



# 6月の献立

## かわいの家

特別養護老人ホーム

	6月1日 (水)	6月2日 (木)	6月3日 (金)	6月4日 (土)	6月5日 (日)	6月6日 (月)	6月7日 (火)
朝	御飯 切干大根の炒め煮 納豆 味噌汁(かぼちゃ) カルシウム牛乳	御飯 豆腐と野菜の旨煮 とろろ芋 味噌汁(白菜・ねぎ) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) 目玉焼き ベーコンと野菜のソテー ジャム(ブルーベリー&マカリソ) カルシウム牛乳	御飯 ウインナーと野菜の炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(もやし・ねぎ) カルシウム牛乳	御飯 ささみと白菜の煮浸し 納豆 味噌汁(じゃが芋・しめじ) カルシウム牛乳	御飯 かに風味卵焼き ひじき煮 味噌汁(青菜・椎茸) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) 肉団子のコンソメ煮 ゼリー(アセロラ) ジャム(イチゴ&マカリソ) カルシウム牛乳
昼	◇和食屋さんランチ◇ 湘南釜揚げしらす丼 揚げだし豆腐 夏野菜添え 酢の物	御飯 鶏肉のねぎポン酢かけ さつまいものごま煮 ひじきサラダ	御飯 さばの塩焼き 豚バラと冬瓜の甘辛煮 オクラの和え物	御飯 シーフードカレー コールスローサラダ フルーツヨーグルト	御飯 あじの七味焼き 里芋の煮物 なすのポン酢和え	御飯 和風ハンバーグ いんげんとコーンのソテー フルーツ(パイナップル)	★麦御飯 赤魚の揚げ浸し 豚バラと春雨の卵とじ 梅とろろ芋
夕	御飯 焼肉風 えびと青菜の煮浸し 白菜の梅和え お吸物(大根・揚げ)	御飯 白身魚のオイスター煮 いんげんの中華炒め フルーツ(黄桃缶) 中華スープ(春雨・青菜)	御飯 豆腐ステーキ れんこんと昆布の甘辛煮 フルーツ(パイナップル) 味噌汁(麩・わかめ)	御飯 ほきの梅肉焼き ちくわの磯辺揚げ 花野菜の和え物 お吸物(大根・ねぎ)	御飯 親子煮 白菜としらすの炒め物 フルーツ(白桃缶) お吸物(麩・ねぎ)	御飯 たらのグラタン ジャーマンポテト フルーツ(みかん缶) コンソメスープ(キャベツ・かぶ)	御飯 鶏肉のトマト煮 花野菜のシーザーサラダ フルーツ(黄桃缶) コンソメスープ(青菜・コーン)
一日合計	エネルギー 1477kcal 蛋白質 73.8g 食塩 6.8g	エネルギー 1451kcal 蛋白質 59.6g 食塩 6.9g	エネルギー 1460kcal 蛋白質 62.3g 食塩 5.7g	エネルギー 1483kcal 蛋白質 57.5g 食塩 7.6g	エネルギー 1416kcal 蛋白質 63.8g 食塩 6.8g	エネルギー 1477kcal 蛋白質 56.7g 食塩 6.9g	エネルギー 1408kcal 蛋白質 62.5g 食塩 5.2g

