

6月

予定献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
朝食	ご飯・味噌汁 ポトフ煮 お浸し 	ご飯・味噌汁 じゃが芋甘辛煮 梅和え	ご飯・味噌汁 厚揚げ生姜煮 ピーナッツ和え	ご飯・味噌汁 里芋けんちん煮 柚子和え	ご飯・味噌汁 かぶあっさり煮 コールスローサラダ	ご飯・味噌汁 卵とじ 青菜のよごし	ご飯・味噌汁 炒り豆腐 サウザンドレ和え
昼食	ご飯 魚の西京焼き 甘辛煮 お浸し	ご飯 かに玉 茄子揚げ浸し 和え物	ご飯 魚の塩麴焼き 和風パスタ わさび醤油和え	ご飯 牛のチンジャオ炒め かぶ山椒煮 なめたけ和え	ご飯 ハムキャベツカツ 洋風煮 おかか和え	ご飯 焼売 チャプチェ シーザードレ和え 	ご飯 肉団子 旨煮 たらこマヨサラダ
夕食	ご飯・味噌汁 すき煮 ソテー サラダ	ご飯・味噌汁 南瓜のシチュー 炒め物 レモン風味和え	ご飯・味噌汁 とんかつ さつま揚げの煮物 南瓜サラダ	ご飯・味噌汁 魚の南部焼き バター醤油炒め 和え物	ご飯・味噌汁 豆乳ステーキ 麻婆茄子 酢の物	ご飯・味噌汁 筑前煮 炒め物 香味和え	ご飯・味噌汁 魚の香草焼き 和え物 人参しりしり
カロリー 塩分	1374 kcal 5.2 g	1354 kcal 5.7 g	1429 kcal 5.2 g	1319 kcal 5 g	1364 kcal 5.4 g	1433 kcal 5.4 g	1313 kcal 5.1 g
	8	9	10	11	12	13	14
朝食	ご飯・味噌汁 茄子味噌炒め ごま和え	ご飯・味噌汁 いか大根 さざなみ和え	ご飯・味噌汁 里芋そぼろ煮 バジルドレ和え	ご飯・味噌汁 海鮮ステーキ おかか和え	ご飯・味噌汁 トマト煮 磯和え 	ご飯・味噌汁 厚揚げ中華煮 なめこ和え	ご飯・味噌汁 スクランブルエッグ サラダ
昼食	ご飯 八宝菜 五目巾着煮 お浸し	ご飯 ちらし寿司 魚の山椒焼き 酢醤油和え 	ご飯 牛の時雨煮 塩だれ炒め 白和え	カレーライス サラダ みかん缶	ご飯 魚の葱味噌焼き お浸し 金時豆煮	ご飯 ハンバーグ 五目煮 甘いもサラダ	ご飯 豚の生姜炒め 照り煮 白ドレ和え
夕食	ご飯・味噌汁 オムレツ ソテー 真砂和え	ご飯・味噌汁 ポテトベーコンカツ 生姜煮 イタリアンドレ和え	ご飯・味噌汁 海老ボール 醤油煮 ゆかり和え	ご飯・味噌汁 白身フライ 旨煮 卵豆腐	ご飯・味噌汁 鶏肉のレモンペッパー焼き 茄子南蛮風 とろろ和え	ご飯・味噌汁 魚の幽庵焼き 和風炒め 梅和え	ご飯・味噌汁 コロケ 甘辛炒め 春雨サラダ
カロリー 塩分	1371 kcal 5.6 g	1316 kcal 5.4 g	1343 kcal 5.3 g	1521 kcal 5.7 g	1385 kcal 5.2 g	1429 kcal 5.5 g	1461 kcal 5 g
	15	16	17	18	19	20	21
朝食	ご飯・味噌汁 かぶ甘辛煮 青しそドレ和え	ご飯・味噌汁 茄子回鍋肉風 金平牛蒡	ご飯・味噌汁 じゃが芋煮 うの花	ご飯・味噌汁 厚揚げチンジャオ風炒め お浸し	ご飯・味噌汁 里芋煮ころがし ぬた和え	ご飯・味噌汁 切干大根煮 ナムル	ご飯・味噌汁 ふきの煮物 わさびマヨ和え
