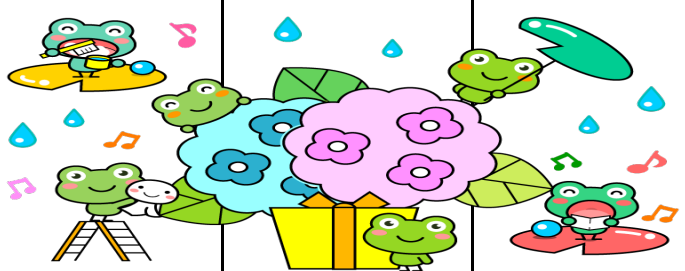



# 6月の献立予定表

東四つ木在宅サービスセンター

月	火	水	木	金	土
			<b>1日</b> (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	<b>2日</b> (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	<b>3日</b> (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
<b>5日</b> (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	<b>6日</b> (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	<b>7日</b> (533Kcal) ・ゆかり御飯 ・豚肉の生姜焼き ・高野豆腐の含め煮 ・トマトの青じそ和え ・すまし汁 ・果物 P 22.9g F 15.0g 塩分 3.0g	<b>8日</b> (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	<b>9日</b> (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	<b>10日</b> (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
<b>12日</b> (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	<b>13日</b> (574Kcal) ・ちらしずし ・炒りどり ・ブ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	<b>14日</b> (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	<b>15日</b> (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	<b>16日</b> (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	<b>17日</b> (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
<b>19日</b> (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	<b>20日</b> (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	<b>21日</b> (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	<b>22日</b> (562Kcal) ・御飯 ・ポテトコロッケ ・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	<b>23日</b> (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	<b>24日</b> (542Kcal) ・胡麻しそ御飯 ・魚の酢煮 ・青菜の玉子とじ ・ちくわぶの煮物 ・けんちん汁 ・果物 P 24.0g F 13.5g 塩分 3.3g
<b>26日</b> (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	<b>27日</b> (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	<b>28日</b> (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	<b>29日</b> (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	<b>30日</b> (566Kcal) ・ゆかり御飯 ・牛肉のピリ辛炒め ・炒り豆腐 ・ブロッコリーの和え物 ・みそ汁 ・果物 P 24.8g F 15.9g 塩分 3.1g	こまめな水分補給を! 



センターの梅の実もだいぶ大きくなってきました。今年も、梅酒づくりをしたいと思います。気温や湿度が高くなってきたので、こまめに水分補給をして脱水や熱中症を予防しましょう。

★ 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。