



6 月献立表

今月のおやつレク



フレンチトーストを作ります（＾＾）
みなさんぜひ参加してください♪

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
2日	3日	4日	5日	6日	7日
ご飯 鶏肉の梅肉焼き もやしなます 南瓜の含め煮 味噌汁	ご飯 豚肉の生姜焼き れんこんサラダ ブロッコリーの炒め物 味噌汁	菜飯ごはん 揚げ魚のあんかけ 白菜のお浸し ひじきの炒り煮 味噌汁	ご飯 カレイのカレームニエル 大豆サラダ きのこのバター醤油炒め 味噌汁	ご飯 鶏肉のソテーねぎ塩ダレ いんげんのピーナツ和え 里芋の煮ころがし 味噌汁	野菜タンメン わかめおにぎり 春巻き フルーチェ（メロン）
Iカロリー:554kcal タバコ質:23.0g 脂質:12.8g 食塩相:2.9g	Iカロリー:490kcal タバコ質:21.5g 脂質:10.3g 食塩相:2.5g	Iカロリー:481kcal タバコ質:19.8g 脂質:12.6g 食塩相:2.7g	Iカロリー:513kcal タバコ質:23.9g 脂質:16.3g 食塩相:2.9g	Iカロリー:560kcal タバコ質:23.9g 脂質:16.3g 食塩相:2.9g	Iカロリー:501kcal タバコ質:16.9g 脂質:7.9g 食塩相:5.1g
バウムクーヘン	グレープゼリー	小麦まんじゅう	マドレーヌ	【おやつレク】 フレンチトースト	黒糖まんじゅう
9日	10日	11日	12日	13日	14日
チキンカレー コールスローサラダ プリン 福神漬	ご飯 豚肉の塩麴焼き チンゲン菜のお浸し じゃがいもの甘辛煮 味噌汁	【父の日会】 ご飯 カレイの山椒焼き 胡瓜のしらす和え がんもの煮物 味噌汁	ご飯 たらこの竜田揚げ トマトと玉ねぎの和え物 炒り豆腐 味噌汁	親子丼 ほうれん草のごま和え いちごムース 赤だし	ご飯 めばるの酒蒸し 香味リス チンゲン菜のなめ茸和え ちくわのゆかり揚げ 清まし汁
Iカロリー:627kcal タバコ質:18.1g 脂質:21.6g 食塩相:3.6g	Iカロリー:513kcal タバコ質:22.3g 脂質:10.1g 食塩相:3.8g	Iカロリー:425kcal タバコ質:21.4g 脂質:5.0g 食塩相:2.8g	Iカロリー:491kcal タバコ質:20.2g 脂質:9.6g 食塩相:2.9g	Iカロリー:532kcal タバコ質:21.9g 脂質:13.1g 食塩相:2.9g	Iカロリー:448kcal タバコ質:20.2g 脂質:6.9g 食塩相:3.3g
ミニたいやき	クレープ（バナナ）	枝豆・ポテト・焼鳥	どら焼き	レモンケーキ	せんべい
16日	17日	18日	19日	20日	21日
ご飯 タラの蒲焼き ほうれん草の青じそ和え 高野豆腐の含め煮 清まし汁	ご飯 鶏肉のパン粉焼き デミグラスソース イタリアンサラダ マカロニのケチャップ炒め オニオンスープ	焼きそば おかかおにぎり 大根のドレッシング和え 清まし汁	ご飯 豚肉の焼肉炒め ほうれん草のお浸し さつま芋のレモン煮 かき玉汁	ご飯 肉じゃが ブロッコリーのピーナツ和え ビーフンソテー 味噌汁	【セレクト献立】 ご飯 酢鶏/えびと豆腐のチリソース 春雨サラダ 野菜しゅうまい わかめスープ
Iカロリー:447kcal タバコ質:22.5g 脂質:6.4g 食塩相:3.3g	Iカロリー:602kcal タバコ質:21.5g 脂質:18.4g 食塩相:2.6g	Iカロリー:443kcal タバコ質:14.1g 脂質:12.2g 食塩相:3.4g	Iカロリー:536kcal タバコ質:22.2g 脂質:11.3g 食塩相:3.1g	Iカロリー:590kcal タバコ質:18.4g 脂質:15.7g 食塩相:2.9g	Iカロリー:643kcal タバコ質:19.7g 脂質:22.1g 食塩相:2.9g
今川焼き	【おやつレク】 フレンチトースト	メープルケーキ	もみじ饅頭	シュークリーム	クリームワッフル
23日	24日	25日	26日	27日	28日
彩り散らし寿司 ミニかき揚げ 冷やし鉢 赤だし	ご飯 アジフライ 海藻サラダ 南瓜のいとこ煮 味噌汁	ご飯 鶏肉のハミ照り焼き おくらのみねご和え ぜんまいの炒り煮 味噌汁	五目そば ゆかりおにぎり 胡瓜の辛子和え パインゼリー	ご飯 めばるの煮付け 白菜のおかか和え ブロッコリーとソーセージの炒め物 味噌汁	カレーライス カリフラワーのサラダ フルーツヨーグルト 福神漬
Iカロリー:478kcal タバコ質:13.4g 脂質:10.6g 食塩相:3.7g	Iカロリー:576kcal タバコ質:19.4g 脂質:12.0g 食塩相:3.7g	Iカロリー:534kcal タバコ質:22.4g 脂質:15.0g 食塩相:3.2g	Iカロリー:473kcal タバコ質:19.2g 脂質:3.2g 食塩相:3.9g	Iカロリー:468kcal タバコ質:22.4g 脂質:9.0g 食塩相:3.2g	Iカロリー:683kcal タバコ質:17.0g 脂質:23.6g 食塩相:3.6g
レモンタルト	ドーナツ	クリームコンフェ	せんべい	どら焼き（カスタード）	
30日					
【誕生日会】 赤飯 ほっけの塩焼き さつま芋のサラダ ピーマンとささみのソテー 味噌汁	～水分補給～ これから暑い日が続きますね。水分はこまめに摂るようにしましょう！ 水分は一度にたくさん摂ってもすぐには吸収されないので、のどが渴く前に水分補給することが大切です。 汗とともに体内の塩分も失われているので、たくさん汗をかいたときは経口保水液や麦茶などミネラルを含む飲み物を飲むように しましょう。1日の水分摂取量の目安は1.2～1.5ℓです。 夏に好まれるアイスコーヒーなどに含まれているカフェインには利尿作用があるので、飲みすぎに注意しましょう。				
Iカロリー:497kcal タバコ質:22.9g 脂質:10.3g 食塩相:2.5g					
フルーツケーキ					

食べたいメニューなどありましたら、利用日でない方も追加で利用できますので前日までにお気軽にご連絡ください。

1. 写真はイメージになります。実物と違う場合がございますのでご了承ください。 2. 献立は都合により、変更する場合がございます。