



# 6月献立



# かわいの家

特別介護老人ホーム

6月1日(土)		6月2日(日)		6月3日(月)		6月4日(火)		6月5日(水)		6月6日(木)		6月7日(金)		
朝	御飯	御飯	御飯	★食パン(8枚切)	御飯	御飯	★食パン(8枚切)	御飯	御飯	御飯	★食パン(8枚切)	御飯	★食パン(8枚切)	
	ますの塩焼き	切干大根の炒め煮	目玉焼き	ウインナーと野菜のソテー	ハムともやしの炒め物	卵とじ	クラムチャウダー	オムレツ	八宝菜	卵とじ	クラムチャウダー	オムレツ	オムレツ	
	もやし炒め	納豆	野菜炒め	ミニポテト	梅納豆	オクラの湯葉和え	フルーツ(みかん缶)	みそ汁	キャベツのソテー	オクラの湯葉和え	フルーツ(みかん缶)	みそ汁	みそ汁	
	味噌汁(さつまいも)	味噌汁(里芋・青菜)	ふりかけ	ジャム(ピーナッツ)	味噌汁(大根)	ふりかけ	ジャム(ブルーベリー・マカロン)	カルシウム牛乳	味噌汁(大根)	ふりかけ	味噌汁(さつまいも)	カルシウム牛乳	ジャム(ブルーベリー・マカロン)	カルシウム牛乳
カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	
昼	★シーフードピラフ	御飯	【やわらか食提供日】	御飯	菜飯	◇今月のスイーツ◇	御飯	御飯	御飯	◇今月のスイーツ◇	御飯	御飯	御飯	
	ツナと夏野菜のラタトゥイユ	赤魚のバター醤油焼き	御飯	鶏肉の味噌マヨ焼き	あじの塩麹焼き	【やわらか食提供日】	回鍋肉(ホイコーロー)	豚肉の味噌マヨ焼き	あじの塩麹焼き	【やわらか食提供日】	回鍋肉(ホイコーロー)	豚肉の味噌マヨ焼き	あじの塩麹焼き	
	枝豆とポテトのサラダ	なすのみそ炒め	豚肉のごまだれかけ	冬瓜のくず煮	キャベツのソテー	御飯	もやしとザーサイの中華蒸し	豚肉のごまだれかけ	冬瓜のくず煮	御飯	もやしとザーサイの中華蒸し	豚肉のごまだれかけ	冬瓜のくず煮	
		ちくわとキャベツの和え物	さつまいもの甘煮	レタスサラダ	花野菜のサラダ	イタリアンハンバーグ	チンゲン菜の和え物	さつまいもの甘煮	レタスサラダ	花野菜のサラダ	イタリアンハンバーグ	チンゲン菜の和え物	さつまいもの甘煮	レタスサラダ
デザート(カスタード)														
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	
