

6月の予定献立



	令和05年06月01日(木)	令和05年06月02日(金)	令和05年06月03日(土)	令和05年06月04日(日)
朝	御飯 がんもの煮物 もやしのサラダ 金山寺みそ みそ汁(えのき・青梗菜) カルシウム牛乳	御飯 ミートボール キャベツのごま和え 香の物(つぼ漬け) みそ汁(玉葱・おつゆ麩) カルシウム牛乳	御飯 納豆 しろなとさつま揚げの煮浸 ふりかけ(さけ) みそ汁(うまい菜・人参) カルシウム牛乳	御飯 オムレツ カリフラワーの青じそ和え 香の物(きゅうり漬) みそ汁(さつま芋・きざみ揚げ) カルシウム牛乳
昼	赤飯 天ぷら盛り合わせ ハモの酢味噌和え キウイフルーツ お吸物(水菜・たまご)	御飯 白身魚のポン酢かけ しろなのピーナッツ和え 洋梨缶	焼きそば ほうれん草のナムル みかん缶	十五穀米 赤魚の山椒焼き キャベツのサラダ マンゴー缶
昼間食	練りきり	マンゴープリン	おかき	レアチーズムース
夕	御飯 たらのマスタード焼き ひじきの煮物 みそ汁(椎茸・白菜)	御飯 麦ご飯 親子煮 かぶの水晶煮 みそ汁(なす・油揚げ)	御飯 さばの生姜煮 きんぴらごぼう みそ汁(きぬさや・南無)	御飯 豚肉のご味噌炒め なすの翡翠煮 お吸物(蒲鉾・とろろ昆布)
	1505kcal	1410kcal	1474kcal	1516kcal
	55.1g	55.9g	57.6g	51.5g
	39.3g	31.1g	44g	47.3g
	241.1g	231.6g	222.6g	225.5g
	7.4g	6.7g	7.3g	5.8g
	818mg	922mg	836mg	830mg
	11.1mg	8.7mg	10mg	8.5mg

	令和05年06月05日(月)	令和05年06月06日(火)	令和05年06月07日(水)	令和05年06月08日(木)	令和05年06月09日(金)	令和05年06月10日(土)	令和05年06月11日(日)
朝	御飯 里芋のそぼろ煮 大根のマヨネーズ和え ふりかけ(しそ) みそ汁(畑菜・しめじ) ヨーグルト	御飯 厚揚げの治部煮 青梗菜のお浸し たいみそ みそ汁(もやし・おつゆ麩) カルシウム牛乳	御飯 絹さやの卵とじ 白菜のゆかり和え のり佃煮 みそ汁(えのき・水菜) ジョア	御飯 さつま揚げとピーマンの炒め煮 ほうれん草とツナの和え ふりかけ(カツオ) みそ汁(おつゆ麩・絹さや) カルシウム牛乳	御飯 じゃが芋のそぼろ煮 オクラのお浸し 昆布佃煮 みそ汁(豆腐・きざみ揚げ) カルシウム牛乳	御飯 納豆 ベーコンといんげんの炒め煮 香の物(しば漬け) みそ汁(冬瓜・葱) カルシウム牛乳	御飯 ウインナーと白菜のコンソメ煮 ブロccoliサラダ ふりかけ(しそ) みそ汁(しろ菜・うず巻き麩) カルシウム牛乳
昼	御飯 鶏肉の梅肉焼き ツナサラダ パイン缶	御飯 青椒肉絲 春雨の甘酢和え バナナ	麦ご飯 白身魚の照り焼き 切干大根の煮物 黄桃缶	御飯 夏野菜キーマカレー コールスローサラダ フルーツヨーグルト	麦ご飯 若鶏山賊揚げ しろ菜とえのきの和え りんご缶	御飯 赤魚の生姜煮 畑菜の和え物 白桃缶	とりたま丼 ちくわと青梗菜のソテー 洋梨缶 お吸物(とろろ昆布・はんぺん)
昼間食	きみしぐれ	上用饅頭	ワッフル	杏仁豆腐	やわらかおかき	パニラクレープ	水まんじゅう
夕	御飯 和風卵焼き ジャーマンポテト みそ汁(うず巻き麩・豆腐)	御飯 あじの塩麹焼き かぶの土佐煮 みそ汁(いんげん・人参)	御飯 鶏肉のマヨネーズ焼き 青菜の和え物 お吸物(はんぺん・大根)	御飯 かれいの煮付け もやしと卵の炒め物 みそ汁(春菊・えのき)	御飯 かに玉 焼ビーフン 中華スープ(ハム・青菜)	御飯 麦ご飯 豚肉の味噌炒め かぼちゃの甘煮 お吸物(素麺・かぶ)	御飯 白身魚のタルタル焼き ほうれん草のポン酢和え みそ汁(オクラ・椎茸)
	1506kcal	1472kcal	1464kcal	1511kcal	1444kcal	1497kcal	1488kcal
	51.9g	55.3g	57.2g	52.6g	51.4g	54g	52.4g
	40.3g	30g	34.9g	42.1g	34.4g	42.3g	37.5g
	240.9g	251.1g	236.6g	235.4g	238.8g	232.8g	243.4g
	5.7g	6.7g	5.8g	6.3g	7g	5.8g	8g
	495mg	803mg	1163mg	900mg	870mg	823mg	825mg
	10.1mg	8.7mg	6.4mg	8.6mg	8.5mg	8.9mg	8.7mg

