

	6月1日(日)	6月2日(月)	6月3日(火)	6月4日(水)	6月5日(木)	6月6日(金)	6月7日(土)
朝食	ご飯 みそ汁 肉団子と茄子の甘辛煮 冷奴 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁 根菜のトマト煮 ブロッコリーのお浸し 味付け海苔 牛乳	ご飯 みそ汁 千草卵焼き オクラの和え物 漬物 牛乳	ロールパン・クロワッサン ミネストローネ グリーンサラダ バナナ ヤクルト	ご飯 みそ汁 スペイン風オムレツ きゅうりと菊菜のゴマ和え 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁 サバの塩焼き 菜の花の京風白和え 漬物 牛乳	ご飯 豚汁 小松菜のアーモンド和え 納豆 牛乳
昼食	赤飯 清汁 太刀魚の葱味噌焼き さつま芋のレモン煮 もやしとツナの和えもの	かわいどん いろいろ寿司 南瓜サラダ	赤だし汁 メバルの照り焼き 冬瓜のホタテあんかけ 長芋となめこ和え	ご飯 スープ 麻婆豆腐 たけのこの土佐煮 大根としらすのサラダ	ご飯 みそ汁 タラのボテト焼き 厚揚げのみぞれん 水菜のサラダ	ご飯 みそ汁 鶏肉と野菜の甘酢あん カニシューまい 白菜の梅和え	キーマカレー コールスローサラダ 福音漬け いちごヨーグルト
夕食	ご飯 みそ汁 豚肉のおりしたれ ビーフンソテー 白菜の生姜醤油和え オレンジ	ご飯 スープ ホキのチリソース 大豆五目煮 菜の花のビーナッツ和え マンゴー	ご飯 みそ汁 鶏肉の山椒焼き ガムの煮物 三色ナマル プリン	ご飯 みそ汁 エビフライ はすと白滝のビリ辛炒め コーンとカラフルワーサラダ 酢漬け	ご飯 スープ チキンのトマト煮 キャベツソーセージのチー いかと青ねのバジルサラダ ハイナップル	ご飯 清汁 豚肉ときのこの炒め煮 なすの柚子味噌田楽 ビーンズサラダ フルーツカクテル	ご飯 スープ 鮭のムニエル ラタトウイユ 春菊と干しエビお浸し アセロラゼリー
成分	エネルギー 1,595 kcal 蛋白質 61.3 g 脂質 45.0 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1,409 kcal 蛋白質 61.8 g 脂質 30.0 g 塩分 9.0 g	エネルギー 1,382 kcal 蛋白質 62.4 g 脂質 29.4 g 塩分 6.0 g	エネルギー 1,638 kcal 蛋白質 52.2 g 脂質 56.9 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1,413 kcal 蛋白質 64.9 g 脂質 37.1 g 塩分 6.5 g	エネルギー 1,715 kcal 蛋白質 64.4 g 脂質 63.1 g 塩分 7.0 g	エネルギー 1,592 kcal 蛋白質 62.4 g 脂質 51.7 g 塩分 6.2 g
	6月8日(日)	6月9日(月)	6月10日(火)	6月11日(水)	6月12日(木)	6月13日(金)	6月14日(土)
朝食	ご飯 みそ汁 ミートオムレツ バジルチーズのペンネサラダ 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁 野菜と豆のトマト煮 キャベツの彩り酢の物 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁 油揚げの肉詰め煮 切干大根の和え物 漬物 牛乳	食パン ポタージュ グリーンサラダ バナナ ジョア	ご飯 みそ汁 さんまみぞれ煮 チンゲン菜と油揚げの煮浸し 昆布佃煮 牛乳	ご飯 豚汁 カリフラワーとふきの酢みそ和え 納豆 牛乳	ご飯 みそ汁 ツナと野菜の炒め ほうれん草と春雨のサラダ 漬物 牛乳
昼食	ご飯 みそ汁 マスの幽庵焼き えび野菜のじんじょ館かけ ひじきと枝豆の和風サラダ	豚のネギ塩レモン丼 清汁 南瓜のいとこ煮 焼き茄子	ご飯 みそ汁 ホタテ炒め 豆腐揚げ彩りソース 青菜のツナサラダ	ご飯 清汁 ささみチーズフライ ごぼうときのこの甘辛炒め もやしとにらほん酢	焼きそば スープ かぼちゃ焼売 グレープゼリー	ご飯 みそ汁 肉団子とかぶの煮物 なすの揚げ浸し タラモサラダ	ご飯 みそ汁 さばの塩焼き 竹輪とこんにゃくの煮物 プロッコリーの塩昆布和え
