月間献立表

社会福祉法人　和光会　　地域密着型介護老人福祉施設 なごみ

2023年6月

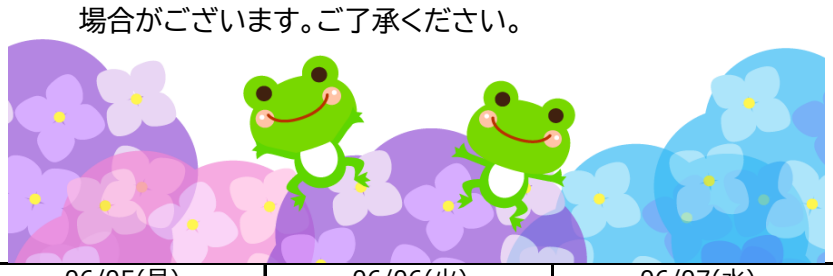
ご飯・お粥ともにユニット　すべて厨房炊飯　ご飯のみ厨房

★ 6月の行事予定 ★

今月は特に行事食はありません。

〇6/5 ・・・ 季節の献立

※食材の仕入れや在庫状況により、急遽献立が変更になる場合がございます。ご了承ください。



区分	06/01(木)	06/02(金)	06/03(土)	06/04(日)
朝食	豆乳ロールパン ほたてと野菜スープ ★きのこオムレツ 〇マカロニサラダ コーヒー牛乳	ご飯 里芋と油揚げの味噌汁 〇赤魚の西京焼き ★小松菜としらすのおかか和え ★豆乳 麦芽コーヒー	食パン・ジャム チンゲンサイとコーンのスープ ふわふわとりつくね(照焼だれ) ★ブロッコリーサラダ いなさ牛乳	ご飯 ★ほうれん草の味噌汁 ★彩りふわとろエッグ ★人参のごまマヨサラダ 野菜ジュース
昼食	ご飯 チンゲンサイとコーンのスープ ハンバーグ おろしポン酢添え ★南瓜のレモン煮 ★ブロッコリーのたらこ和え あんず(2個)	ツナときのこのポン酢炊き込み 豚汁（非常食） ★白身魚のバジル風味焼き 肉じゃが バナナ 1/3	ご飯 トマトの味噌汁 ★さばの黄身焼き ぜんまいの煮物 〇うぐいす豆 ジョア	ご飯 あさりと野菜のスープ ★チキンピカタ ★ポークビーンズ 元気ヨーグルト
間食	梅ゼリー	豆乳プリン きな粉がけ	抹茶ワッフル	芋ようかん
夕食	ご飯 ★まいたけの味噌汁 すずきのムニエル タルタルソース 野菜のコンソメ煮 さつま芋のうぐいす豆和え	ご飯 なめこの味噌汁 ★親子煮 ★小松菜と厚揚げの煮浸し ★きのこの白和え	ご飯 ★なめこの味噌汁 牛肉と野菜の春雨チャプチェ 高野豆腐ときのこの含め煮 アスパラ入りポテトサラダ	ご飯 ★豆腐と水菜の味噌汁 さわらの和風マヨ焼き じゃがいもの土佐煮 おくらとわかめの和え物
合計	E:1558 蛋:58.2 塩:6.6	E:1521 蛋:76.2 塩:8.9	E:1609 蛋:60 塩:7.2	E:1429 蛋:59.9 塩:6.8