	令和05年06月12日(月)	令和05年06月13日(火)	令和05年06月14日(水)	令和05年06月15日(木)	令和05年06月16日(金)	令和05年06月17日(土)	令和05年06月18日(日)
朝	御飯 厚揚げの煮物 ツナと青梗菜の和え物 あみえび佃煮 みそ汁(大根・水菜) ヨーグルト	御飯 ねぎあんかけ卵焼き 畑菜のお浸し 香の物(きゅうり漬け) みそ汁(里芋・大根菜) カルシウム牛乳	御飯 大根と鶏肉の煮物 ほうれん草の香味和え かつおおかか みそ汁(豆腐・きざみ揚げ) ジョア	御飯 厚焼き卵 カリフラワーサラダ たいみそ みそ汁(じゃが芋・大根菜) カルシウム牛乳	御飯 さつま揚げと里芋の煮物 菜の花のお浸し ふりかけ(かつお) みそ汁(うず巻き麩・いんげん) カルシウム牛乳	御飯 卵とじ 白菜の和え物 のり佃煮 みそ汁(水菜・南瓜) カルシウム牛乳	御飯 野菜炒め 温泉卵 香の物(青しその実漬) みそ汁(畑菜・もやし) カルシウム牛乳
昼	スバゲティミートソース キャベツのお浸し 黄桃缶	御飯 チキンステーキ かぼちゃサラダ オレンジ	麦ご飯 たらの香り揚げ なすの含め煮 カクテル缶	御飯 豚肉のみそ漬け焼き しろなの煮浸し マンゴー缶	御飯 ぶりのバター醤油焼き 豚肉と冬瓜の煮物 みかん缶	冷やしそば かぶのえびあんかけ さつまいもサラダ パイン缶	あなごとしらみ ミニかき揚げ メロン お吸物(かぶ菜・蒲鉾)
昼間食	いちごババロア	バナナクレープ	グレーゼリー	和風パンケーキ	やわらかおかき	ドームケーキ	ほうじ茶プリン
夕	御飯 鶏肉の生姜焼き ほうれん草のサラダ お吸物(絹さや・豆腐)	御飯 白身魚の香味蒸し いんげんの炒め煮 みそ汁(春菊・なめこ)	御飯 ハンバーグトマトソース フレンチサラダ コンソメスープ(かぶ・ベーコン)	御飯 麻婆豆腐 もやしのナムル 中華スープ(木耳・青菜)	御飯 鶏肉の香味ソース ジャーマンポテト みそ汁(きざみ揚げ・なす)	御飯 鶏肉のケチャップ焼き 大根きんぴら みそ汁(小松菜・えのき)	御飯 ホキの塩麹焼き しろなのみぞれ和え みそ汁(なめこ・長葱)
	1402kcal	1458kcal	1501kcal	1492kcal	1514kcal	1510kcal	1475kcal
	54.9g	55.6g	51.2g	54.3g	58.2g	55.5g	57.4g
	31.4g	41g	42.8g	43.2g	42.9g	38.5g	39.4g
	232.8g	221.2g	232.6g	225.5g	233.4g	241.5g	229.9g
	5.9g	6.7g	6g	6.3g	5.6g	7.8g	7.3g
	652mg	810mg	1114mg	865mg	798mg	759mg	897mg
	10.8mg	8.8mg	5mg	9.9mg	9mg	9.5mg	8.4mg



