



6月 献立表

錦デイサービスセンター



月	火	水	木	金	土
1 ごはん 味噌汁 サバの生姜煮 けんちん炒め 小松菜の錦和え フルーツ エネルギー 530kcal 蛋白質 22.7g 炭水化物 70.3g 塩分 2.9g あんぱん 130kcal	2 ごはん 味噌汁 豚肉の胡麻照り焼き ひじき炒め煮 インゲンの辛子和え 煮豆 エネルギー 506kcal 蛋白質 21.2g 炭水化物 68.7g 塩分 2.6g クリームぱん 114kcal	3 ごはん 味噌汁 さごしのゆかり焼き 厚揚げの煮物 ほうれん草とツナの和え物 佃煮 エネルギー 549kcal 蛋白質 26.4g 炭水化物 66.3g 塩分 3.2g 水ようかん 73kcal	4 ごはん 味噌汁 照り焼きハンバーグ 蓮根のきんぴら オクラの和え物 フルーツ エネルギー 507kcal 蛋白質 17.6g 炭水化物 83.9g 塩分 3.1g 蒸しパン 113kcal	5 ポークカレー コンソメスープ グリーンサラダ 福神漬け フルーツ エネルギー 525kcal 蛋白質 13.9g 炭水化物 76.2g 塩分 3.1g ババロア 111kcal	6 山菜うどん 蒸しシューマイ 茄子の肉みそ田楽 フルーツ エネルギー 492kcal 蛋白質 18.2g 炭水化物 85.5g 塩分 4g ゼリー 59kcal
8 ごはん すまし汁 豚肉と野菜の味噌炒め 蒸し南瓜 なめたけ和え 漬物 エネルギー 528kcal 蛋白質 16.8g 炭水化物 76.3g 塩分 2.4g ミルクくずもち 105kcal	9 ★セレクトメニュー★ ごはん・かき玉中華スープ A:肉団子のケチャップ炒め B:サバの甘酢あん ビーフン炒め キャベツのパンパンジー風 漬物 エA505kcal B525kcal 蛋A14.7g B21.6g 炭A72.4g B70.6g 塩A2.7g B2.9g ロールケーキ 102kcal	10 ごはん コンソメスープ 鶏肉のトマト煮 スクランブルエッグ 海藻サラダ フルーツ エネルギー 498kcal 蛋白質 24.6g 炭水化物 69.5g 塩分 3.3g 杏仁豆腐 74kcal	11 ごはん すまし汁 鱈の葱味噌焼き 高野豆腐の煮物 ほうれん草のポン酢和え 煮豆 エネルギー 493kcal 蛋白質 22.7g 炭水化物 71.7g 塩分 3.2g おはぎ 134kcal	12 ごはん 味噌汁 鶏の唐揚げ 車麩の煮物 茄子のもみ漬け 煮豆 エネルギー 551kcal 蛋白質 22.1g 炭水化物 75.6g 塩分 3g たい焼き 79kcal	13 ごはん 中華スープ ホキのチリソースかけ キャベツと卵のソテー 三色ナムル フルーツ エネルギー 523kcal 蛋白質 20.9g 炭水化物 82.4g 塩分 3.1g 人形焼き 70kcal
15 ごはん 味噌汁 アジの南蛮漬け ぜんまいの煮物 大根のゆかり和え 煮豆 エネルギー 496kcal 蛋白質 22.5g 炭水化物 74.9g 塩分 3.2g おやつセレクト 166kcal	16 ごはん 味噌汁 鶏肉と根菜の煮込み 竹輪の塩炒め 白菜の梅おかか和え 煮豆 エネルギー 477kcal 蛋白質 24.7g 炭水化物 74g 塩分 2.8g プリン 87kcal	17 ごはん 味噌汁 カレイの磯香り焼 じゃが芋の煮付け オニオンサラダ 佃煮 エネルギー 460kcal 蛋白質 20.8g 炭水化物 74.6g 塩分 3.3g あんどうナッツ 91kcal	18 ★セレクトメニュー★ ごはん・味噌汁 A:豚肉の生姜炒め B:ほっけの塩焼き がんもの煮物 ブロッコリーのドレッシング和え 佃煮 エA596kcal B555kcal 蛋A26.1g B26.5g 炭A76.1g B71.1g 塩A3.1g B2.9g バームクーヘン 95kcal	19 ごはん 味噌汁 鮭のタルタル焼き 切干大根煮 アスパラサラダ フルーツ エネルギー 537kcal 蛋白質 22.5g 炭水化物 72.7g 塩分 2.6g フルーチェ 55kcal	20 ごはん コンソメスープ タンドリーチキン ポテトのクリーム煮 野菜サラダ フルーツ エネルギー 492kcal 蛋白質 21.1g 炭水化物 75.2g 塩分 2.3g どら焼き風 124kcal
22 ★運動会★ ☆お弁当☆ お楽しみに！！ エネルギー 654kcal 蛋白質 24.7g 炭水化物 80.1g 塩分 4.9g コーヒーゼリー 87kcal	23 ★運動会★ ☆お弁当☆ お楽しみに！！ エネルギー 715kcal 蛋白質 25.9g 炭水化物 82.1g 塩分 6.2g コーヒーゼリー 87kcal	24 ★運動会★ ☆お弁当☆ お楽しみに！！ エネルギー 681kcal 蛋白質 25.1g 炭水化物 82.1g 塩分 5.2g コーヒーゼリー 87kcal	25 炊き込み御飯 味噌汁 カレイの照り煮 ほうれん草の和風炒め 胡瓜のもずく和え フルーツ エネルギー 462kcal 蛋白質 25.9g 炭水化物 74g 塩分 3.6g あんみつ風 48kcal	26 ごはん 中華スープ 肉野菜炒め さつま芋の中華ゴマ炒め 豆腐サラダ フルーツ エネルギー 586kcal 蛋白質 18.6g 炭水化物 80.6g 塩分 2.6g ところ天 8kcal	27 ごはん 味噌汁 鱈の梅肉焼き 豆腐の野菜あん 茄子の香味和え 佃煮 エネルギー 502kcal 蛋白質 22g 炭水化物 65.2g 塩分 3.2g エクレア 92kcal
29 照り焼き丼 味噌汁 冬瓜のあんかけ カリフラワーのサラダ 煮豆 エネルギー 472kcal 蛋白質 20.9g 炭水化物 71.5g 塩分 2.9g リンゴケーキ 111kcal	30 ごはん 味噌汁 タラの蒸し焼き 胡麻ダレ 揚げ出し茄子 大根のゆず和え 漬物 エネルギー 542kcal 蛋白質 19.1g 炭水化物 65.6g 塩分 3.4g おやつセレクト 73kcal				

献立は発注等の都合により、変更する事があります。