昼食	ご飯 治部煮風 レモンペッパー炒め 生姜醤油和え	ご飯 牛の芋煮風 オイスター炒め ピーナッツ和え	ご飯 魚の磯辺焼き 旨煮 ポン酢和え	ご飯 すり身揚げ 南瓜いとこ煮 	きつねうどん レモン風味和え ぶどうゼリー	ご飯 鶏のさっぱり煮 野菜炒め チーズのサラダ	ご飯 魚の梅風味焼き ツナじゃが パッチョドレ和え
夕食	ご飯・味噌汁 魚のみりん焼き 洋風煮 お浸し 	ご飯・味噌汁 鶏の唐揚げ いか大根 辛子和え	ご飯・味噌汁 かに玉 バター醤油炒め ビーフンサラダ	ご飯・味噌汁 ポークチャップ あっさり煮 コールスローサラダ	ご飯・味噌汁 魚のムニエル 中華炒め お浸し	ご飯・味噌汁 海老フライ 味噌煮 磯和え	ご飯・味噌汁 豆腐ハンバーグ レモンペッパー炒め 和え物
カロリー 塩分	1225 kcal 5.4 g	1489 kcal 5.3 g	1300 kcal 5.4 g	1489 kcal 5.5 g	1512 kcal 5.6 g	1441 kcal 5.4 g	1361 kcal 5.3 g
	22	23	24	25	26	27	28
朝食	ご飯・味噌汁 豆腐チャンプル ゆかり和え	ご飯・味噌汁 信田煮 パンバンドレ和え	ご飯・味噌汁 牛蒡のごま味噌煮 なめたけ和え	ご飯・味噌汁 じゃが芋照り煮 白ドレ和え	ご飯・味噌汁 厚揚げ酢豚風 辛子和え	ご飯・味噌汁 海鮮ステーキ 華風和え 	ご飯・味噌汁 ミネストローネ風 和風ドレ和え
昼食	ご飯 クラムチャウダー 車麩の煮物 柚子和え	ご飯 キャベツメンチカツ 筑前煮風 おかか和え	三色丼 お浸し 大豆ひじき煮 	ご飯 ぶり大根 茄子揚げ浸し さざなみ和え	ご飯 南瓜コロケ あっさり煮 お浸し	カレーライス 菜の花サラダ 黄桃缶	ご飯 オムレツ そぼろ煮 イタリアンドレ和え
夕食	ご飯・味噌汁 豚のポン酢炒め 茄子生姜煮 サラダ	ご飯・味噌汁 魚のごま醤油焼き コンソメ炒め くるみ and え	ご飯・味噌汁 焼売 旨煮 パンサンスー	ご飯・味噌汁 肉団子 ポトフ煮 梅和え	ご飯・味噌汁 鶏の照焼き 塩だれ炒め 卵豆腐	ご飯・味噌汁 魚の柚子味噌焼き ミートソース炒め かにかま和え	ご飯・味噌汁 牛肉のブルコギ風 中華煮 お浸し
カロリー 塩分	1445 kcal 5.6 g	1355 kcal 5.3 g	1358 kcal 5.5 g	1431 kcal 5.6 g	1488 kcal 5.5 g	1496 kcal 5.7 g	1429 kcal 5.5 g
	29	30	 6月になりました。梅雨の時期ですね。 これから夏にかけて気温も湿度も高くなり、蒸し暑く過ごしにくい日が増えていきます。体調を崩さないように、食事・運動・睡眠をしっかりとるように心がけましょう。 ★食事の前には石鹸で手をよく洗い、きれいになったら清潔なハンカチ等でふきましょう。 ★食品は常温に放置せず、温かいものは温かいうちに、冷たいものは冷たいうちに食べましょう。				
朝食	ご飯・味噌汁 里芋土佐煮 レモン風味和え	ご飯・味噌汁 冬瓜の旨煮 シーザーサラダ					
昼食	ご飯 魚の香味焼き 和え物 時雨煮	ご飯 豚と根菜の煮物 ちゃんぽん風焼きそば 青しそドレ和え					
夕食	ご飯・味噌汁 豆腐ハンバーグ 和風春雨炒め 蒸し鶏サラダ 	ご飯・味噌汁 グラタンコロケ 照り煮 ごま和え					
カロリー 塩分	1380 kcal 5 g	1418 kcal 5.3 g					

※栄養量にはご飯の成分が含まれています。ご飯は約150g（260kcal）です。