区分	06/05(月)	06/06(火)	06/07(水)	06/08(木)	06/09(金)	06/10(土)	06/11(日)
朝食	ご飯 トマトと油揚げの味噌汁 さばの塩焼き 〇ポテトサラダ Ｃａヨーグルト	食パン・ジャム 白菜とほたてのスープ ポテト入りミートローフ コールスローサラダ コーヒー牛乳	ご飯 ★しめじの味噌汁 ★〇いわしの梅煮 ささげのごま和え Ｃａヨーグルト	スフレ食パン 白菜とエビのスープ 茹でウインナー 〇マカロニサラダ いなさ牛乳	ご飯 ★エリンギの味噌汁 こんがり焼きつくね おくらのおろし和え ★豆乳 麦芽コーヒー	ロールパン コーンスープ ★ほうれん草オムレツ 粉ふき芋と温野菜 いなさ牛乳	ご飯 ★わかめとえのきの味噌汁 ★桜えび入りだし巻き卵 ★ほうれん草のなめ茸和え 野菜ジュース
昼食	かけそば 天ぷらの盛り合わせ ポパイサラダ あじさいゼリー(杏仁・ぶどうゼリー)	ご飯 キャベツとあさりのスープ ★麻婆豆腐 焼きぎょうざ 春雨サラダ ★キウイフルーツ	散らし寿司 いわしつみれのすまし汁 肉じゃが トマトとみょうがのサラダ びわ	ご飯 しめじの味噌汁 男爵コロッケ 切干大根の旨煮 ピーマンとツナのサラダ パイン	ご飯 ★玉ねぎの味噌汁 さわらの香味焼き 揚げ茄子の肉味噌あんかけ ★みつばの白和え ★甘夏みかん	さんまのひつまぶし風ごはん ★エリンギの味噌汁 白身魚の青のりピカタ たけのことだんごの煮物 ジョア	ご飯 ★ふわ玉豆苗スープ ★豆腐ステーキ 肉味噌ソース ★南瓜の煮物 ソフール レモン
間食	Ｃａ入りパウンドケーキ	メロンプチケーキ	もみじ饅頭	★スイートポテト	クレープ(バナナ)	あんまん	エクレア
夕食	ご飯 ★チンゲン菜と椎茸の味噌汁 豚肉と卵の炒め物 筑前煮 ひじきと枝豆のサラダ	★麦ごはん 沢煮椀 赤魚の治部煮 きざみ昆布と大豆の煮物★ ★こまつなの菜種和え	ご飯 キャベツと油揚げの味噌汁 ★鮭のにんにく味噌漬け焼き ★がんもの含め煮 ひじきとささみのマヨサラダ	ご飯 まいたけとみつばのすまし汁 ★さばのしょうゆ糀焼き ★炒り豆腐 もやしと豆苗のナムル	ご飯 白菜とみつばのすまし汁 豚肉の生姜焼き ★さつまいものレモン煮 ★チンゲン菜のささみ和え	ご飯 じゃがいもの味噌汁 ★鶏肉のコーンマヨネーズ焼き ★ひじきと大豆の煮物 ねばねば野菜サラダ	ご飯 チンゲン菜のすまし汁 ★さばの香り味噌焼き ★卵の花の炒り煮 茄子と薬味の冷やしサラダ
合計	E:1521 蛋:56.6 塩:9.6	E:1518 蛋:57.6 塩:9.3	E:1450 蛋:59.3 塩:8.1	E:1550 蛋:58.1 塩:8.1	E:1588 蛋:55.3 塩:6.5	E:1530 蛋:69.1 塩:9.2	E:1448 蛋:57.2 塩:7.4

