



せせらぎ <<ケアハウス>> 6月 献立表



6月1日(金)	6月2日(土)
ご飯・みそ汁 野菜の卵とじ 温豆腐 漬物 牛乳	ご飯・みそ汁 高野豆腐煮物 かまぼこ 煮豆 牛乳
赤飯・そば汁 鶏肉の照り焼き 青菜お浸し たけのこおほかあ煮 漬物	ご飯・スープ 麻婆茄子 オクラお浸し ピーマンソテー 漬物
ご飯・みそ汁 魚のおろし煮 ふきと油揚げ煮物 錦糸卵和え フルーツ	ご飯・みそ汁 かつおのたたき 卵の花 大根の煮物
エネルギー 1714Kcal たんぱく質 69.5g 脂質 42.9g 塩分 9.8g	エネルギー 1648Kcal たんぱく質 74.8g 脂質 30.8g 塩分 9.6g

	6月3日(日)	6月4日(月)	6月5日(火)	6月6日(水)	6月7日(木)	6月8日(金)	6月9日(土)
朝食	ご飯・みそ汁 さつまあげの煮物 焼きなす 漬物 牛乳	ご飯・みそ汁 鮭の塩焼き 海苔あえ 漬物 牛乳	ご飯・みそ汁 ぜんまい煮物 厚焼き卵 納豆 牛乳	パン・スープ オムレツ サラダ フルーツ ヤクルト	ご飯・みそ汁 かぶと豚肉煮物 春菊和え物 漬物 牛乳	ご飯・みそ汁 寄せ湯菜けんちん蒸し アスパラごまあえ 漬物 牛乳	ご飯・みそ汁 干草卵焼き 大豆五目煮 漬物 牛乳
昼食	親子丼・みそ汁 揚げ出し豆腐 青菜和え物 ゼリー	ご飯・みそ汁 チキンカツ ポテトサラダ ひじきの炒り煮 漬物	ご飯・すまし汁 赤魚粕漬け焼き ほうれんそう辛し和え 里芋そぼろ煮 漬物	ご飯・みそ汁 ハンバーグデミソース ぬた和え 大根の煮物 漬物	カレーうどん きやべつ中華和え じゃがいも含め煮 ゼリー	ご飯・みそ汁 魚の塩焼き カニときゅうりの酢の物 大根と竹輪の煮物 漬物	ご飯・みそ汁 すずきのキノコソース オクラおほかあえ 炒り豆腐 漬物
夕食	ご飯・みそ汁 くろむつ照り焼き きゅうりとみよしの酢の物 さつま芋の煮物 フルーツ	ご飯・みそ汁 かに玉 ブロッコリーごまだれ和 金平ごぼう フルーツ	ご飯・みそ汁 餃子 おろしあえ 魚河岸揚げ煮物 漬物	鯛めし・みそ汁 筑前煮 ピーナツ和え 漬物 フルーツ	ご飯・かきたま汁 カラスガレイ西京焼き 菜の花お浸し 刻み昆布煮 漬物	ご飯・みそ汁 豚肉生姜焼き マカロニサラダ 切干大根煮 フルーツ	ご飯・みそ汁 肉団子甘辛煮 もやしのナムル 冬瓜の煮物 フルーツ
成分	エネルギー 1688Kcal たんぱく質 63.8g 脂質 39.7g 塩分 8.9g	エネルギー 1616Kcal たんぱく質 60.8g 脂質 43.7g 塩分 8.9g	エネルギー 1653Kcal たんぱく質 72.3g 脂質 40.4g 塩分 8.6g	エネルギー 1699Kcal たんぱく質 65.5g 脂質 45.7g 塩分 9.5g	エネルギー 1624Kcal たんぱく質 64.1g 脂質 42.5g 塩分 9.9g	エネルギー 1614Kcal たんぱく質 65.6g 脂質 44.0g 塩分 9.8g	エネルギー 1641Kcal たんぱく質 72.0g 脂質 38.0g 塩分 8.7g
	6月10日(日)	6月11日(月)	6月12日(火)	6月13日(水)	6月14日(木)	6月15日(金)	6月16日(土)
朝食	ご飯・みそ汁 焼ししゃも 小松菜煮浸し 漬物 牛乳	ご飯・みそ汁 つみれの煮物 生姜醤油和え 漬物 牛乳	ご飯・みそ汁 鱈の塩焼き からし和え 漬物 牛乳	トマトパン・スープ スクランブルエッグ わかめサラダ フルーツ ヤクルト	ご飯・みそ汁 がんもの煮物 青菜ドレッシング和え 漬物 牛乳	ご飯・みそ汁 生揚げの煮物 なめこおろし 漬物 牛乳	ご飯・みそ汁 煮魚 ほうれん草白和え 漬物 牛乳
