

6月の献立



かわいの家

特別養護老人ホーム



	6月1日(月)	6月2日(火)	6月3日(水)	6月4日(木) [★]	6月5日(金) [★]	6月6日(土)	6月7日(日)							
朝	御飯 フィッシュソーゼージの炒め物 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) スクランブルエッグ コーンコールスローサラダ ジャム(ママレード) カルシウム牛乳	御飯 いんげんの炒め物 磯納豆 味噌汁(じゃが芋・葉) カルシウム牛乳	御飯 さばの塩焼き もやし炒め 味噌汁(さつまいも) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) ポトフ フルーツ(りんご缶) ジャム(ブルーベリー) カルシウム牛乳	御飯 卵と野菜のソテー 花野菜と豆のごまサラダ 味噌汁(かぶ) カルシウム牛乳	御飯 ハムともやしの炒め物 納豆 味噌汁(大根) カルシウム牛乳							
昼	★焼きそば 焼餃子 中華和え	◇和食屋さんランチ◇ 釜揚げしらす丼  がんものおろしあん 酢の物	★麦ごはん 魚のチリソース 春雨の中華和え ムース(メロン)	★かけそば 厚揚げのみそ炒め ごぼうのからしマヨサラダ	御飯 ツナオムレツ キリンとフワッリーのソテー ゼリー(青りんご)	★麦ごはん 豆腐の生姜炒め 大根の煮物 とろろ芋	御飯 肉団子と春雨のオイスター炒め えび焼売 フゲンソ菜の和え物							
夕	御飯 豆腐ハンバーグ ツナとじゃがいものみそ炒め キャベツのごま酢和え お吸物(麩・ねぎ)	御飯 鶏肉の山椒焼き 花野菜の炒め物 金時豆 味噌汁(白菜)	御飯 豚肉と卵の炒め物 なすの焼き浸し ほうれん草の和え物 中華スープ(わかめ・コーン)	御飯 鶏肉の塩麹炒め かぼちゃの煮物 ムース(バナナ) お吸物(大根・揚げ)	御飯 豆腐の肉詰めあんかけ 白菜の炒め物 小松菜のごま和え 味噌汁(わかめ・麩)	御飯 魚のカレームニエル マカロニのケチャップ炒め いんげんのサラダ コンソメスープ(白菜・コーン)	御飯 魚の野菜あんかけ ひじきの炒り煮 ゆかり和え お吸物(里芋・葉)							
— 日 合 計	I kcal	1440kcal	I kcal	1407kcal	I kcal	1468kcal	I kcal	1461kcal	I kcal	1534kcal	I kcal	1459kcal	I kcal	1475kcal
	蛋白質	60.2g	蛋白質	75.6g	蛋白質	61.4g	蛋白質	62.5g	蛋白質	55.4g	蛋白質	60.9g	蛋白質	59.9g
	脂質	34.9g	脂質	34.8g	脂質	39.1g	脂質	34.1g	脂質	50.8g	脂質	34.2g	脂質	34g
	食塩相当	7.1g	食塩相当	7g	食塩相当	6.2g	食塩相当	7.3g	食塩相当	5.9g	食塩相当	7.5g	食塩相当	7.2g

