


# 6 月 献 立 表

月	火	水	木	金	土
<b>1</b> ・青豆ご飯  ・豚汁 ・具入り玉子焼き ・マカロニサラダ ・漬物  574Kcal	<b>2</b> ・ご飯 ・スープ ・チキンソテー ・キャベツサラダ ・青菜のクリーム煮   572Kcal	<b>3</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・サバの 香味ソースかけ ・ごぼうの胡麻和え ・野菜炒め  562Kcal	<b>4</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉の生姜焼き ・ポテトサラダ ・大根のかにあん   567Kcal	<b>5</b> ・ご飯  ・スープ ・魚の酢豚風 ・中華和え ・もやしと高菜炒め  561Kcal	<b>6</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・煮魚 ・カブのマリネ風 ・青菜炒め  564Kcal
<b>8</b> ・ご飯 ・そうめん汁 ・魚のおぎ味噌焼き ・炒り豆腐和え ・さつま金平  577Kcal	<b>9</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・鮭フライ ・甘酢和え ・切干大根の煮物  580Kcal	<b>10</b> ・ご飯 ・カキ玉汁 ・松風焼き ・大根梅サラダ ・じゃが煮  571Kcal	<b>11</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・魚の 粒マスタード焼き ・ツナサラダ ・かぼちゃと小豆煮   567Kcal	<b>12</b> ・ポークカレー ・盛り合わせサラダ ・コンソメ煮   572Kcal	<b>13</b> ・ご飯  ・コーンスープ ・鶏肉のピカタ ・和風サラダ ・野菜のトマト煮   572Kcal
<b>15</b> ・ご飯  ・スープ ・和風ハンバーグ ・魚貝サラダ ・青菜のあんかけ   568Kcal	<b>16</b> ・ご飯 ・スープ ・豚肉の香味炒め ・人参サラダ ・竹の子の土佐煮   562Kcal	<b>17</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・鮭の千草焼き ・のり和え ・卯の花  571Kcal	<b>18</b> ・ご飯 ・スープ ・牛肉ゴマみそ炒め ・コールスロー ・ひじきの煮付け   573Kcal	<b>19</b> ・ご飯  ・薄くず汁 ・サバの味噌煮 ・白和え ・茄子のチーズ焼き  577Kcal	<b>20</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・魚の甘酢あん ・ピーナッツ和え ・五目金平  574Kcal
<b>22</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・魚の香草焼き ・サラダ ・こぶ茶煮   577Kcal	<b>23</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・魚の蒲焼き ・かぼちゃサラダ ・冬瓜のあんかけ  563Kcal	<b>24</b> ・しらすチャーハン ・スープ ・マーボー豆腐 ・中華サラダ ・さつま芋と小豆煮   568Kcal	<b>25</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・サバの塩焼き ・辛子和え ・茄子の香味炒め  564Kcal	<b>26</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉の南蛮漬け ・ごぼうサラダ ・ジャーマンポテト  577Kcal	<b>27</b> 一お楽しみ献立一  
<b>29</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉の竜田焼き ・春雨サラダ ・根菜おかか煮  565kcal	<b>30</b> ・ご飯 ・すまし汁 ・牛肉の柳川風煮 ・三色和え ・茄子の味噌炒め  570Kcal				

\* 注文の都合により献立を変更することがあります。

いずみの苑 通所介護事業所

