

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:1693kcal たんぱく質:63g 脂質:47.1g 食塩相当量:7.8g

	1(水)	2(木)	6月 水無月 June				3(金)	4(土)
朝食	食パン(りんごジャム) 野菜のケチャップ炒め フルーツ(みかん缶) 牛乳	梅粥 がんもの煮物 白菜のからし和え 牛乳					ごはん かぼちゃ煮物 いんげんのピーナツ和え みそ汁 牛乳	北海道ミルクパン バターソテー フルーツ(黄桃缶) 牛乳
昼食	〇〇 ごはん 鶏肉のゆずこしょう風味 ほうれん草のごま和え みそ汁(じゃが芋・ねぎ)	〇〇 ごはん たらのマリネ 菜の花ソテー コーンポタージュスープ					〇〇 ごはん 温玉そぼろ丼 豆腐の野菜あんかけ すまし汁(そうめん・麩)	〇〇 ごはん メバルのねぎダレ れんこん炒め すまし汁(玉ねぎ・三つ葉)
おやつ	ワッフルスティック レモンティー	ゆずまんじゅう 煎茶					和のパンケーキ 煎茶	レモンケーキ(手作り) 紅茶
夕食	〇ソフト食 ごはん ぶりの西京焼き 雪豆腐 かきたま汁	〇ソフト食 ごはん 豚肉のしょうが焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁(里芋・ねぎ)					〇ソフト食 ごはん ポトフ えびカツ ハムサラダ	〇ソフト食 ごはん 豚肉のきのご炒め ツナサラダ みそ汁(揚げ・冬瓜)
朝食	5(日) 鮭粥 大根の煮物 煮豆(うぐいす豆) 牛乳	6(月) ショコラロール2個入り カリフラワーのソテー スパゲティサラダ 牛乳	7(火) ごはん とうがんの煮物 春菊のおかか和え みそ汁 牛乳	8(水) ミニ食パン抹茶2個入り ひじきの煮物 フルーツ(みかん缶) 牛乳	9(木) わかめ粥 かぼちゃの煮物 ピーマンの昆布和え 牛乳	10(金) ごはん 菜の花の炒め物 豆サラダ みそ汁 牛乳	11(土) 食パン(マーガリン) ポパイソテー ポテトサラダ 牛乳	
昼食	〇〇 ごはん メンチカツ ブロッコリーのえびあんかけ みそ汁(かぼちゃ・もやし)	〇〇 ごはん さわらの梅みりん焼き じゃがいもの和風炒め かきたま汁	〇〇 ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ わかめスープ	〇旬の魚 枝豆ごはん すずきのごま衣揚げ 酢の物 みそ汁(揚げ・白菜)	〇〇 ごはん 冷しゃぶ アスパラの炒め物 赤だし(なめこ・三つ葉)	〇〇 菜飯 カレーうどん 白菜のしそ和え	〇〇 ごはん 焼肉炒め チヨレ風サラダ 豆腐スープ	
おやつ	紫いもまんじゅう 煎茶	シューアイス 紅茶	栗ようかん 煎茶	プリン 紅茶	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	〇ソフト食 ごはん あじのオイマヨ焼き チンゲン菜のサラダ 中華スープ(えのき・人参)	〇ソフト食 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(はんぺん・大根菜)	〇ソフト食 ごはん さばの煮付け さつま揚げの卵とじ みそ汁(ほうれん草・玉ねぎ)	〇ソフト食 ごはん チキンバーグ(トマトソース) ブロッコリーサラダ コンソメスープ	〇ソフト食 ごはん 千草焼き 田舎煮 みそ汁(ごぼう・玉ねぎ)	〇ソフト食 ごはん 鶏肉のタルタル焼き れんこんのサラダ みそ汁(蒲鉾・えのき)	〇ソフト食 ごはん 赤魚のおろし煮 めた和え すまし汁(オクラ・人参)	
朝食	12(日) しらす粥 チンゲン菜の炒め煮 フルーツ(白桃缶) 牛乳	13(月) 黒豆パン 野菜ソテー フルーツ(パイン缶) 牛乳	14(火) ごはん 厚揚げの煮物 切干大根煮 みそ汁 牛乳	15(水) 食パン(マーマレード) 小松菜のソテー マカロニサラダ 牛乳	16(木) きのこ粥 冬瓜のみそ煮 フルーツ(みかん缶) 牛乳	17(金) ごはん がんもの煮物 しらす和え みそ汁 牛乳	18(土) クリームエスカルゴ スクランブルエッグ フルーツ(白桃缶) 牛乳	
昼食	〇〇 ごはん お好み焼き ほうれん草の湯葉和え みそ汁(もやし・しめじ)	〇〇 ごはん ぶりのバター焼き さつまいものベーコン煮 沢煮碗	〇無農薬野菜 ごはん 牛肉とズッキーのオイスター炒め カブとセロリのサラダ すまし汁(小松菜・かぶ菜)	〇〇 ごはん 豚肉の五目炒め 菜の花の菜種和え 呉汁	〇〇 ごはん 鶏のレモン蒸し ピーマンの炒め物 みそ汁(揚げ・わかめ)	〇〇 ごはん あじのごまダレ焼き 里芋の土佐煮 みそ汁(なす・ねぎ)	〇〇 ごはん ピピンバ丼 ギョウザ 春雨スープ	
