

6月献立表

月	火	水	木	金	土
 572Kcal	 567Kcal	1 ・山菜おこわ ・薄くず汁 ・具入り玉子焼き ・酢めた ・炊き合わせ 572Kcal	2 ・ご飯 ・スープ ・豚肉の香味炒め ・キャベツサラダ ・青菜のあんかけ 567Kcal	3 ・ご飯 ・味噌汁 ・チキン南蛮 ・辛子和え ・大根とあさり煮 577Kcal	4 ・ご飯 ・味噌汁 ・赤魚の沢煮蒸し ・大根サラダ ・ニラ玉 560Kcal
6 ・ご飯 ・スープ ・魚のピカタ ・タルタルサラダ ・青菜のクリーム煮 578Kcal	7 ・ご飯 ・味噌汁 ・魚の蒸し焼き ・ピーナッツ和え ・ジャガ芋ソテー 558Kcal	8 ・ご飯 ・味噌汁 ・レモン塩焼き鶏 ・ポテトサラダ ・イカと大根煮 564Kcal	9 ・ご飯 ・味噌汁 ・赤魚のネギ塩焼き ・ごぼうサラダ ・こぶ茶煮 561Kcal	10 ・ご飯 ・すまし汁 ・魚の照り焼き ・マカロニサラダ ・茄子の味噌炒め 564Kcal	11 ・しろすチャーハン ・スープ ・マーボー豆腐 ・中華サラダ ・青菜炒め 570Kcal
13 ・ご飯 ・味噌汁 ・肉豆腐 ・ごま酢和え ・煮豆 574Kcal	14 ・ご飯 ・スープ ・ミートローフ ・グリーンサラダ ・切干大根の煮物 567Kcal	15 ーお楽しみ献立ー 574Kcal	16 ・ご飯 ・スープ ・魚の四川風 ・アスパラサラダ ・シューマイ 574Kcal	17 ・カレーライス ・サラダ ・おろし煮 580Kcal	18 ・ご飯 ・コーンスープ ・鮭のムニエル ・春雨サラダ ・野菜のトマト煮 575Kcal
20 ・ご飯 ・味噌汁 ・サバの塩焼き ・人参サラダ ・さつま金平 560Kcal	21 ・ご飯 ・味噌汁 ・鮭の干草焼き ・白和え ・もやし炒め 564Kcal	22 ・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉の玉子とじ煮 ・梅和え ・フロッコリソテー 564Kcal	23 ・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉のきのこソースかけ ・おかか和え ・ポテトグラタン 571Kcal	24 ・ご飯 ・カキ玉汁 ・魚の梅味噌焼き ・炒り豆腐和え ・キャベツ炒め煮 565Kcal	25 ・ご飯 ・味噌汁 ・メンチカツ ・生酢 ・煮浸し 581Kcal
27 ・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉の甘酢あん ・ごま和え ・茄子の香味炒め 570Kcal	28 ・ご飯 ・スープ ・豚肉の焼き肉 ・カブのマリネ ・おかか煮 570Kcal	29 ・ご飯 ・味噌汁 ・魚の香草焼き ・ツナサラダ ・含め煮 576Kcal	30 ・ご飯 ・すまし汁 ・鮭の味噌焼き ・サラダ ・ひじき煮 569Kcal		

* 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

2022年6月