6月の予定献立



	令和05年06月19日(月)	令和05年06月20日(火)	令和05年06月21日(水)	令和05年06月22日(木)	令和05年06月23日(金)	令和05年06月24日(土)	令和05年06月25日(日)
朝	御飯 かぶのそぼろ煮 (ほうれん草のお浸し ふりかけ(のりたま) みそ汁(しめじ・うずまき) ヨーグルト	御飯 がんもと大根の煮物 長芋とろろ 昆布佃煮 みそ汁(小松菜・きざみ揚げ) カルシウム牛乳	御飯 豆腐と野菜のくず煮 青菜の和え物 香の物(つぼ漬け) みそ汁(もやし・水菜) ジョア	御飯 カニカマ卵とじ カリフラワーのマヨネーズ和え ふりかけ(さけ) みそ汁(しろな・おつゆ) カルシウム牛乳	御飯 ミートボール ほうれん草の和え物 のり佃煮 みそ汁(玉葱・絹さや) カルシウム牛乳	御飯 豆腐の含め煮 キャベツとツナのサ うめびしお みそ汁(白菜・椎茸) カルシウム牛乳	御飯 えびと冬瓜の煮物 春菊の和え物 ふりかけ(さけ) みそ汁(もやし・きざみ揚) カルシウム牛乳
昼	御飯 赤魚の照り焼き レバーとごぼうの旨煮 白桃缶	食パン・クリームパ ポトフ もやしのサラダ 洋梨缶	御飯 豚肉のポン酢炒め さつま芋の煮物 りんご缶	御飯 白身魚のレモン蒸し 春雨サラダ カクテル缶 みそ汁(青梗菜・油揚げ)	<涼暮れ月御膳> バラ散らし寿司 かき揚げ 涼風サラダ マンゴープリン お吸物(小松菜・小花麩)	御飯 焼き肉 マカロニサラダ オレンジ	高菜チャーハン 春雨サラダ 黄桃缶
昼間食	黒糖饅頭	焼きドーナツ	パインムース	やわらかおかき	どら焼き	ゆずムース	おはぎ
夕	御飯 松風焼き じゃが芋の煮物 みそ汁(豆腐・大根菜) I初* - 1442kcal 蛋白質 55.8g 脂質 22g 炭水化物 260.8g 食塩 6.4g 加鈣 506mg 鉄 11.3mg	菜めし 鶏肉のパン粉焼き ツナサラダ I初* - 1441kcal 蛋白質 51.2g 脂質 47.6g 炭水化物 207.7g 食塩 6.6g 加鈣 777mg 鉄 8.1mg	麦ご飯 ぶりの生姜焼き オクラのおかか和え お吸物(とろろ昆布・豆腐) I初* - 1484kcal 蛋白質 51.3g 脂質 36.2g 炭水化物 249.6g 食塩 5.6g 加鈣 711mg 鉄 6.1mg	御飯 豚肉のオイスター炒め 水ぎょうざ 中華スープ(木耳・にら) I初* - 1492kcal 蛋白質 55g 脂質 43.3g 炭水化物 228.1g 食塩 7.6g 加鈣 819mg 鉄 8.6mg	麦ご飯 さばの味噌煮 もやしのソテー お吸物(はんぺん・豆腐) I初* - 1565kcal 蛋白質 57.6g 脂質 35g 炭水化物 264.3g 食塩 8g 加鈣 842mg 鉄 9mg	御飯 千草焼き ちくわとレンコンの煮物 みそ汁(じゃが芋・葱) I初* - 1565kcal 蛋白質 55g 脂質 50.2g 炭水化物 228.9g 食塩 6.3g 加鈣 832mg 鉄 8.8mg	麦ご飯 鶏肉のハニーマスタードソース ごぼうの甘辛炒め お吸物(素麺・畑菜) I初* - 1543kcal 蛋白質 51.6g 脂質 37.3g 炭水化物 255.1g 食塩 7.4g 加鈣 816mg 鉄 8.7mg