	揚げ豆腐のきのこあんかけ	卵とえびの中華炒め	魚の梅ソースかけ	オムレツ ミートソースかけ	豚肉の甘酢炒め	豆腐のねぎそぼろソース	かかれの揚げ浸し	揚げ豆腐のきのこあんかけ	卵とえびの中華炒め	魚の梅ソースかけ	かかれの揚げ浸し	揚げ豆腐のきのこあんかけ	卵とえびの中華炒め	
	小松菜と卵の炒め物	春巻風	ひじきの炒り煮	ほうれん草のソテー	焼きビーフン	肉じゃが	ちくわとごぼうの煮物	小松菜と卵の炒め物	春巻風	ひじきの炒り煮	ほうれん草のソテー	焼きビーフン	肉じゃが	
	もずくときゅうりの和え物	わかん菜とザーサイの和え物	冷奴	ゼリー(ピーチ)	フルーツヨーグルト	キャベツの昆布和え	白菜の梅和え	もずくときゅうりの和え物	わかん菜とザーサイの和え物	冷奴	ゼリー(ピーチ)	フルーツヨーグルト	キャベツの昆布和え	白菜の梅和え
お吸物(麩・豆苗)	中華スープ(豆腐・春雨)	お吸物(青菜・椎茸)	コンソメスープ(キャベツ・葉)	中華スープ(白菜・コーン)	お吸物(素麺・葉)	味噌汁(わかめ・ねぎ)	味噌汁(わかめ・ねぎ)	お吸物(麩・豆苗)	中華スープ(豆腐・春雨)	お吸物(青菜・椎茸)	コンソメスープ(キャベツ・葉)	中華スープ(白菜・コーン)	お吸物(素麺・葉)	味噌汁(わかめ・ねぎ)
一日合計	1445kcal	1420kcal	1387kcal	1502kcal	1418kcal	1651kcal	1404kcal	1445kcal	1420kcal	1387kcal	1502kcal	1418kcal	1651kcal	1404kcal
	蛋白質 57.1g	蛋白質 64.6g	蛋白質 59.6g	蛋白質 57.8g	蛋白質 67.1g	蛋白質 56g	蛋白質 61.1g	蛋白質 57.1g	蛋白質 64.6g	蛋白質 59.6g	蛋白質 57.8g	蛋白質 67.1g	蛋白質 56g	蛋白質 61.1g
	脂質 38.6g	脂質 33.6g	脂質 24.3g	脂質 49.1g	脂質 31.5g	脂質 46.7g	脂質 39.9g	脂質 38.6g	脂質 33.6g	脂質 24.3g	脂質 49.1g	脂質 31.5g	脂質 46.7g	脂質 39.9g
	食塩相当 6.2g	食塩相当 6.9g	食塩相当 6.6g	食塩相当 6.1g	食塩相当 6.8g	食塩相当 6.7g	食塩相当 6.6g	食塩相当 6.2g	食塩相当 6.9g	食塩相当 6.6g	食塩相当 6.1g	食塩相当 6.8g	食塩相当 6.7g	食塩相当 6.6g

