

〇〇博寿苑 6月献立表〇〇

1日あたりの平均栄養価 エネルギー：1692kcal たんぱく質：67.5g 脂質：45.4g 食塩相当量：7.9g

		1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)
	朝食	ごはん じゃがいもの煮物 白いんげんの五目煮(非常食) みそ汁 牛乳	ミニ食パン抹茶 ひじきの煮物 フルーツ(みかん缶) 牛乳	わかめ粥 かぼちゃの煮物 ピーマンの昆布和え 牛乳	ごはん 大根の炒め物 豆サラダ みそ汁 牛乳	食パン(いちごジャム) ポパイソテー ポテトサラダ 牛乳
	昼食	◎◎ ごはん メンチカツ ブロッコリーのえびあんかけ みそ汁	◎旬の魚 豆ごはん あじのソテー・レモンバターソース 酢の物 みそ汁	◎◎ ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ もやしスープ	◎◎ ごはん 冷しゃぶ アスパラの炒め物 赤だし	◎◎ ごはん さわらの梅みりん焼き れんこんの和風炒め すまし汁
	おやつ	小倉あんパイ 紅茶	プリン 紅茶	ソフトドーナツ ほうじ茶	もみじまんじゅう 煎茶	あじさいゼリー(手作り) ほうじ茶
	夕食	◎ソフト食 ごはん 鶏肉のオイマヨ焼き チンゲン菜の卵和え 中華スープ	◎ソフト食 ごはん 肉団子と厚揚げの野菜あんかけ オクラのごま和え みそ汁	◎ソフト食 ごはん さばの煮付け さつま揚げの卵とじ みそ汁	◎ソフト食 ごはん チキンバーグ(トマトソース) ブロッコリーのツナ煮 コンソメスープ	◎ソフト食 ごはん 干草焼き 田舎煮 みそ汁
		6(日)	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)
朝食	しらす粥 チンゲン菜の炒め煮 コーンサラダ 牛乳	黒豆パン 野菜ソテー フルーツ(パイン缶) 牛乳	ごはん 厚揚げの煮物 切干大根煮(非常食) みそ汁 牛乳	食パン(マーマレード) キャベツのごま味噌炒め マカロニサラダ 牛乳	きのご粥 さつま芋の黒ごま炒め インゲンのカニ和え 牛乳	ごはん がんもの煮物 しらす和え みそ汁 牛乳
昼食	◎◎ ごはん 焼きそば コールスローサラダ フルーツ(オレンジ)	◎◎ ごはん 焼肉炒め チヨレギ風サラダ 豆腐スープ	◎◎ ごはん 鶏のレモン蒸し きんぴらごぼう すまし汁	◎◎ ごはん さわらの塩こうじ焼き 里芋のベーコン煮 沢煮碗	◎◎ ハヤシライス えびとブロッコリーのサラダ フルーツ(黄桃缶)	◎無農薬野菜 ごはん 牛肉とズッキーニの炒め物 キャベツのお浸し 具だくさんみそ汁
おやつ	りんごケーキ レモンティー	宇治抹茶蒸し 紅茶	栗ようかん ほうじ茶	ミニオレンジマフィン レモンティー	ミニたい焼き 煎茶	ペアチョコワッフル 紅茶
夕食	◎ソフト食 ごはん 鶏肉のゆずこしょう風味 ぬた和え すまし汁	◎ソフト食 ごはん 揚げ魚のみぞれ煮 れんこんのからしマヨ和え みそ汁	◎ソフト食 ごはん お好み焼き ほうれん草の湯葉和え みそ汁	◎ソフト食 ごはん 豚肉しょうが焼き 白いんげんの五目煮 みそ汁	◎ソフト食 ごはん 鶏肉のマヨネーズ焼き ピーマンの炒め物 卵スープ	◎ソフト食 ごはん ポテトオムレツ コーンサラダ ミネストローネ
		13(日)	14(月)	15(火)	16(水)	17(木)
朝食	たまご粥 大根の含め煮 アスパラサラダ 牛乳	ロールパン オムレツ フルーツ(みかん缶) 牛乳	ごはん 厚焼き卵 白菜の煮浸し みそ汁 牛乳	食パン(いちごジャム) サラダ ウインナーソテー 牛乳	ゆかり粥 雷豆腐 フルーツ(黄桃缶) 牛乳	ごはん 信田巻煮 春菊のなめたけ和え みそ汁 牛乳