夕食	ご飯 スープ 餃子 ふきのほかか煮 ほうれん草のゴマ和え マンゴープリン	ご飯 みそ汁 カレイのバター醤油風味焼き ボテトフライ カクテルサラダ キウイ	ハヤシライス スープ スパゲティサラダ 桃ゼリー	梅しらすごはん・みそ汁 豆腐ステーキ さつま芋の煮物 白菜の柚子胡椒和え 金時煮豆	ご飯 スープ かに玉 卯の花 くわいのマヨサラダ マンゴー	ご飯 清汁 赤魚のちゃんちゃん焼き かぶの含め煮 きのこのおりし和え オレンジゼリー	ご飯 みそ汁 親子煮 里芋のほかか煮 菜の花の辛子和え 黒糖葛餅
成分	エネルギー 1,402 kcal 蛋白質 60.4 g 脂質 34.0 g 塩分 7.0 g	エネルギー 1,474 kcal 蛋白質 54.3 g 脂質 40.3 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1,567 kcal 蛋白質 55.3 g 脂質 52.0 g 塩分 8.3 g	エネルギー 1,619 kcal 蛋白質 52.5 g 脂質 36.0 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1,552 kcal 蛋白質 53.8 g 脂質 44.9 g 塩分 9.8 g	エネルギー 1,509 kcal 蛋白質 58.1 g 脂質 38.9 g 塩分 6.0 g	エネルギー 1,532 kcal 蛋白質 61.7 g 脂質 47.9 g 塩分 7.8 g
	6月15日(日)	6月16日(月)	6月17日(火)	6月18日(水)	6月19日(木)	6月20日(金)	6月21日(土)
朝食	麦ご飯 みそ汁 海老団子と野菜の煮物 とろろ 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁 筑前煮 温泉卵 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁 ウインナーとキャベツの洋風炒め いんげんのごま和え 煮豆 牛乳	ロールパン クラムチャウダー グリーンサラダ バナナ ヤクルト	ご飯 豚汁 れんこんの梅おかか和え 納豆 牛乳	ご飯 みそ汁 豆腐のカニマグアんかけ 青菜と昆布の和え物 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁 厚焼卵 オクラの和え物 漬物 牛乳
昼食	『父の日』 コロッケカレー シーザーサラダ 福音煮 ビール風ゼリー	ご飯 みそ汁 豆腐ハンバーグ きんぴらごぼう みかんのオロシ酢	ご飯 みそ汁 鶏肉の塩麹焼き ふきべーコンのガーリック炒め おくらとしらすおかか和え	ご飯 清汁 マスの香草焼き 焼豆腐のきのこ餡 青菜とささみのサラダ	チャーハン スープ わかめのピリ辛ナムル	きつねうどん 太巻き 焼壳	『夏至』 ご飯・みそ汁 とんかつ 冬瓜の冷やし鉢 マカロニサラダ
夕食	ご飯 清汁 ホキの味噌焼き 炒り豆腐 オクラとなめこ和え フルーツカクテル	ご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き 枝豆しんじょ餡かけ 白菜と人参のサラダ ブルーベリーヨーグルト	ご飯 清汁 あじの塩焼き こんにゃくの味噌田楽 春菊のわさび和え アセロラゼリー	ご飯 みそ汁 鶏の治部煮 さつま揚げと野菜の煮物 長芋の海苔和え 酢漬け	ご飯 みそ汁 メバチの煮付け 南瓜煮物 ほうれん草ちくわのお浸し アップルゼリー	ご飯 スープ 八宝菜 せんまい煮 プロッコリー中華和え パイナップル	ご飯 スープ 鶏肉のハニマースタード焼き 里芋のチリコンカン ニンジンラバ マンゴー
成分	エネルギー 1,487 kcal 蛋白質 55.6 g 脂質 31.1 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1,457 kcal 蛋白質 60.4 g 脂質 40.3 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1,404 kcal 蛋白質 60.0 g 脂質 39.6 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1,547 kcal 蛋白質 71.0 g 脂質 41.4 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1,429 kcal 蛋白質 55.9 g 脂質 32.3 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1,493 kcal 蛋白質 56.2 g 脂質 47.0 g 塩分 10.0 g	エネルギー 1,528 kcal 蛋白質 51.0 g 脂質 45.3 g 塩分 6.8 g