・ ★はユニット炊飯がありません。 都合により献立変更することがあります



# 6月の献立



かわいの家  
特別養護老人ホーム

	6月8日 (水)	6月9日 (木)	6月10日 (金)	6月11日 (土)	6月12日 (日)	6月13日 (月)	6月14日 (火)
朝	御飯 かまぼこと野菜の炒め物 ごましそ納豆 味噌汁(かぼちゃ) カルシウム牛乳	御飯 ちくわと大根の炒め煮 モロヘイヤとオクラの生姜和え ふりかけ 味噌汁(わかめ・揚げ) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) プレーンオムレツ マカロニサラダ ジャム(りんご&マーガリン) カルシウム牛乳	御飯 ツナと豆腐の炒め煮 温泉卵 味噌汁(キャベツ) カルシウム牛乳	御飯 いんげんの炒め物 納豆 味噌汁(大根) カルシウム牛乳	御飯 卵焼き 花野菜と豆のごまサラダ 味噌汁(かぶ) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) スクランブルエッグ コーンコールスローサラダ ジャム(マレード & マーガリン) カルシウム牛乳
昼	★にゅうめん 肉団子と野菜の炒め物 ごぼうサラダ	御飯 えびの卵焼き もやしのそぼろ炒め フルーツ(りんご缶)	◆◆◆入梅◆◆◆ ★枝豆御飯 天ぷら盛合せ  冬瓜の煮物 デザート	御飯 ほっけの塩焼き なすの田楽 大豆とかぼちゃのサラダ	御飯 牛肉と卵のトマト炒め 水餃子 チンゲン菜の中華和え	★醤油ラーメン 肉焼売 フルーツ(黄桃缶) 	御飯 魚の和風ムニエル そぼろと里芋のみそ炒め 大根サラダ
夕	御飯 いわしバーグ味噌マヨ焼き かぼちゃのそぼろ煮 ひじきサラダ お吸物(とろろ昆布・ねぎ)	御飯 豚肉の生姜焼き きんぴらごぼう さつまいもサラダ お吸物(しめじ・青菜)	御飯 白身魚の梅おろしソース 春雨の炒め物 花野菜のごま和え 味噌汁(じゃが芋・揚げ)	御飯 鶏肉の南蛮漬け えびともやしの炒め物 フルーツ(パイン缶) お吸物(青菜・しめじ)	御飯 あじの山椒焼き れんごんの炒め煮 ほうれん草の白和え お吸物(素麺・椎茸)	御飯 白身魚の粒マスタード焼き ハムと野菜のソテー フルーツ(みかん缶) コンソメスープ(キャベツ・コーン)	御飯 八宝菜 もやしのナムル ムース(杏仁) 中華スープ(春雨・青菜)
一日合計	エネルギー 1458kcal 蛋白質 58g 食塩 8.4g	エネルギー 1521kcal 蛋白質 55.9g 食塩 6.4g	エネルギー 1566kcal 蛋白質 57.5g 食塩 7.6g	エネルギー 1504kcal 蛋白質 67g 食塩 5.9g	エネルギー 1504kcal 蛋白質 59.4g 食塩 7g	エネルギー 1410kcal 蛋白質 57.3g 食塩 8g	エネルギー 1447kcal 蛋白質 59.5g 食塩 6.2g

★はユニット炊飯がありません。都合により献立変更することがあります



	6月15日 (水)	6月16日 (木)	6月17日 (金)	6月18日 (土)	6月19日 (日)	6月20日 (月)	6月21日 (火)	
朝	御飯 さつま揚げと野菜の煮浸し おろし納豆 味噌汁(じゃが芋・葉) カルシウム牛乳	御飯 フィッシュソーゼの炒め物 小松菜のお浸し 味噌汁(わかめ・揚げ) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) ミネストローネ フルーツ(パイン缶) ジャム(あん&マーガリン) カルシウム牛乳	御飯 ますの塩焼き もやし炒め 味噌汁(さつまいも) カルシウム牛乳	御飯 切干大根の炒め煮 納豆 味噌汁(里芋・青菜) カルシウム牛乳	御飯 目玉焼き 野菜炒め ふりかけ 味噌汁(白菜・ねぎ) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) ウインナーと野菜のソテー ゼリー(レモン) ジャム(ピーナッツ) カルシウム牛乳	
昼	御飯 ポークカレー ブロッコリーサラダ ムース(ヨーグルト)	◇季節のフルーツの日◇ ★麦御飯 あじフライ 冬瓜の煮物 とろろ芋 フルーツ(赤肉メロン)	御飯 こんぶと生姜の卵焼き えびと花野菜の炒め物 ほうれん草のごま和え	御飯 鶏肉のコーンマヨ焼き マカロニソテー フルーツ(りんご缶)	御飯 赤魚のバター醤油焼き なすのみそ炒め キャベツのわさび和え	御飯 豚肉のごまだれかけ さつま芋の甘煮 フルーツ(白桃缶)	★チャーハン 鶏肉のピリ辛炒め 春雨サラダ	
夕	御飯 あさりと豆腐の卵とし 高菜炒め 春雨サラダ お吸物(根菜・ねぎ)	御飯 豚肉とピーマンの塩炒め チンゲン菜の旨煮 もやしの和え物 中華スープ(卵・ねぎ)	御飯 さばの香味焼き ごぼうのそぼろ炒め ゼリー 味噌汁(大根・椎茸)	御飯 揚げ豆腐のきのこあんかけ 小松菜と卵の炒め物 もずくときゅうりの和え物 お吸物(麩・豆苗)	御飯 卵とえびの中華炒め 春巻風 チンゲン菜とザーサイの和え物 中華スープ(豆腐・春雨)	御飯 魚の梅ソースかけ ひじきの炒り煮 冷奴 お吸物(青菜・椎茸)	御飯 オムレツ ミートソースかけ ほうれん草のソテー ツナとポテトのシーザーサラダ コンソメスープ(キャベツ・葉)	
一日合計	エネルギー	1542kcal	1529kcal	1455kcal	1466kcal	1430kcal	1445kcal	1429kcal
	蛋白質	57.6g	57.4g	56.8g	60.4g	62.7g	58.1g	62.6g
	食塩	7.3g	6.9g	6.2g	5.9g	6.9g	6.6g	6.9g

