

6月30日(日)		ケアハウスせせらぎ 令和6年 6月 献立表						6月1日(土)							
朝食	ご飯 みそ汁 ミートオムレツ 白菜と菊菜の胡麻和え 昆布佃煮・牛乳	ご飯 みそ汁 鶏レバーの煮物 ほうれん草と春雨サラダ 煮豆・牛乳	ご飯 みそ汁 菜の花の京風白和え 納豆 牛乳	食パン ポタージュ カボチャグラタン グリーンサラダ バナナ・ジョア	麦ご飯 みそ汁 鯖の塩焼き チンゲン菜と油揚げの煮浸 昆布佃煮・牛乳	ご飯 みそ汁 ツナと野菜の炒めもの 冷奴 味付け海苔・牛乳	ご飯 みそ汁 食べるきのこ野菜のトマトスープ 五色なます 漬物 牛乳 赤飯 みそ汁	ご飯 みそ汁 鶏肉の梅香焼き じゃが芋そぼろ煮 もやしの甘酢和え							
昼食	茶飯 みそ汁 牛肉とオクラの梅炒め さつま芋とりんごの重ね煮 長芋となめこ和え	ご飯 みそ汁 豚肉の柳川風煮 南瓜のいとこ煮 長芋とオクラの海苔和え	ご飯 みそ汁 ささみズーフライ 厚揚げの彩あんなかけ かぶサラダ	ご飯 みそ汁 雑穀米のビーフカレー コールスローサラダ 福神漬け ぶどうヨーグルト	ご飯 みそ汁 鶏肉のハニーマスタード焼き はすと白滝のピリ辛炒め 春菊とえのきわさび和え	ご飯 みそ汁 カレーのムニエルタルタル なすとブロッコリーのガーリック炒め パプリカときのこのマリネ	ご飯 みそ汁 あんかけ焼きそば 温野菜サラダ マカロニサラダ								
夕食	ご飯 みそ汁 チーズハンバーグ ナポリタン ビーンズサラダ パイナップル	ご飯 みそ汁 三色丼 みそ汁 竹輪と野菜の煮物 ブルーベリーヨーグルト	ご飯 みそ汁 スープ 回鍋肉 冬瓜と厚揚げの煮物 白菜の梅和え マンゴー	ご飯 みそ汁 鮭の幽庵焼き こんにやくの味噌田楽 ほうれん草とひじきのお浸し 手作り漬物	ご飯 みそ汁 豚血 温泉卵 大根サラダ アメリカンチェリー	ご飯 みそ汁 豆腐ハンバーグ かぼちゃ煮付け キャベツとれんこんのごま酢和え オレンジ	ご飯 みそ汁 鶏肉の塩麹焼き ペーコンとほうれん草スープ コールスローサラダ アセロラゼリー								
成分	エネルギー 1,514 kcal 蛋白質 53.4 g 脂質 37.4 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1,522 kcal 蛋白質 65.1 g 脂質 40.7 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1,664 kcal 蛋白質 70.9 g 脂質 55.8 g 塩分 6.7 g	エネルギー 1,611 kcal 蛋白質 55.5 g 脂質 43.0 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1,574 kcal 蛋白質 65.8 g 脂質 54.4 g 塩分 6.3 g	エネルギー 1,486 kcal 蛋白質 58.0 g 脂質 42.1 g 塩分 5.8 g	エネルギー 1,503 kcal 蛋白質 62.5 g 脂質 46.7 g 塩分 7.5 g								
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)		6月15日(土)			
朝食	ご飯 みそ汁 厚焼卵 キャベツの彩り酢物 漬物・牛乳	ご飯 みそ汁 いんげんのごま和え 納豆 牛乳	ご飯 みそ汁 油揚げの肉詰め煮 京風春菊と湯葉の煮浸し 漬物・牛乳	ご飯 みそ汁 ロールパン クラムチャウダー グリーンサラダ バナナ ヤクルト	ご飯 みそ汁 オムレツきのこソース 五色なます 煮豆・牛乳	ご飯 みそ汁 にしん甘露煮 オクラのわさび和え 漬物・牛乳	ご飯 みそ汁 食べるスープ白菜とつくねの中華スープ カリフラワーとぶきの酢みそ和え	ご飯 みそ汁 キャベツの彩り酢物 漬物・牛乳	ご飯 みそ汁 ハヤシライス スープ カリフラワーサラダ イチゴヨーグルト	ご飯 みそ汁 スープ 餃子 麻婆春雨 キャベツ塩昆布和え グリーンピースご飯	ご飯 みそ汁 《食育メニュー/弊節》 冷しゃぶおろしうどん さつま芋サラダ たけのこの土佐煮 緑茶ミルク寒天	ご飯 みそ汁 白身魚の子リソース 根菜の炒め煮 ニンジンラペ	ご飯 みそ汁 鶏肉の照焼き ガンモの煮物 ひじきサラダ	ご飯 みそ汁 豆腐と野菜の中華炒め なすの柚子味噌田楽 ほうれん草の山吹和え	ご飯 みそ汁 親子煮 ツナポテト みかんのオロシ酢