昼食	ちらし寿司・みそ汁 チキンステーキ 涼ばんなす 煮物 デザート	ご飯・スープ 八宝菜 春雨サラダ 杏仁豆腐	ミートソース スープ コールスローサラダ ゼリー	ご飯・みそ汁 鶏立田揚げ きゅうりの酢の物 芋茎煮物 漬物	ねぎとろ丼 みそ汁 カリフラワー甘酢漬け なす浸し ゼリー	ご飯・みそ汁 鶏肉カレー風味焼き 春雨酢の物 ひじき煮物 漬物	ご飯・すまし汁 豚肉のごまみそ焼 酢の物 ごぼうの煮物 漬物
夕食	ご飯・みそ汁 うなぎの蒲焼き 青菜お浸し かぼちゃの煮物 漬物	ご飯・みそ汁 鶏の梅香焼き ジャーマンポテト トマトサラダ フルーツ	ご飯・みそ汁 鮭みそマヨネーズ焼 ほうれん草菊花和え 金平れんこん 漬物	ピースご飯・みそ汁 魚の幽庵焼き 白菜お浸し こんにやく田楽 フルーツ	ご飯・みそ汁 豚肉すき焼き風煮 大根かにあんかけ 温泉卵 漬物	ご飯・みそ汁 ぶりの塩焼き 青菜お浸し 肉じゃが フルーツ	ご飯・みそ汁 赤魚の沢煮 茶碗蒸し リンゴとさつま芋重ね煮 漬物
成分	エネルギー 1657Kcal たんぱく質 68.9g 脂質 43.2g 塩分 9.2g	エネルギー 1717Kcal たんぱく質 66.1g 脂質 42.3g 塩分 9.9g	エネルギー 1617Kcal たんぱく質 74.2g 脂質 38.2g 塩分 8.8g	エネルギー 1724Kcal たんぱく質 60.9g 脂質 44.8g 塩分 10.0g	エネルギー 1642Kcal たんぱく質 65.3g 脂質 41.8g 塩分 9.0g	エネルギー 1658Kcal たんぱく質 70.2g 脂質 42.3g 塩分 8.7g	エネルギー 1634Kcal たんぱく質 71.9g 脂質 34.4g 塩分 9.4g
	6月17日(日)	6月18日(月)	6月19日(火)	6月20日(水)	6月21日(木)	6月22日(金)	6月23日(土)
朝食	ご飯・みそ汁 ぜんまい煮物 厚焼き卵 納豆 牛乳	ご飯・みそ汁 高野豆腐卵とじ くるみあえ 漬物 牛乳	ご飯・みそ汁 鱈の塩焼き 青菜お浸し 漬物 牛乳	パン・スープ ミートオムレツ マカロニサラダ フルーツ ヤクルト	ご飯・みそ汁 肉団子甘辛煮 アスパラ生姜醤油 漬物 牛乳	ご飯・みそ汁 野菜の卵とじ 温豆腐 漬物 牛乳	ご飯・みそ汁 筑前煮 大根のゆかり和え 煮豆 牛乳
昼食	ご飯・みそ汁 牛肉オイスターソース 中華風和え物 たけのこおほかあ煮 漬物	ご飯・みそ汁 鮭ムニエル ゆかりあえ 刻み昆布煮 漬物	シーフードカレー スープ サラダ フルーツ 漬物	ご飯・みそ汁 牛肉柳川煮 キャベツサラダ 大根田楽 漬物	ご飯・みそ汁 さわら西京焼き 青菜海苔和え 大学芋 漬物	ご飯・みそ汁 鶏ソテーホワイトソース カリフラワーサラダ 野菜の炒めもの 漬物	ご飯・豚汁 鮭のねぎみそ焼 白菜のお浸し しらたきとたらこ炒め 漬物
夕食	うどん・めんつゆ 海鮮かき揚げ アスパラお浸し かぼちゃそぼろ煮 フルーツ	ごはん・みそ汁 ロールキャベツ もずく 野菜の煮物 漬物	ご飯・みそ汁 チキンソテーおろしかけ 小松菜なめたけ和え じゃがいも含め煮 漬物	発芽玄米ご飯・みそ汁 メンチカツ 炊き合わせ おかひじき和え物 漬物	ご飯・みそ汁 ポークチャップ 白菜きのこ浸し 春雨と野菜炒めもの フルーツ	ご飯・みそ汁 くろむつ照り焼き きゅうり酢の物 かぶの煮物 フルーツ	麦ご飯・みそ汁 ヒレカツ野菜あんかけ 焼なすお浸し ひじきとセロリ生浸し フルーツ