6月8日(土)		6月9日(日)		6月10日(月)		6月11日(火)		6月12日(水)		6月13日(木)		6月14日(金)		
朝	御飯	御飯	御飯	★食パン(8枚切)	御飯	御飯	★食パン(8枚切)	御飯	御飯	御飯	★食パン(8枚切)	御飯	★食パン(8枚切)	
	豆腐と野菜の旨煮	かまぼこと野菜の炒め物	ツナと豆腐の炒め煮	プレーンオムレツ	ささみと野菜の煮浸し	ちくわと大根の炒め煮	肉団子のコンソメ煮	豆腐と野菜の旨煮	かまぼこと野菜の炒め物	ツナと豆腐の炒め煮	プレーンオムレツ	ささみと野菜の煮浸し	ちくわと大根の炒め煮	
	とろろ芋	納豆	温泉卵	野菜のコンソメ煮	おなか納豆	モロヘイヤとオクラの生姜和え	パンブキンサラダ	とろろ芋	納豆	温泉卵	野菜のコンソメ煮	おなか納豆	モロヘイヤとオクラの生姜和え	パンブキンサラダ
	味噌汁(もやし・ねぎ)	味噌汁(かぼちゃ)	味噌汁(白菜・さや)	ジャム(イチゴ・マカロン)	味噌汁(じゃが芋・葉)	ふりかけ	ジャム(りんご・マカロン)	味噌汁(もやし・ねぎ)	味噌汁(かぼちゃ)	味噌汁(白菜・さや)	ジャム(イチゴ・マカロン)	味噌汁(じゃが芋・葉)	ふりかけ	ジャム(りんご・マカロン)
カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	
昼	★枝豆御飯	御飯	◇◇6月季節食(入梅)◇◇	【やわらか食提供日】	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	
	卵焼き	鶏肉のタルタル焼き	★とうもろこし御飯	ほきの野菜あんかけ	牛肉ときのこの蒸し物	銀だらの照焼き	豚肉と豆腐の旨煮	卵焼き	鶏肉のタルタル焼き	★とうもろこし御飯	ほきの野菜あんかけ	牛肉ときのこの蒸し物	銀だらの照焼き	
	春雨と白菜の炒め物	ポテトとあさりのトマト煮	天ぷら盛合せ	いんげんのそぼろ炒め	マカロニとベーコンのソテー	大豆そぼろとじゃが芋の煮物	かつおとなすの炒め物	春雨と白菜の炒め物	ポテトとあさりのトマト煮	天ぷら盛合せ	いんげんのそぼろ炒め	マカロニとベーコンのソテー	大豆そぼろとじゃが芋の煮物	
	ほうれん草のお浸し	イタリアンサラダ	冬瓜の煮物	もやしの青じそ和え	キャベツのシーザーサラダ	花野菜のごま和え	めかぶ和え	ほうれん草のお浸し	イタリアンサラダ	冬瓜の煮物	もやしの青じそ和え	キャベツのシーザーサラダ	花野菜のごま和え	めかぶ和え
デザート														
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	
	とんかつ	たらこの香り蒸し	赤魚のガーリックソテー	豚肉のポン酢かけ	ますのねぎ塩焼き	かに玉	白身魚の南蛮酢	とんかつ	たらこの香り蒸し	赤魚のガーリックソテー	豚肉のポン酢かけ	ますのねぎ塩焼き	かに玉	
	さつまいもの甘辛煮	里芋の田楽	ごぼう炒め	炒り豆腐	かぼちゃの白煮	えび焼売	焼きビーフン	さつまいもの甘辛煮	里芋の田楽	ごぼう炒め	炒り豆腐	かぼちゃの白煮	えび焼売	
	大根サラダ	オクラの酢の物	小松菜のお浸し	なすの生姜和え	ごぼうサラダ	春雨サラダ	きゅうりとトマトの和え物	大根サラダ	オクラの酢の物	小松菜のお浸し	なすの生姜和え	ごぼうサラダ	春雨サラダ	きゅうりとトマトの和え物
お吸物(里芋・しめじ)	お吸物(素麺・ねぎ)	お吸物(豆腐・ねぎ)	味噌汁(わかめ・麩)	味噌汁(青菜)	中華スープ(豆腐・青菜)	味噌汁(玉葱・揚げ)	お吸物(里芋・しめじ)	お吸物(素麺・ねぎ)	お吸物(豆腐・ねぎ)	味噌汁(わかめ・麩)	味噌汁(青菜)	中華スープ(豆腐・青菜)	味噌汁(玉葱・揚げ)	
一日合計	1507kcal	1400kcal	1611kcal	1400kcal	1414kcal	1499kcal	1492kcal	1507kcal	1400kcal	1611kcal	1400kcal	1414kcal	1499kcal	1492kcal
	蛋白質 56.2g	蛋白質 63g	蛋白質 65.6g	蛋白質 57.8g	蛋白質 66.8g	蛋白質 55.3g	蛋白質 56.2g	蛋白質 56.2g	蛋白質 63g	蛋白質 65.6g	蛋白質 57.8g	蛋白質 66.8g	蛋白質 55.3g	蛋白質 56.2g
	脂質 34.2g	脂質 28.2g	脂質 40.5g	脂質 42.7g	脂質 31g	脂質 39.8g	脂質 47.2g	脂質 34.2g	脂質 28.2g	脂質 40.5g	脂質 42.7g	脂質 31g	脂質 39.8g	脂質 47.2g
	食塩相当 7.1g	食塩相当 6.6g	食塩相当 7.3g	食塩相当 6.6g	食塩相当 6.2g	食塩相当 6.3g	食塩相当 6.6g	食塩相当 7.1g	食塩相当 6.6g	食塩相当 7.3g	食塩相当 6.6g	食塩相当 6.2g	食塩相当 6.3g	食塩相当 6.6g