夕食	ご飯 みそ汁 ホキの香草焼き ウタウイユ 青菜とささみごまドレ和え フルーツカクテル	ご飯 みそ汁 赤だし汁 煮魚 茶碗蒸し きのこのおろし和え グレープゼリー	ご飯 みそ汁 けんちん汁 鯖の塩焼き こんにやくの明太子炒め キャベツとコーンの和え物 キウイ	ご飯 みそ汁 スープ 八宝菜 切昆布と大豆の煮物 もやしのナムル 煮豆	ご飯 みそ汁 韓国風スープ キムチ 温泉卵 オレンジ	ご飯 みそ汁 エビフライ 卵の花 キャベツのピーナツ和え パイナップル	ご飯 みそ汁 豚肉のごま味噌炒め 炒り豆腐 大根とじゃこのサラダ りんごゼリー								
成分	エネルギー 1,545 kcal 蛋白質 54.1 g 脂質 41.5 g 塩分 6.8 g	エネルギー 1,688 kcal 蛋白質 60.4 g 脂質 53.2 g 塩分 6.6 g	エネルギー 1,509 kcal 蛋白質 60.7 g 脂質 53.6 g 塩分 8.4 g	エネルギー 1,621 kcal 蛋白質 62.0 g 脂質 43.7 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1,480 kcal 蛋白質 67.4 g 脂質 44.5 g 塩分 6.2 g	エネルギー 1,538 kcal 蛋白質 60.9 g 脂質 48.9 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1,595 kcal 蛋白質 62.4 g 脂質 47.0 g 塩分 6.7 g								
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)		6月22日(土)			
朝食	ご飯 みそ汁 きゅうりとわかめの酢の物 納豆 牛乳	ご飯 みそ汁 コンビネーションオムレツ れんこんとオクラの梅おかか和え 味付け海苔・牛乳	ご飯 みそ汁 筑前煮 温泉卵 漬物・牛乳	ご飯 みそ汁 ほうれん草グラタン グリーンサラダ バナナ・ジョア	ご飯 みそ汁 根菜のトマト煮 切干大根の和え物 漬物・牛乳	ご飯 みそ汁 小松菜と油揚げの煮浸し 漬物・牛乳	ご飯 みそ汁 食べる豆乳生姜味噌スープ 青菜と昆布のお浸し 煮豆 牛乳	ご飯 みそ汁 《父の日》 かき揚げ天丼 高野豆腐と海老の玉子とじ 菊菜とゆばのお浸し	ご飯 みそ汁 さばの味噌煮 卵の花 モロヘイヤのお浸し	ご飯 みそ汁 煮込みハンバーグ じゃが芋の煮物 白菜のゆず和え	ご飯 みそ汁 白身魚のポテト焼き きんぴらごぼう 小松菜と干しエビ和え物	ご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き 冬瓜のカニかまあんかけ 菜の花の辛し和え	ご飯 みそ汁 赤魚のゆず胡椒風味焼き 大豆五目煮 ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 麻婆豆腐 カニ風味シュウマイ ブロッコリー中華和え	
夕食	ご飯 みそ汁 さわらのカレー風味焼き ぶきのおかか煮 菜の花ともやしナムル マンゴー	ご飯 みそ汁 スープ かに玉 里芋の煮物 しらすおろし 黒糖葛餅	ご飯 みそ汁 雑穀米 みそ汁 あじの塩焼き さつま芋のレモン煮 カリフラワーマトサラダ ピーチゼリー	ご飯 みそ汁 鶏の唐揚げ こんにやくの炒め煮 ほうれん草のしらす和え 手作り漬物	ご飯 みそ汁 シーフードカレー チョップドサラダ 福神漬け フルーツヨーグルト	ご飯 みそ汁 鶏のネギソース なすの揚げ浸し もやしのにらぼん酢 アセロラゼリー	ご飯 みそ汁 スープ 身フライ 切干大根の煮物 春菊のゆず醤油和え パイナップル								
