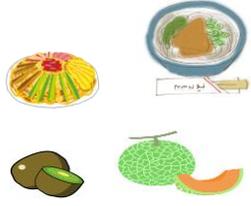
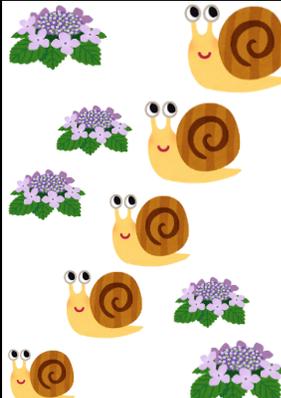


# 6月献立表

月	火	水	木	金	土
			<b>1</b> ・山菜おこわ ・野菜の沢煮椀 ・サバの塩焼き ・酢めた ・高野豆腐の煮物 	<b>2</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・鮭の千草焼き ・白和え ・もやし炒め  	<b>3</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉の玉子とじ ・梅和え ・フロッコリ炒め 
			560Kcal	576Kcal	563Kcal
<b>5</b> ・ご飯 ・スープ ・豚肉の香味炒め ・大根サラダ ・青菜のあんかけ 	<b>6</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・メンチカツ ・お浸し ・大根とあさり煮 	<b>7</b> ・ご飯 ・薄くず汁 ・サバの味噌煮 ・茹で野菜のサラダ ・ひじきの煮物 	<b>8</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉の甘酢あん ・胡麻和え ・ナスの炒め物 	<b>9</b> ・しらすチャーハン ・スープ ・八宝菜 ・中華サラダ ・シューマイ 	<b>10</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・魚の蒲焼き ・かぼちゃとさつまいものサラダ ・冬瓜のあんかけ 
568Kcal	589Kcal	572Kcal	573Kcal	574Kcal	577Kcal
<b>12</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・鮭の蒸し焼き ・ピーナッツ和え ・ジャガイモ炒め 	<b>13</b> ーお楽しみ献立ー 	<b>14</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・レモン塩焼き鶏 ・ポテトサラダ ・イカと大根煮 	<b>15</b> ・ご飯 ・コーンスープ ・魚のムニエル ・春雨サラダ ・野菜のトマト煮 	<b>16</b> ・ご飯 ・カキ玉汁 ・魚の梅味噌焼き ・青菜のサラダ ・キャベツ炒め 	<b>17</b> ・ご飯 ・スープ ・ミートローフ ・和風サラダ ・五目金平 
568Kcal		566Kcal	570Kcal	564Kcal	567Kcal
<b>19</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉の味付天ぷら ・おろし酢和え ・人参たらこ炒め 	<b>20</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・鮭の南蛮漬け ・のり和え ・さつまいも金平 	<b>21</b> ・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 	<b>22</b> ・カレーライス ・サラダ ・土佐煮 	<b>23</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉のきのこソースがけ ・おかか和え ・ポテトグラタン 	<b>24</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・魚の香草焼き ・キャベツサラダ ・切干大根の煮物 
575Kcal	570Kcal	576Kcal	583Kcal	578Kcal	565Kcal
<b>26</b> ・ご飯 ・スープ ・魚の酢豚風 ・中華サラダ ・ニラ炒め 	<b>27</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・焼き鶏風 ・マカロニサラダ ・かぼちゃと小豆煮 	<b>28</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉の生姜焼き ・カブのマリネ ・おかか煮 	<b>29</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・魚の梅竜田焼き ・ごま酢和え ・さつまいも甘煮 	<b>30</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・赤魚のネギ塩焼き ・ごぼうサラダ ・こぶ茶煮 	
570Kcal	564Kcal	566Kcal	560Kcal	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

2023年6月