・ ★はユニット炊飯がありません。都合により献立変更することがあります



# 6月の献立



# かわいの家

特別養護老人ホーム

	6月22日 (水)	6月23日 (木)	6月24日 (金)	6月25日 (土)	6月26日 (日)	6月27日 (月)	6月28日 (火)
朝	御飯 ハムともやしの炒め物 梅納豆 味噌汁(大根) カルシウム牛乳	御飯 卵とじ オクラの湯葉和え ふりかけ 味噌汁(さつまいも) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) クラムチャウダー フルーツ(みかん缶) ジャム(フルーベリー&マーガリン) カルシウム牛乳	御飯 豆腐と野菜の旨煮 とろろ芋 味噌汁(もやし・ねぎ) カルシウム牛乳	御飯 かまぼこと野菜の炒め物 納豆 味噌汁(かぼちゃ) カルシウム牛乳	御飯 ツナと豆腐の炒め煮 温泉卵 味噌汁(白菜・さや) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) プレーンオムレツ 野菜のコンソメ煮 ジャム(仔ナギ & マーガリン) カルシウム牛乳
昼	御飯 白身魚のクリームソースかけ マカロニとピーマンのソテー 花野菜のサラダ	御飯 イタリアンハンバーグ 青菜とコーンのソテー グリーンサラダ	御飯 メバルの揚げ浸し 湯豆腐 ごぼうのごま和え	御飯 とんかつ 春雨と白菜の炒め物 ほうれん草のお浸し	◇おでかけカフェランチ◇ ★オムライス チョップドサラダ ミニワッフル 	御飯 キーマカレー カリフラワーサラダ ゼリー(青りんご)	御飯 ほきの野菜あんかけ 焼きビーフン チンゲン菜の中華和え
夕	御飯 豚肉の甘酢炒め 焼きビーフン フルーツヨーグルト 中華スープ(白菜・コーン)	御飯 あじのねぎ塩焼き 肉じゃが キャベツの昆布和え お吸物(素麺・錦糸卵)	御飯 回鍋肉(ホイコーロー) 水餃子 チンゲン菜の和え物 お吸物(麩・ねぎ)	御飯 たらの香り蒸し さつまいもの甘辛煮 大根サラダ お吸物(里芋・しめじ)	御飯 しいらの照焼き 里芋の田楽 ひじきサラダ 味噌汁(玉葱・葉)	御飯 さわらのガーリックソテー 鶏ごぼう炒め 小松菜のわさび和え お吸物(豆腐・ねぎ)	御飯 豚肉のおろしポン酢 なすの生姜和え フルーツ(みかん缶) 味噌汁(わかめ・椎茸)
一日合計	1546kcal I補料- 蛋白質 64g 食塩 6.2g	1461kcal I補料- 蛋白質 55.7g 食塩 6.7g	1506kcal I補料- 蛋白質 59.8g 食塩 6.2g	1421kcal I補料- 蛋白質 55.1g 食塩 6.8g	1573kcal I補料- 蛋白質 61.6g 食塩 8.2g	1575kcal I補料- 蛋白質 69.4g 食塩 7.6g	1430kcal I補料- 蛋白質 56.3g 食塩 6.2g

・ ★はユニット炊飯がありません。都合により献立変更することがあります

# 6月の献立

6月29日 (水)		6月30日 (木)									
朝	御飯	御飯									
	ささみと野菜の煮浸し	ちくわと大根の炒め煮									
昼	おかか納豆	モロヘイヤとオクラの生姜和え									
	味噌汁(じゃが芋・しめじ)	ふりかけ									
夕	カルシウム牛乳	味噌汁(わかめ・揚げ)									
		カルシウム牛乳									
★冷やしとろろそば	御飯	御飯									
	かき揚げ	白身魚の南蛮酢									
筑前煮	いんげんのそぼろ炒め										
	もやしの青じそ和え										
御飯	御飯										
	鶏肉のチーズ焼き	かに玉									
マカロニとベーコンのソテー	えび焼売										
	アスパラサラダ	春雨サラダ									
コンソメスープ(玉葱・コーン)	中華スープ(豆腐・青菜)										
一日合計	I補給-	1512kcal	I補給-	1430kcal							
	蛋白質	63.1g	蛋白質	56g							
	食塩	7.4g	食塩	6.8g							

・ ★はユニット炊飯がありません。都合により献立変更することがあります