	6月22日(日)	6月23日(月)	6月24日(火)	6月25日(水)	6月26日(木)	6月27日(金)	6月28日(土)
朝食	ご飯 みそ汁 たら煮付 五色なます 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁 コンビネーションオムレツ ゴボウサラダ 漬物 牛乳	ご飯 豚汁 ブロッコリーのお浸し 納豆 牛乳	食パン ポタージュ カボチャグラン グリーンサラダ バナナ ジョア	ご飯 みそ汁 寄せ湯葉けんちん カリフラワーとほれん草のお浸し 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁 ベーコン入りスランブル オクラのわさび和え 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁 にしん甘露煮 なめ草豆腐 味付け海苔 牛乳
昼食	ご飯 スープ 白常豆腐 白滝の明太子炒め キャベツときさみの中華サラダ	ご飯 スープ マスのきのこバター焼き 根菜のそぼろ煮 ツナとカリフラワー サラダ	ご飯 みそ汁 ハンバーグ ひじきの炒り煮 菜の花の山吹和え	『食育メニュー/慶節』 冷しやぶるおろしうどん 茄子とピーマンの鍋しげ さつま芋サラダ	ご飯 みそ汁 鶏肉の南部焼き 切干大根の煮物 チンゲン菜とピリ辛ナムル	ご飯 みそ汁 赤魚の粕漬け焼き 南瓜のそぼろあんかけ もやしの甘酢和え	ご飯 みそ汁 豚皿 温泉卵 大根のしらす和え
夕食	ご飯 スープ カレイのムニエルタルタル さつま芋とりんごの重ね煮 ほうれん草とひじきの和え物 はちみつフレンゼリー	ご飯 スープ 鶏肉の味噌漬け焼き 大根とあさりの生姜煮 小松菜のほん酢サラダ ミルクブリーフ	ご飯 清汁 さわらのカレー風味焼き 白菜とさつま揚げ炒め煮 もずく酢 黄桃缶	ご飯 スープ ソースメンチカツ丼 五目巾着煮 酢漬け	ご飯 みそ汁 焼きさばの甘酢たれ薺味のせ 冬瓜の青豆あんかけ 小松菜といいだけのお浸し 桃ゼリー	ご飯 スープ 回鍋肉 じゃがいもの煮物 モロヘイヤのお浸し オレンジ	ご飯 清汁 鶏のから揚げ 若竹煮 白菜のカニマグアんかけ 杏仁豆腐
成分	エネルギー 1,581 kcal 蛋白質 59.8 g 脂質 44.6 g 塩分 6.4 g	エネルギー 1,463 kcal 蛋白質 62.6 g 脂質 39.5 g 塩分 6.6 g	エネルギー 1,534 kcal 蛋白質 67.1 g 脂質 46.0 g 塩分 6.7 g	エネルギー 1,669 kcal 蛋白質 52.1 g 脂質 52.0 g 塩分 8.9 g	エネルギー 1,428 kcal 蛋白質 59.7 g 脂質 40.6 g 塩分 6.8 g	エネルギー 1,487 kcal 蛋白質 60.8 g 脂質 40.3 g 塩分 7.0 g	エネルギー 1,511 kcal 蛋白質 67.2 g 脂質 47.6 g 塩分 7.0 g
	6月29日(日)	6月30日(月)					
朝食	ご飯 みそ汁 鶏レバーの煮物 カリフラワーのクリーミーサラダ 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁 目玉焼きとベーコン キャベツの彩り酢の物 漬物 牛乳					
昼食	ご飯 みそ汁 煮魚 大芋 青菜とコーンのサラダ	『夏越の祓』 ご飯 みそ汁 煮魚 大芋 青菜とコーンのサラダ					
夕食	ご飯 清汁 摩搗げじやさいのものにんにく味噌炒め ブロッコリーと風あんかけ 春菊のゆず醤油和え パイナップル	ご飯 みそ汁 メバルのゆず胡椒風味焼き なすの胡麻炒め わかめサラダ アップルゼリー					
成分	エネルギー 1,483 kcal 蛋白質 61.5 g 脂質 31.0 g 塩分 6.6 g	エネルギー 1,644 kcal 蛋白質 51.5 g 脂質 48.5 g 塩分 6.0 g					

ケアハウスせせうき 令和7年 6月 献立表

* 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ご了承ください
 * ご利用者様のお声を参考に骨付きの魚を提供する日があります。小骨にご注意下さい。
 * 当面の間、自室にお膳を持ち帰って召し上がって構いません。食事時間内に召し上がり、食中毒にはお気を付けてください。