成分	エネルギー 1624Kcal たんぱく質 60.1g 脂質 43.5g 塩分 10.0g	エネルギー 1612Kcal たんぱく質 62.9g 脂質 46.2g 塩分 9.9g	エネルギー 1667Kcal たんぱく質 67.1g 脂質 43.0g 塩分 9.7g	エネルギー 1796Kcal たんぱく質 60.8g 脂質 46.9g 塩分 9.5g	エネルギー 1697Kcal たんぱく質 67.2g 脂質 43.8g 塩分 8.5g	エネルギー 1637Kcal たんぱく質 68.1g 脂質 43.4g 塩分 8.6g	エネルギー 1720Kcal たんぱく質 71.4g 脂質 39.8g 塩分 9.4g
	6月24日(日)	6月25日(月)	6月26日(火)	6月27日(水)	6月28日(木)	6月29日(金)	6月30日(土)
朝食	いりごご飯・みそ汁 竹輪と野菜の煮物 青菜のわさび和え 煮豆 牛乳	ご飯・みそ汁 いわしの煮魚 おくらのお浸し 漬物 牛乳	ご飯・みそ汁 鱈の幽庵焼き 切干し大根和え物 漬物 牛乳	パン・スープ コンビネーションオムレツ トマトサラダ フルーツ ヤクルト	ご飯・みそ汁 干草卵焼き おくらなめ茸和え 漬物 牛乳	ご飯・みそ汁 がんもと野菜の煮物 ほうれん草お浸し 漬物 牛乳	ご飯・みそ汁 牛肉と里芋煮物 若布生姜醤油あえ 漬物 牛乳
昼食	ご飯・すまし汁 鱈の味噌煮 おろし酢和え 凍み豆腐煮もの 漬物	ご飯・みそ汁 和風ハンバーグ なす浸し れんこん辛子マヨ和え 漬物	ご飯・みそ汁 麻婆豆腐 もやし中華風和え物 大根の煮物 漬物	牛丼 みそ汁 キャベツのごま酢和え 茄子の田楽 フルーツヨーグルト	ご飯・みそ汁 すずきのタルタル焼 白菜と佃煮の和え物 里芋の煮物 漬物	ご飯・みそ汁 エビフライ カリフラワー酢の物 炒り豆腐 煮豆 漬物	ポークカレー スープ 豆腐サラダ ゼリー 漬物
夕食	ご飯・みそ汁 鶏肉治部煮 くるみおろし フルーツ 漬物	ご飯・みそ汁 エビ焼売 棒棒鶏サラダ かぼちゃのいとこ煮 漬物	ご飯・みそ汁 冷やし鉢 春菊お浸し 竹輪いそべ揚げ 漬物	ご飯・みそ汁 たらのもろみ漬け 厚焼き卵 ひじき炒り煮 漬物	ちらし寿司 みそ汁 酢味噌和え 切干大根煮物 フルーツ	ご飯・みそ汁 蒸し鶏みそかけ 春雨サラダ さつま芋煮 フルーツ	山菜ごはん・みそ汁 ホックみりん焼 小松菜あん 茶碗蒸し 漬物
成分	エネルギー 1696Kcal たんぱく質 64.4g 脂質 45.5g 塩分 10.0g	エネルギー 1695Kcal たんぱく質 67.9g 脂質 39.5g 塩分 10.0g	エネルギー 1674Kcal たんぱく質 65.5g 脂質 45.3g 塩分 9.9g	エネルギー 1712Kcal たんぱく質 64.1g 脂質 40.7g 塩分 10.0g	エネルギー 1658Kcal たんぱく質 65.5g 脂質 40.7g 塩分 10.0g	エネルギー 1709Kcal たんぱく質 61.1g 脂質 40.7g 塩分 10.0g	エネルギー 1613Kcal たんぱく質 60.2g 脂質 40.8g 塩分 10.0g

※仕入れ状況等の都合により献立を変更することがありますがご了承ください。

※エネルギー表示は、御飯150gにて算出しております。

