

# 6月献立表

月	火	水	木	金	土
	<b>1</b> ・五目釜飯風 ・味噌汁 ・酢の物 ・茶碗蒸し  <b>572Kcal</b>	<b>2</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・千キン南蛮  ・辛子和え ・大根とあさり煮  <b>578Kcal</b>	<b>3</b> ・ご飯 ・スープ ・豚肉の焼き肉 ・キャベツサラダ ・青菜のあんかけ  <b>574Kcal</b>	<b>4</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・魚の香草焼き ・サラダ ・こぶ茶煮  <b>577Kcal</b>	<b>5</b>  ・ご飯 ・すまし汁 ・魚ネギ味噌焼き ・炒り豆腐和え ・さつま金平  <b>570Kcal</b>
<b>7</b> ・ご飯  ・味噌汁 ・鶏肉の梅竜田焼き ・かぼちゃサラダ ・玉ネギの炒め煮  <b>570Kcal</b>	<b>8</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・サバの 香味ソースがけ ・ごぼうのごま和え ・野菜炒め  <b>562Kcal</b>	<b>9</b> ・魚貝のカレー ・盛り合わせサラダ ・里芋のおかか煮  <b>580Kcal</b>	<b>10</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・魚の マヨネーズ焼き ・のり和え ・卵の花  <b>561Kcal</b>	<b>11</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・和風ミートローフ ・マリネ ・根菜ごま煮  <b>577Kcal</b>	<b>12</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  <b>569Kcal</b>
<b>14</b> ーお楽しみ献立ー   	<b>15</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・レモン塩焼き鶏 ・大根サラダ ・おかか煮  <b>560Kcal</b>	<b>16</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉の玉子とじ煮 ・梅サラダ ・フロッコリーソテー  <b>572Kcal</b>	<b>17</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  <b>568Kcal</b>	<b>18</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・魚の きのごソースがけ ・和風サラダ ・かぼちゃグラタン  <b>580Kcal</b>	<b>19</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・鮭の山路焼き ・ごま酢和え ・ひじきの煮物   <b>560Kcal</b>
<b>21</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・肉じゃが ・アボカドサラダ ・もやし炒め  <b>577Kcal</b>	<b>22</b> ・ご飯  ・コーンスープ ・ムニエル  ・春雨サラダ ・野菜のトマト煮  <b>568Kcal</b>	<b>23</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・魚の磯辺焼き ・マカロニサラダ ・含め煮   <b>569Kcal</b>	<b>24</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・魚の甘酢あん ・白和え ・五目金平  <b>570Kcal</b>	<b>25</b> ・ハヤシライス ・盛り合わせサラダ ・コンソメ煮  <b>575Kcal</b>	<b>26</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉の 味付け天ぷら ・おろし酢和え ・たらこ炒め  <b>580Kcal</b>
<b>28</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・サバの塩焼き ・春雨の酢の物 ・ナスの香味炒め  <b>566Kcal</b>	<b>29</b> ・ご飯 ・スープ ・豚肉と春雨炒め ・鮭缶サラダ ・南瓜のあんかけ  <b>568Kcal</b>	<b>30</b> ・ご飯 ・スープ ・魚のピカタ ・サラダ ・青菜のクリーム煮  <b>565Kcal</b>			

\* 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



2021年6月