★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

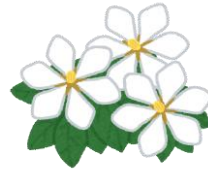
特別養護老人ホーム

	6月8日(月)	6月9日(火)	6月10日(水)	6月11日(木)	6月12日(金)	6月13日(土)	6月14日(日)							
朝	御飯 卵とじ オクラの湯葉和え 味噌汁(白菜) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) あさりのトマトスープ ミニポテト ジャム(メイプル) カルシウム牛乳	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 野菜ソテー ジャム(フルーベリー) 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 かつおと白菜の煮浸し 納豆 味噌汁(じゃが芋・しめじ) カルシウム牛乳							
昼	★麦ごはん あじフライ・コロケ 湯豆腐 もやしの和え物	御飯 メバルの煮付け 冬瓜と揚げの含め煮 ブロッコリーのかに風味和え	★きつねうどん 卵と野菜の炒め物 キャベツのごまマヨ和え	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	★麦菜飯 揚げ豆腐の野菜あんかけ れんこんと昆布の甘辛煮 フルーツ(黄桃缶)	◇おそば屋さんランチ◇ ★茶そば 桜えびのかき揚げ かに風味卵焼き あんみつ	御飯 メバルの照焼き 湯豆腐 なすのポン酢和え							
夕	御飯 焼肉風 なすの煮浸し ほうれん草のごま和え お吸物(わかめ・ねぎ)	御飯 和風卵焼き 春雨のオイスター炒め ごぼうサラダ 味噌汁(青菜・椎茸)	御飯 とりつくね お麩と青菜の煮浸し オクラの梅和え 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 ゼリー(いちご) 中華スープ(春雨・青菜)	御飯 さばの塩焼き 豚とキャベツの炒め物 オクラの和え物 お吸物(大根・ねぎ)	御飯 ほきの梅肉焼き いんげんと卵の炒め物 花野菜の和え物 お吸物(わかめ・ねぎ)	御飯 親子煮 キャベツの酢みそかけ ゼリー(ピーチ) お吸物(麩・ねぎ)							
— 日 合 計	I kcal	1488kcal	I kcal	1394kcal	I kcal	1449kcal	I kcal	1514kcal	I kcal	1426kcal	I kcal	1531kcal	I kcal	1466kcal
	蛋白質	58.1g	蛋白質	58.2g	蛋白質	65.4g	蛋白質	61.4g	蛋白質	57g	蛋白質	60.3g	蛋白質	64.9g
	脂質	40.2g	脂質	34.2g	脂質	35g	脂質	34.8g	脂質	46.3g	脂質	37.8g	脂質	35.1g
	食塩相当	6.4g	食塩相当	6.1g	食塩相当	8.4g	食塩相当	6.7g	食塩相当	5.8g	食塩相当	7.8g	食塩相当	6.4g

・ ★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15日(月)	6月16日(火)	6月17日(水)	6月18日(木)	6月19日(金)	6月20日(土)	6月21日(日)							
朝	御飯 チキンオムレツ 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 パンキンサラダ ジャム(イチゴ) カルシウム牛乳	御飯 かまぼこと野菜の炒め物 ごましそ納豆 味噌汁(じゃが芋・葉) カルシウム牛乳	御飯 ちくわと大根の炒め煮 モロヘイヤのお浸し 味噌汁(わかめ・ねぎ) 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) 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							
昼	★にゅうめん ちくわの磯辺揚げ 鶏ときゅうりのごまだれ	★麦ごはん 擬製豆腐 じゃが芋のカレー炒め ほうれん草のおかか和え	◇◇6月季節食(入梅)◇◇ ★とうもろこし御飯 天ぷら盛合せ うざく(鰻と胡瓜の酢の物) デザート	★ゆかり麦ごはん ツナの卵焼き 野菜のそぼろ炒め めかぶ和え	御飯 鶏肉とさつま芋の甘辛煮 キャベツの和え物 ゼリー(青りんご)	★麦ごはん ほっけの塩焼き なすの田楽 白菜の昆布和え	御飯 豚肉と卵のトマト炒め 水餃子 チンゲン菜の中華和え							
夕	御飯 赤魚の塩麴焼き なすのそぼろ煮 チンゲン菜の和え物 味噌汁(白菜)	御飯 豚肉のからしみそ炒め 花野菜のサラダ とろろとオクラの梅風味 味噌汁(かぶ)	御飯 和風ハンバーグ いかとチンゲン菜の炒め物 いんげんのサラダ 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(青菜・揚げ)	御飯 メバルの梅肉焼き 春雨の炒め物 大根のごま和え 味噌汁(じゃが芋・揚げ)	御飯 肉団子の南蛮漬け えびともやしの炒め物 フルーツ(みかん缶) お吸物(青菜)	御飯 あじの山椒焼き じゃが芋のきんぴら ほうれん草の白和え お吸物(素麺・椎茸)							
— 日 合 計	I kcal	1334kcal	I kcal	1509kcal	I kcal	1662kcal	I kcal	1512kcal	I kcal	1432kcal	I kcal	1445kcal	I kcal	1491kcal
	蛋白質	59.2g	蛋白質	63.2g	蛋白質	57g	蛋白質	57.8g	蛋白質	58.2g	蛋白質	61.7g	蛋白質	66.7g
	脂質	31.6g	脂質	50.7g	脂質	48.8g	脂質	45.6g	脂質	36g	脂質	37.2g	脂質	36.6g
	食塩相当	7.7g	食塩相当	6.4g	食塩相当	7.2g	食塩相当	6.7g	食塩相当	5.6g	食塩相当	5.8g	食塩相当	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