おやつ	りんごケーキ レモンティー	宇治抹茶蒸し 紅茶	やわらかおかし 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	コーヒーゼリー 紅茶	サーターアンダギー(手作り) 煎茶	
夕食	〇ソフト食 ごはん 白身魚のねぎ塩ダレ きんぴらごぼう すまし汁(わかめ・麩)	〇ソフト食 ごはん 豚肉しょうが焼き 豆腐サラダ みそ汁(白菜・ねぎ)	〇ソフト食 ごはん ジャーマンオムレツ コーンサラダ ミネストローネ	〇ソフト食 ごはん 白身魚の焼き南蛮漬け もやしの酢の物 すまし汁	〇ソフト食 ごはん 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)	〇ソフト食 ごはん 豚つくねの照り焼き ピーマンサラダ みそ汁(白菜・ねぎ)	〇ソフト食 ごはん さわらのチーズパン粉焼き かぼちゃサラダ みそ汁(大根・人参)	
朝食	19(日) たまご粥 じゃがいもの含め煮 アスパラサラダ 牛乳	20(月) ロールパン オムレツ フルーツ(みかん缶) 牛乳	21(火) ごはん 厚焼き卵 キャベツのお浸し みそ汁 牛乳	22(水) 食パン(いちごジャム) ウインナーソテー 青じそサラダ 牛乳	23(木) ゆかり粥 雪豆腐 フルーツ(黄桃缶) 牛乳	24(金) ごはん 信田巻煮 春菊のなめたけ和え みそ汁 牛乳	25(土) イエローロール 野菜と卵のソテー スパゲティサラダ 牛乳	
昼食	〇父の日 しらすごはん 天ぷら 茶碗蒸し(カニあん) 赤だし(麩・玉ねぎ)	〇〇 ごはん 白身魚の香味蒸し 厚揚げの味噌炒め のっぺい汁	〇〇 ごはん すき焼き風煮 かぼちゃのごま煮 みそ汁(そうめん・ねぎ)	〇〇 ごはん アジのから揚げ お浸し みそ汁(もやし・えのき)	〇〇 ごはん 鶏肉の甘酢照り焼き 冬瓜の冷やし鉢 すまし汁(麩・ねぎ)	〇〇 冷やし中華 えびしゅうまい(3個) 中華サラダ	〇〇 ごはん 揚げだし豆腐 ひじきの梅和え みそ汁(さつま芋・人参)	
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	チーズ蒸しケーキ レモンティー	酒まんじゅう ほうじ茶	フルーツサンド(手作り) 紅茶	
夕食	〇ソフト食 ごはん 筑前煮 あっさり和え みそ汁(はんぺん・ねぎ)	〇ソフト食 ごはん 豚肉カレーソテー いんげんのピーナツ和え コンソメスープ	〇ソフト食 ごはん たらむニエル ほうれん草のソテー トマトスープ	〇ソフト食 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 わかめスープ	〇ソフト食 ごはん ぶりのマスタード焼き フレンチサラダ コンソメスープ(玉ねぎ・人参)	〇ソフト食 ごはん 肉じゃが チンゲン菜のごま和え みそ汁(白菜・大根菜)	〇ソフト食 ごはん さわらの中華蒸し ナムル 卵スープ	
朝食	26(日) 梅粥 里芋の煮ころがし フルーツ(白桃缶) 牛乳	27(月) ロールパン ケチャップソテー フルーツ(みかん缶) 牛乳	28(火) ごはん 大根の昆布煮 インゲンのごま和え みそ汁 牛乳	29(水) 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	30(木) 菜飯粥 さつまいもの甘煮 ピーマンとウインナーのソテー 牛乳			
昼食	〇〇 ごはん 鶏肉のオレンジソースかけ ほうれん草のソテー コンソメスープ(かぼちゃ・玉ねぎ)	〇〇 ごはん さばの照り焼き 厚揚げのおろし煮 みそ汁(ごぼう・人参)	〇〇 ごはん ミートローフ カニマヨ和え コンソメスープ	〇味めぐり(愛媛県) 松山ずし かぼちゃのたたき おけんちゃ 夏みかん缶	〇〇 カツカレー丼 ミモザサラダ みそ汁(大根・わかめ)			
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	きんぴら ほうじ茶	バウムクーヘン 紅茶	〇お誕生日ケーキ モンブラン 紅茶 〇パバロア チョコパバロア・チョコソース			
夕食	〇ソフト食 ごはん 肉野菜炒め もずくの酢の物 みそ汁(豆腐・ねぎ)	〇ソフト食 ごはん 牛肉のボン酢炒め 煮浸し かきたま汁	〇ソフト食 ごはん あじの焼浸し さつま煮 みそ汁(白菜・絹さや)	〇ソフト食 ごはん 鶏団子とじゃがいものクリーム煮 ビーンズサラダ フルーツヨーグルト	〇ソフト食 ごはん 赤魚のくわ焼き オクラの梅おかか和え みそ汁(麩・玉ねぎ)			

*都合により献立を変更することがあります。