成分	エネルギー 1,589 kcal 蛋白質 59.9 g 脂質 52.8 g 塩分 5.5 g	エネルギー 1,525 kcal 蛋白質 51.0 g 脂質 39.9 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1,482 kcal 蛋白質 62.6 g 脂質 31.1 g 塩分 6.1 g	エネルギー 1,531 kcal 蛋白質 60.4 g 脂質 40.0 g 塩分 6.8 g	エネルギー 1,456 kcal 蛋白質 48.9 g 脂質 40.5 g 塩分 7.3 g	エネルギー 1,457 kcal 蛋白質 63.8 g 脂質 39.3 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1,621 kcal 蛋白質 60.4 g 脂質 54.1 g 塩分 6.8 g								
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)		6月29日(土)			
朝食	麦ご飯 みそ汁 肉団子と茄子の甘辛煮 オクラなめ茸和え 漬物・牛乳	ご飯 みそ汁 ベーコン入りスクランブル 冷奴 漬物・牛乳	ご飯 みそ汁 さんまみぞれ煮 カリフラワーとほうれん草のお浸し 味付け海苔・牛乳	ご飯 みそ汁 ロールパン・クロワッサン ミネストローネ グリーンサラダ バナナ ヤクルト	ご飯 みそ汁 キャベツの彩り酢物 納豆 牛乳	ご飯 みそ汁 寄せ湯葉けんちん いんげんのごま和え 漬物・牛乳	ご飯 みそ汁 食べるスープ和風コンソメ 五色なます 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁 《父の日》 かき揚げ天丼 高野豆腐と海老の玉子とじ 菊菜とゆばのお浸し	ご飯 みそ汁 わかめご飯 みそ汁 鶏肉の南部焼き ソーミンチンブルー とろろでん	ご飯 みそ汁 チキンカレー チョップドサラダ 福神漬け いちごヨーグルト	ご飯 みそ汁 ホキの山椒焼き 茄子とピーマンの鍋しぎ 豆腐のサラダ	ご飯 みそ汁 けんちんうどん 焼売 キャベツとツナのマヨ和え アセロラゼリー	ご飯 みそ汁 赤だし汁 カレーのバター醤油風味焼き 野菜と竹輪の煮物 マカロニサラダ	ご飯 みそ汁 切干大根とひじきのぼん酢サラダ	
夕食	ご飯 みそ汁 タンダーリーチキン ぶきとあさりの生姜煮 菜の花のごま和え はちみつレモンゼリー	ご飯 みそ汁 鮭のムニエル さつま芋甘煮 きのこのサラダ アメリカンチェリー	ご飯 みそ汁 豚肉のおろしたれ ひじきの炒り煮 白菜の生姜醤油和え キウイ	ご飯 みそ汁 鶏の治部煮 白菜とさつま揚げ炒め煮 トマトサラダ 煮豆	ご飯 みそ汁 白身魚の葉種蒸し 豆腐揚げきのこソース パンクンサラダ マンゴー	ご飯 みそ汁 肉団子の甘辛煮 ちくわの磯部揚げ さつま芋サラダ フルーツカクテル	ご飯 みそ汁 雑穀米 みそ汁 鯖の甘酢あんかけ 肉じゃが 春菊と干しエビお浸し 青りんごゼリー								
成分	エネルギー 1,515 kcal 蛋白質 67.0 g 脂質 32.7 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1,522 kcal 蛋白質 69.8 g 脂質 44.0 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1,697 kcal 蛋白質 59.4 g 脂質 36.0 g 塩分 6.3 g	エネルギー 1,582 kcal 蛋白質 60.7 g 脂質 48.6 g 塩分 6.7 g	エネルギー 1,621 kcal 蛋白質 68.7 g 脂質 55.6 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1,622 kcal 蛋白質 62.3 g 脂質 40.4 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1,549 kcal 蛋白質 60.2 g 脂質 41.5 g 塩分 5.8 g								

※ 仕入れ状況等の都合により献立を変更することがありますがご了承ください。  
 ※ 当面の間、自室にお膳を持ち帰って召し上がりも構いません。食事時間内に召し上がり、食中毒にはお気を付けてください。

