcal) ・御飯 ・鶏肉のみそ焼き ・甘藷と切昆布の煮物 ・キャベツの辛子和え ・すまし汁 ・果物 P 23.5g F 15.0g 塩分 3.0g	28日 (527Kcal) ・しめじ御飯 ・魚の利休焼き ・カブの含め煮 ・青菜のソテー ・すまし汁 ・果物 P 24.2g F 14.3g 塩分 3.4g	29日 (564Kcal) ・御飯 ・厚揚げと豚肉の味噌炒め ・南瓜の炒め煮 ・中華風和え物 ・スープ ・果物 P 23.4g F 14.1g 塩分 3.0g



今年も、センターの梅の実で梅酒づくりをしたいと思います。飴色になったら梅酒ゼリーを作って給食でお出ししますので お楽しみになさってください。気温が高くなってきたので、こまめに水分補給をしましょう。

★ 都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★ 献立の最後に書いてあるPは たんぱく質、Fは 脂質のことです。参考になさってください。