昼食	ごはん メバルのごまダレ焼き 里芋の土佐煮 みそ汁	◎◎ ピビンバ丼 かぼちゃサラダ 春雨スープ	◎◎ ごはん ミートローフ コールスローサラダ コーンスープ	◎◎ 炊き込みごはん 赤魚の香味蒸し 厚揚げの味噌炒め のっぺい汁	◎お楽しみ献立 ざるそば 天ぷら きゅうりとわかめの酢の物	◎◎ ごはん 鶏肉の甘酢照り焼き 冬瓜の冷やし鉢 中華スープ
おやつ	よもぎ饅頭 煎茶	カステラ ほうじ茶	カスタードケーキ 紅茶	どら焼き 煎茶	コーヒーゼリー 紅茶	酒まんじゅう ほうじ茶
夕食	◎ソフト食 ごはん 豚つくねの照り焼き ピーマンサラダ みそ汁	◎ソフト食 ごはん たらちのチーズパン焼き 野菜ソテー みそ汁	◎ソフト食 ごはん 筑前煮 あつさり和え みそ汁	◎ソフト食 ごはん 豚肉カレーソテー 枝豆とひじきのごま和え コンソメスープ	◎ソフト食 ごはん 鮭のムニエル ほうれん草のソテー トマトスープ	◎ソフト食 ごはん 里芋と厚揚げのそぼろ煮 ブロッコリーのツナ和え すまし汁
		20(日)	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)
朝食	菜飯粥 里芋の煮ころがし キャベツのお浸し 牛乳	ロールパン ケチャップソテー フルーツ(みかん缶) 牛乳	ごはん 大根の昆布煮 インゲンのごま和え みそ汁 牛乳	食パン(マーガリン) スクランブルエッグ マカロニサラダ 牛乳	梅粥 白いんげんの五目煮 ピーマンとウインナーのソテー 牛乳	ごはん ひじきの煮物 大根のゆかり和え みそ汁 牛乳
昼食	◎父の日 かつおの漬け丼 茶碗蒸し 赤だし	◎◎ ごはん 家常豆腐 ひじきの梅和え みそ汁	◎◎ ごはん 鶏のオレンジソースかけ ほうれん草のオイマヨ炒め コンソメスープ	◎◎ ごはん さばの照り焼き 厚揚げのみぞれ和え みそ汁	◎◎ 冷やし中華 春巻き ツナマヨ和え	◎◎ ごはん チキンピカタ カリフラワーのサラダ きのこ野菜の豆乳みそスープ
おやつ	フルーツあんみつ ほうじ茶	バナナカステラ レモンティー	きんづば ほうじ茶	バウムクーヘン 紅茶	季節のねりきり(竹) 煎茶	豆乳まんじゅう 煎茶
夕食	◎ソフト食 ごはん 肉じゃが チンゲンサイのピーナッツ和え みそ汁	◎ソフト食 ごはん たらちのマスタード焼き フレンチサラダ コンソメスープ	◎ソフト食 ごはん 豚の角煮 もずくの酢の物 みそ汁	◎ソフト食 ごはん 肉豆腐 煮浸し かきたま汁	◎ソフト食 ごはん あじの焼浸し さつま煮 みそ汁	◎ソフト食 ごはん 肉野菜炒め オクラの梅おかか和え みそ汁
		27(日)	28(月)	29(火)	30(水)	
朝食	山菜粥 厚焼き卵 切干大根の煮物 牛乳	食パン(りんごジャム) クリーム煮 フルーツ(みかん缶) 牛乳	ごはん えびしんじょうの煮物 キャベツのごま和え みそ汁 牛乳	ミニ食パンチョコ 野菜ソテー マカロニサラダ 牛乳		
昼食	ごはん 豚の味噌漬焼 じゃこサラダ きのこスープ	◎味めぐり(沖縄県) タコライス ゴーヤチャンプルー ソーキ汁 牛乳かん	◎◎ ごはん 白身魚のチーズソース きのこソテー みそ汁	◎◎ ごはん 鶏肉の焼き南蛮漬け エビとブロッコリーのサラダ みそ汁		
おやつ	ゆずまんじゅう 煎茶	シューアイス 紅茶	プリン レモンティー	◎お誕生日ケーキ モンブラン 紅茶 ◎パパロア チョコパパロア・チョコソース		
夕食	◎ソフト食 ごはん めばるの生姜煮 カリフラワーの甘酢和え みそ汁	◎ソフト食 ごはん 牛肉のボン酢炒め れんこんサラダ みそ汁	◎ソフト食 ごはん 豚キムチ風炒め さつまいものマーマレード煮 にら玉スープ	◎ソフト食 ごはん ぎせい豆腐 かぼちゃサラダ みそ汁		
おやつ						

*都合により献立を変更することがあります。