6月15日(土)		6月16日(日)		6月17日(月)		6月18日(火)		6月19日(水)		6月20日(木)		6月21日(金)		
朝	御飯	御飯	御飯	★食パン(8枚切)	御飯	御飯	★食パン(8枚切)	御飯	御飯	御飯	★食パン(8枚切)	御飯	★食パン(8枚切)	
	チキンオムレツ	さつまい揚げと野菜の煮浸し	フィッシュソーセージの炒め物	スクランブルエッグ	いんげんの炒め物	さばの塩焼き	ポトフ	チキンオムレツ	さつまい揚げと野菜の煮浸し	フィッシュソーセージの炒め物	スクランブルエッグ	いんげんの炒め物	さばの塩焼き	
	ひじき煮	納豆	小松菜のお浸し	コーンコールスローサラダ	磯納豆	もやし炒め	フルーツ(りんご缶)	ひじき煮	納豆	小松菜のお浸し	コーンコールスローサラダ	磯納豆	もやし炒め	
	味噌汁(青菜・椎茸)	味噌汁(大根)	味噌汁(わかめ・揚げ)	ジャム(マカロン・マカロン)	味噌汁(じゃが芋・葉)	味噌汁(さつまいも)	ジャム(あんず・マカロン)	味噌汁(青菜・椎茸)	味噌汁(大根)	味噌汁(わかめ・揚げ)	ジャム(マカロン・マカロン)	味噌汁(じゃが芋・葉)	味噌汁(さつまいも)	ジャム(あんず・マカロン)
カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	
昼	御飯	御飯	★焼きそば	【やわらか食提供日】	◇◇和食屋さんメニュー◇◇	菜飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	
	さばのみそ煮	鶏肉の竜田揚げ	焼餃子	御飯	釜揚げしらす丼	豆腐の田楽	さばのみそ煮	鶏肉の竜田揚げ	焼餃子	御飯	釜揚げしらす丼	豆腐の田楽	ツナオムレツ	
	れんこんとちくわの炒め物	冬瓜の煮物	中華和え	鶏肉の山椒焼き	炊き合わせ	そぼろと野菜の生姜煮	れんこんとちくわの炒め物	冬瓜の煮物	中華和え	鶏肉の山椒焼き	炊き合わせ	そぼろと野菜の生姜煮	ベーコンとなすのソテー	
	白菜の和え物	いんげんのおかか和え		花野菜の炒め物	酢の物	ごぼうのからしマヨサラダ	白菜の和え物	いんげんのおかか和え		花野菜の炒め物	酢の物	ごぼうのからしマヨサラダ	フルーツ	
デザート														
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	
	豚肉のママレード焼き	あじのみりん焼き	豆腐ハンバーグ	魚の蒲焼き	牛肉の炒め物	豚肉と野菜の炒め物	豚肉のママレード焼き	あじのみりん焼き	豆腐ハンバーグ	魚の蒲焼き	牛肉の炒め物	豚肉と野菜の炒め物	おろしポン酢かつ	
	もやしの和え物	なすの煮浸し	ツナとじゃがいものみそ炒め	れんこんの甘辛炒め	かにかまと青菜の旨煮	かぼちゃのいとこ煮	もやしの和え物	なすの煮浸し	ツナとじゃがいものみそ炒め	れんこんの甘辛炒め	かにかまと青菜の旨煮	かぼちゃのいとこ煮	白菜の炒め物	
	フルーツ(パイン缶)	ごぼうサラダ	切干大根のごま酢和え	ひじきの白和え	春雨の中華和え	ムース	フルーツ(パイン缶)	ごぼうサラダ	切干大根のごま酢和え	ひじきの白和え	春雨の中華和え	ムース	小松菜のごま和え	
コンソメスープ(キャベツ・えのき)	味噌汁(青菜・ねぎ)	お吸物(麩・ねぎ)	かき玉汁	中華スープ(わかめ・コーン)	お吸物(大根・揚げ)	味噌汁(キャベツ・わかめ)	コンソメスープ(キャベツ・えのき)	味噌汁(青菜・ねぎ)	お吸物(麩・ねぎ)	かき玉汁	中華スープ(わかめ・コーン)	お吸物(大根・揚げ)	味噌汁(キャベツ・わかめ)	
一日合計	1421kcal	1448kcal	1453kcal	1453kcal	1472kcal	1510kcal	1512kcal	1421kcal	1448kcal	1453kcal	1453kcal	1472kcal	1510kcal	1512kcal
	蛋白質 59.4g	蛋白質 58.1g	蛋白質 60.1g	蛋白質 62.5g	蛋白質 75g	蛋白質 60.1g	蛋白質 55.5g	蛋白質 59.4g	蛋白質 58.1g	蛋白質 60.1g	蛋白質 62.5g	蛋白質 75g	蛋白質 60.1g	蛋白質 55.5g
	脂質 34.2g	脂質 31g	脂質 35.5g	脂質 46.7g	脂質 34.7g	脂質 38.1g	脂質 50.7g	脂質 34.2g	脂質 31g	脂質 35.5g	脂質 46.7g	脂質 34.7g	脂質 38.1g	脂質 50.7g
	食塩相当 6.2g	食塩相当 7.5g	食塩相当 7.6g	食塩相当 6.1g	食塩相当 7.6g	食塩相当 6.1g	食塩相当 6.2g	食塩相当 6.2g	食塩相当 7.5g	食塩相当 7.6g	食塩相当 6.1g	食塩相当 7.6g	食塩相当 6.1g	食塩相当 6.2g

