

6月献立表

月	火	水	木	金	土
			1 ・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  560Kcal	2 ・ご飯 ・味噌汁 ・鮭の千草焼き ・白和え ・もやし炒め  576Kcal	3 ・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉の玉子とじ ・梅和え ・フロッコリ-炒め  563Kcal
			5 ・ご飯 ・スープ ・豚肉の香味炒め ・大根サラダ ・青菜のあんかけ  568Kcal	6 ・ご飯 ・味噌汁 ・メンチカツ ・お浸し ・大根とあさり煮  589Kcal	7 ・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  572Kcal
12 ・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  568Kcal	13 ーお楽しみ献立ー  	14 ・ご飯 ・味噌汁 ・レモン塩焼き鶏 ・ポテトサラダ ・イカと大根煮  566Kcal	15 ・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  570Kcal	16 ・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  564Kcal	17 ・ご飯 ・スープ ・ミートローフ ・和風サラダ ・五目金平  567Kcal
19 ・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  575Kcal	20 ・ご飯 ・味噌汁 ・鮭の南蛮漬け ・のり和え ・さつま金平  570Kcal	21 ・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  576Kcal	22 ・カレーライス ・サラダ ・土佐煮  583Kcal	23 ・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  578Kcal	24 ・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  565Kcal
26 ・ご飯 ・スープ ・魚の酢豚風 ・中華サラダ ・ニラ炒め  570Kcal	27 ・ご飯 ・味噌汁 ・焼き鶏風 ・マカロニサラダ ・かぼちゃと小豆煮  564Kcal	28 ・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉の生姜焼き ・カブのマリネ ・おかか煮  566Kcal	29 ・ご飯 ・味噌汁 ・魚の梅竜田焼き ・ごま酢和え ・さつま芋甘煮  560Kcal	30 ・ご飯 ・味噌汁 ・赤魚のネギ塩焼き ・ごぼうサラダ ・こぶ茶煮  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

2023年6月