区分	06/12(月)	06/13(火)	06/14(水)	06/15(木)	06/16(金)	06/17(土)	06/18(日)
朝食	ご飯 白菜とあさりの味噌汁 〇いわしのかつお煮 ★〇昆布豆 Ｃａヨーグルト	食パン・ジャム えびとセロリーのスープ スクランブルエッグ さつまいもとベーコンのサラダ コーヒー牛乳	ご飯 しめじと小松菜の味噌汁 ★〇いこみ高野の煮つけ(卵) ★ほうれん草のごま和え ★豆乳飲料 バナナ	豆乳ロールパン パンプキンスープ 〇野菜チキンボールの甘辛煮 温野菜のフレンチサラダ いなさ牛乳	ご飯 ★キャベツと油揚げの味噌汁 ★〇納豆 ★ほうれん草えのきソテー 元気ヨーグルト	食パン・ジャム コーンスープ 〇えびシュウマイ ★にんじんサラダ コーヒー牛乳	ご飯 ★エリンギとわかめの味噌汁 大豆ボールの野菜あんかけ 梅干し いなさヨーグルト
昼食	ご飯 ★赤だし かじきのフリッター ジャーマンポテト きゅうりの塩昆布和え ★マンゴー	ご飯 じゃがいもの味噌汁 鶏肉の唐揚げおろしソースかけ 白菜とさつま揚げの煮浸し おくらのザーサイ和え パイン豆乳グルト	焼きそば 中華風スープ シャキっと肉団子 フルーツヨーグルト	三色丼 ほうれん草と油揚げの味噌汁 ★豆乳入り卵豆腐のおろしあん ★トマトとおくらのごま和え マスカットみかんゼリー	ご飯 ★水菜と椎茸の味噌汁 八宝菜 ★きざみ昆布と大豆の煮物 ブロッコリーのたらこ和え ★キウイフルーツ	ご飯 ★小松菜の味噌汁 ★ぶりの照焼き ★かぼちゃと枝豆のサラダ いちごフルーチェ	ご飯 ★しめじと水菜の味噌汁 ★ポークチャップ 切干大根の旨煮 豆乳マンゴープリン
間食	水ようかん	人形焼き（こしあん）	きんつば	やわらかサブレ いちご味	Ca入りプリン	クリームコンフェ	パイまんじゅう（かぼちゃ）
夕食	ご飯 まいたけとわかめの味噌汁 牛丼風煮 ★かぼちゃとプルーンの甘煮 ★青菜とかにかまの辛子醤油和え	とうもろこしご飯 たけのこのすまし汁 赤魚の西京焼き アスパラとにんじんの白和え メロンゼリー	ご飯 なめこと青菜の味噌汁 ★鮭の甘醤油焼き 金平ごぼう ★モロヘイヤのポン酢和え	ご飯 白玉麩と椎茸のすまし汁 ★鯖の味噌煮 人参しりしり ★菜の花のマヨサラダ	ご飯 ★玉ねぎの味噌汁 ★鮭の粕漬け焼 ★卵の花煮 焼き茄子とまぐろの和え物	ご飯 けんちん汁 鶏肉の花園焼き ひじきとあさりの煮物 オクラのしらすおろし	ご飯 まいたけのすまし汁 かれいのﾑﾆｴﾙ 黒ごまｿｰｽ ピーマンのカラフル炒め キャベツの沢庵和え
合計	E:1519 蛋:56.9 塩:6.1	E:1470 蛋:55.4 塩:8	E:1453 蛋:59.4 塩:7.5	E:1526 蛋:63.2 塩:9.2	E:1520 蛋:65.3 塩:7.5	E:1499 蛋:59.9 塩:8.5	E:1487 蛋:52.7 塩:8.4

区分	06/19(月)	06/20(火)	06/21(水)	06/22(木)	06/23(金)	06/24(土)	06/25(日)
朝食	ご飯 ★えのきの味噌汁 〇ほっけのみりん焼き 〇京風うの花 ★豆乳 麦芽コーヒー	デニッシュ２種 キャベツのスープ ★Ｃａオムレツ ポパイサラダ いなさ牛乳	ご飯 ★まいたけの味噌汁 ★〇いわしの煮炊き(うめ味) おくらのゆば和え ★豆乳バナナ	食パン・ジャム ★パンプキンスープ ひじきボールの甘辛煮 ★温野菜のシーザーサラダ いなさ牛乳	ご飯 ★チンゲン菜とわかめの味噌汁 豆腐入り肉詰めいなり ブロッコリーとツナサラダ ★豆乳 麦芽コーヒー	食パン・ジャム ほたてと小松菜のスープ ★ベーコンスクランブル 〇ポテトサラダ コーヒー牛乳	ご飯 ★水菜とあさりの味噌汁 ★しらす入りだし巻き卵 ★ほうれん草のなめ茸和え 野菜ジュース
昼食	ご飯 そうめん汁 ★さばの揚げ煮 きざみ昆布と竹輪の煮物 ★菜の花とささみのポン酢和え ★マンゴー	エビピラフ ズッキーニとトマトのスープ ミニ野菜コロッケ レタスとツナのサラダ ★ヨーグルト いちごソース	ご飯 もやし中華スープ ハンバーグ きのこソースかけ ひじきとさつま揚げの煮物 ★ブロッコリーとコーンのマヨサラダ ★甘夏みかん	ご飯 もやし中華スープ 青椒牛肉絲風 アスパラ入りジャーマンポテト みつばとにんじんの白和え ★甘夏みかん	冷やし中華 肉しゅうまい ほうれん草とささみのごま和え 杏仁豆腐	ご飯 油揚げと長ねぎの味噌汁 かれいの煮つけ 大根と豚バラの煮物 ★おからサラダ	★さんま缶と梅干しの炊き込みご飯 なめこの味噌汁 ほうれん草入りスパニッシュオムレツ 肉じゃが バナナ
間食	きな粉蒸しパン	しっとり饅頭（吹雪）	〇やわらかクッキー 練乳ミルク	たこ焼き	どら焼き	いちごシュークリーム	今川焼き(クリーム)
夕食	ご飯 ★ほたてと小松菜のスープ ★親子煮 ★さつま芋の甘露煮 ★ほうれん草としらすのおかか和え	ご飯 あさりと野菜のスープ 豚肉となすの味噌炒め ★五目煮豆 和風ポテトサラダ	ご飯 大根と油揚げの味噌汁 ★タンドリーチキン ★大学芋風 ★ほうれん草の菜種和え	ご飯 ★さつまいもの味噌汁 赤魚の煮つけ 炒り鶏 スパゲッティサラダ	ご飯 ★あさりと青菜の味噌汁 ★擬製豆腐 茄子の炒め煮 ★小松菜としらすのおかか和え	ご飯 しめじと豆腐の味噌汁 ★鶏肉のしょうゆ糀焼き 春キャベツと豚ばらのとろっと煮 おくらと長芋のねばとろ和え	ご飯 豆腐の味噌汁 ★さばの味噌マヨネーズ焼き 金平ごぼう 菜の花入り白和え
合計	E:1537 蛋:65.8 塩:8.7	E:1536 蛋:50.7 塩:8.6	E:1452 蛋:62.9 塩:6.3	E:1517 蛋:57.5 塩:7.6	E:1437 蛋:60.9 塩:8.4	E:1538 蛋:60.1 塩:8.4	E:1552 蛋:58.4 塩:8.9