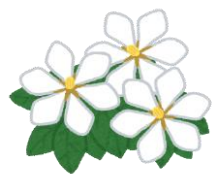


かわいの家

特別養護老人ホーム

	6月22日(月)	6月23日(火)	6月24日(水)	6月25日(木)	6月26日(金)	6月27日(土)	6月28日(日)	
朝	御飯 卵焼き 花野菜と豆のごまサラダ 味噌汁(麩・葉) 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(ママレード) カルシウム牛乳	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(りんご) カルシウム牛乳	御飯 いわし蒲焼き 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	
昼	◇今月のスイーツ◇ ★麦ごはん 魚の和風ムニエル そぼろとじゃが芋のみそ炒め デザート(レディーホールトン)	★サンマーマン かに焼売 フルーツ(黄桃缶)	御飯 ビーフカレー ブロッコリーサラダ ムース(ヨーグルト)	御飯 白身魚フライ さつまいもの甘煮 オクラの酢の物	御飯 さばの香味焼き 湯豆腐 チンゲン菜のごま和え	★麦ごはん 鶏肉の味噌マヨ焼き マカロニソテー レタスサラダ	御飯 赤魚のバター醤油焼き なすのみそ炒め ちくわとキャベツの和え物	
夕	御飯 麻婆豆腐 もやしのナムル ムース(いちご) 中華スープ(春雨・青菜)	御飯 白身魚のカレー風味焼き ベーコンと野菜の炒め物 切干大根の和え物 お吸物(豆腐・ねぎ)	御飯 あさりの卵とじ 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 大根の旨煮 もやしの和え物 中華スープ(卵・ねぎ)	御飯 こんぶと生姜の卵焼き じゃがいものそぼろ炒め えびと花野菜のサラダ 味噌汁(大根・椎茸)	御飯 豆腐ときのこの炒め物 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・葉)	御飯 卵とえびの中華炒め 肉焼売 チンゲン菜の和え物 中華スープ(豆腐・春雨)	
一日合計	エネルギー	1572kcal	1356kcal	1503kcal	1443kcal	1410kcal	1518kcal	1460kcal
	蛋白質	64g	58.1g	62.4g	56.8g	61.2g	63.9g	65.1g
	脂質	36.9g	42.6g	34.2g	30.6g	38g	45.9g	35.3g
	食塩相当	6.7g	6.5g	7.4g	6.3g	6.5g	6.1g	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



6月の献立



かわいの家

特別養護老人ホーム

		6月29日(月)	6月30日(火)								
朝	御飯		★食パン(8枚切)								
	目玉焼き		ウインナーと野菜のソテー								
	野菜炒め		ミニポテト								
味噌汁(白菜・ねぎ)	ジャム(メイプル)										
カルシウム牛乳	カルシウム牛乳										
昼	御飯	★ピリ辛そばうどん									
	白身魚のクリーム煮	水餃子(ポン酢)									
	大根サラダ	チキンときゅうりの和え物									
夕	ゼリー(オレンジ)										
	御飯	御飯									
	豚肉のごまだれかけ	オムレツ デミソースかけ									
さつま芋の甘煮	ほうれん草のソテー										
春雨の和え物	ゼリー(ピーチ)										
お吸物(青菜・椎茸)	コンソメスープ(キャベツ・葉)										
一日合計	I単位*	1458kcal	I単位*	1464kcal							
	蛋白質	59g	蛋白質	58g							
	脂質	27g	脂質	43.9g							
	食塩相当	5.9g	食塩相当	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