	令和05年06月26日(月)	令和05年06月27日(火)	令和05年06月28日(水)	令和05年06月29日(木)	令和05年06月30日(金)
朝	御飯 納豆 豚肉と大根の炒り煮 香の物(しば漬け) みそ汁(キャベツ・うずまき) ヨーグルト	御飯 ウイナーと野菜のキャブ炒め 白菜のお浸し たいみそ みそ汁(さつま芋・ねぎ) カルシウム牛乳	御飯 ちくわの甘辛煮 青菜のドレッシング和え あみえび佃煮 みそ汁(大根・大根菜) ジョア	御飯 豆腐のそぼろがけ ほうれん草のお浸し ふりかけ(のりたま) みそ汁(白菜・人参) カルシウム牛乳	御飯 スクランブルエッグ 白菜の和え物 のり佃煮 みそ汁(うず巻き・玉葱) カルシウム牛乳
昼	御飯 肉豆腐 なすとピーマンの炒め物 みかん缶	御飯 白身魚の香味蒸し もやしと人参の炒め物 パイン缶	御飯 鶏肉のチーズ焼き かぶの煮物 フルーツカクテル缶	御飯 豚肉の味噌炒め 冬瓜のくず煮 季節の果物(赤肉メロ)	御飯 ゆかりご飯 あじの漬け焼き 鶏肉とじゃが芋の煮物 洋梨缶
昼間食	フルーツパウンドケーキ	桃まんじゅう	マドレーヌ	蒸しパン	いちごプリン
夕	御飯 あじの照りだれ焼き ほうれん草のバターソテー お吸物(蒲鉾・水菜) I初* - 1440kcal 蛋白質 51.5g 脂質 38.2g 炭水化物 228.3g 食塩 6.9g 加鈣 583mg 鉄 10.6mg	御飯 鶏肉の玉葱ソース 青梗菜の和え物 お吸物(かぶ・みつば) I初* - 1466kcal 蛋白質 52.5g 脂質 38.9g 炭水化物 232.6g 食塩 6.7g 加鈣 805mg 鉄 8.4mg	御飯 ふくさ焼き カリフラワーサラダ みそ汁(かぶ菜・油揚げ) I初* - 1464kcal 蛋白質 56.4g 脂質 39.4g 炭水化物 227.5g 食塩 6g 加鈣 722mg 鉄 12.9mg	御飯 さばの煮付け しろなの和え物 みそ汁(おつゆ・オクラ) I初* - 1467kcal 蛋白質 53.5g 脂質 46.6g 炭水化物 217.8g 食塩 6.4g 加鈣 850mg 鉄 9.1mg	御飯 豚肉と野菜の中華炒め 青梗菜のナムル 中華スープ(春雨・にら) I初* - 1491kcal 蛋白質 56.7g 脂質 43.6g 炭水化物 225.3g 食塩 7.5g 加鈣 891mg 鉄 8.3mg



ユニットでのおやつレクについて

現在、各ユニットでは月1回。(ショートステイは月2回) ご利用様のご要望、ユニットリーダー・スタッフからの意見に合わせて実演調理を兼ねた手作りのおやつを提供を行っております。

5月は・・・ ショートステイではクリーム白玉あんみつ。(白玉は絹ごし豆腐と練っています)

弦巻・新町・上馬ユニットでは関東風桜餅。(ペースト食の方はお汁粉)

用賀・上町ユニットではレアチーズケーキ。(ペースト食の方はヨーグルトババロア)を提供しました。

毎回、どのおやつもとても好評でおかわりされる方がいらっしゃいます。

先日、レアチーズケーキを目の前で切り分けて提供した際は「本当にあなたが作ったの??」「ほん」と?

と疑われてしまいました(笑) これからもおやつの時間を通じて会話が生まれ、楽しい時間を過ごしていただけるように、スタッフともども協力して参ります。