区分	06/26(月)	06/27(火)	06/28(水)	06/29(木)	06/30(金)
朝食	ご飯 ★まいたけの味噌汁 やわらかロールキャベツ 金時豆の甘煮 ヤクルト	食パン・ジャム パンプキンスープ ポトフ風 バナナ コーヒー牛乳	ご飯 ★わかめとしめじの味噌汁 ★〇にしんの甘露煮 〇おくらのそぼろあん いなさヨーグルト	レーズンパン コーンスープ カラフルスクランブルエッグ ★ブロッコリーとコーンのマヨサラダ コーヒー牛乳	ご飯 ★まいたけと青菜の味噌汁 〇鶏肉やわらか煮 コールスローサラダ 元気ヨーグルト
昼食	夏野菜カレー チーズ入りつくね マンゴーヨーグルト	ご飯 ★なめことほうれん草の味噌汁 ★鶏肉の唐揚げねぎソース じゃがいもの土佐煮 なすの和風ナムル マスカットゼリー	ご飯 ★トマトの味噌汁 豚肉の味噌炒め とろろ ★ブロッコリーとツナのマヨサラダ メロン	奈良茶飯 ほうれん草と油揚げの味噌汁 ★さばの塩焼き 厚揚げときのこの煮物 ブルーベリー豆乳グルト	肉うどん 冷奴 ★さつまいもと枝豆のサラダ バナナ
間食	あずきの蒸しパン	きんつば	かぼちゃババロア	ロールケーキ	バームクーヘン
夕食	ご飯 豆腐の味噌汁 かじきの照焼き ★ほうれん草とベーコンのソテー ★ひじきとささみのマヨサラダ	ご飯 ★トマトと水菜の味噌汁 鮭の甘醤油焼き ★南瓜の煮物 ★ピーマンのカラフルサラダ	★麦ごはん とろろ昆布と豆腐のすまし汁 さわらの西京焼き アスパラの炒め物 ★ポパイサラダ	ご飯 かぼちゃの味噌汁 照焼きバタチキン 里芋とツナの煮物 ひじきとささみのマヨサラダ	ご飯 ★ほうれん草と油揚げの味噌汁 さわらの菜種焼き 大根と豚肉の照り煮 モロヘイヤのポン酢和え
合計	E:1554 蛋:54.1 塩:8.1	E:1528 蛋:54.9 塩:7.3	E:1535 蛋:66 塩:8.5	E:1505 蛋:65.5 塩:9.1	E:1496 蛋:63.2 塩:8

☆★ ひとことメモ ★☆

梅雨になるとやってくる「だるい」「頭痛い・重い」等の意味不明の調子の悪さ。梅雨を乗り切るために有効的な栄養素は、「クエン酸・ビタミンB1.B2・たんぱく質・ミネラル」と言われています。普段の食事に取り入れて、じめじめとした梅雨を乗り切っていきましょう。