★はユニット炊飯がありません。都合により献立変更することがあります

	6月22日(土)	6月23日(日)	6月24日(月)	6月25日(火)	6月26日(水)	6月27日(木)	6月28日(金)
朝	御飯 卵と野菜のソテー 花野菜と豆のごまサラダ 味噌汁(かぶ) カルシウム牛乳	御飯 ハムともやしの炒め物 納豆 味噌汁(大根) カルシウム牛乳	御飯 卵とじ オクラの湯葉和え ふりかけ 味噌汁(白菜) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) あさりのトマトスープ ミニポテト ジャム(ピーナッツ) カルシウム牛乳	御飯 切干大根の炒め煮 納豆 味噌汁(かぼちゃ) カルシウム牛乳	御飯 豆腐と野菜の旨煮 とろろ芋 味噌汁(白菜・ねぎ) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) 目玉焼き 野菜ソテー ジャム(ブルーベリー&マカリン) カルシウム牛乳
昼	御飯 鶏肉の生姜焼き 大根の煮物 豆腐サラダ	御飯 青椒肉絲 えび焼売 フナゴシ菜とガーサイの和え物	御飯 白身魚フライ(タルタルソース) 湯豆腐 もやしの和え物	御飯 金目鯛の煮付け 冬瓜と揚げの含め煮 ブロッコリーのかに風味和え	★冷やしわかめうどん 卵と野菜の炒め物 キャベツのごまマヨ和え 	<b>【やわらか食提供日】</b> 御飯 鶏肉のねぎポン酢かけ さつまいものごま煮 ひじきサラダ	御飯 さばの塩焼き キャベツの煮浸し オクラの和え物
夕	御飯 魚のカレームニエル マカロニのケチャップ炒め いんげんのサラダ コンソメスープ(白菜・コーン)	御飯 蒸し魚の野菜あんかけ ひじきの炒り煮 ゆかり和え お吸物(里芋・菜)	御飯 とりつくね なすの煮浸し ほうれん草のごま和え お吸物(とろろ昆布・ねぎ)	御飯 しらすと生姜の卵焼き ひき肉と春雨のオイスター炒め ごぼうサラダ 味噌汁(青菜・椎茸)	御飯 焼肉風 えびと青菜の煮浸し オクラの梅和え お吸物(大根・揚げ)	御飯 白身魚のオイスター煮 いんげんの中華炒め ゼリー(いちご) 中華スープ(春雨・青菜)	御飯 揚げ豆腐のそぼろかけ れんこんと昆布の甘辛煮 フルーツ(パイナップル) お吸物(大根・ねぎ)
一日合計	1491kcal I栄養素 蛋白質 67g 脂質 37.9g 食塩相当 7.2g	1406kcal I栄養素 蛋白質 64.6g 脂質 31.2g 食塩相当 7.1g	1494kcal I栄養素 蛋白質 58.2g 脂質 41.5g 食塩相当 6.3g	1463kcal I栄養素 蛋白質 58.7g 脂質 41.5g 食塩相当 6g	1403kcal I栄養素 蛋白質 60.1g 脂質 37g 食塩相当 7.3g	1482kcal I栄養素 蛋白質 59.4g 脂質 33.1g 食塩相当 6.6g	1418kcal I栄養素 蛋白質 58.9g 脂質 43.3g 食塩相当 5.4g

	6月29日(土)	6月30日(日)					
朝	御飯 ウインナーと野菜の炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(もやし・ねぎ) カルシウム牛乳	御飯 かつおと白菜の煮浸し 納豆 味噌汁(じゃが芋・しめじ) カルシウム牛乳					
昼	◆三色丼 レタスサラダ ムース(ヨーグルト)	御飯 メバルの照焼き 湯豆腐 なすのポン酢和え					
夕	御飯 ほきの梅肉焼き ちくわの磯辺揚げ 花野菜の和え物 お吸物(大根・ねぎ)	御飯 親子煮 キャベツの酢みそかけ ゼリー(いちご) お吸物(麩・ねぎ)					
一日合計	1477kcal I栄養素 蛋白質 60.1g 脂質 40.1g 食塩相当 6.9g	1438kcal I栄養素 蛋白質 63.6g 脂質 32.6g 食塩相当 6.2g					

・★はユニット炊飯がありません。都合により献立変更することがあります