

〇〇6月献立表〇〇

豊玉デイスサービス



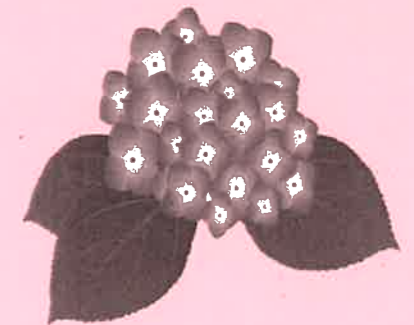
				1(木)		2(金)		3(土)			
昼食				ご飯 味噌汁 かれの生姜焼き ひじき煮 小松菜の胡麻和え カクテル缶		三色丼 味噌汁 もやしの炒め物 冷や奴 みかん缶		A鶏肉のパンパンジー B鶏肉の梅肉ソース ご飯 中華スープ 冬瓜のあんかけ ピーマンのおかか炒め 黄桃缶 選択A 506 2.9 選択B 453 2.8			
3時				パンケーキ、紅茶 87 0.2	500 3.1	くずまんじゅう、紅茶 52 0	523 ###	バームクーヘン、紅茶 103 0			
5(月)		6(火)		7(水)		8(木)		9(金)		10(土)	
昼食	ご飯 味噌汁 タラのバター焼き 青しそソース カリフラワーのコンソメ煮 いんげんの胡麻和え 黄桃缶	野菜ラーメン 豆腐のそぼろあん 小松菜ピーナッツ和え カクテル缶	A和風ハンバーグ Bハンバーグケチャップソース 米飯 味噌汁 ふきのおかか煮 青梗菜の辛子和え みかん缶 選択A 529 2.4 選択B 531 2.5	ご飯 味噌汁 チキンソテー クリームソース 切り昆布煮付け ブロッコリーのみもザサラダ パイン缶	512 4.7	ご飯 すまし汁 鯖の葱味噌焼き ミートボールと大根の煮物 キャベツとワカメの和え物 黄桃缶	555 3.8	ご飯 中華スープ ホイコーロー さつま芋のレモン煮 ほうれん草の胡麻酢和え 漬物	533 3	568 2.8	
3時	メープルブチケーキ、紅茶 エネルギー・塩分 96 0	黒糖まんじゅう、ほうじ茶 87 0	クリームパン、紅茶 106 0.3	フルーチェ、紅茶 56 0.2	505 3.8	ロールケーキ、紅茶 103 0	529 ###	プチドックプレーン、紅茶 90 0.1			
12(月)		13(火)		14(水)		15(木)		16(金)		17(土)	
昼食	ご飯 味噌汁 チキンカツ 青梗菜の炒め物 春雨とワカメの酢の物 パイン缶	ご飯 中華スープ 豆腐のうま煮 餃子 もやしのナムル 漬物	ご飯 味噌汁 親子煮 ほうれん草ときのこの炒め 白菜の梅肉和え カクテル缶	A豚肉のしょう油漬け焼き B豚肉のカレー風味炒め ご飯 味噌汁 里芋のおかか煮 オクラのなめたけ和え みかん缶	559 2.7	ご飯 味噌汁 鯖の照り焼き 切干大根の煮物 いんげんのドレッシング和え パイン缶	531 ###	鮭ちらし寿司 すまし汁 大根のそぼろあんかけ 小松菜のおかか和え 黄桃缶	495 2.6	497 2.9	
3時	ショコラブチケーキ、紅茶 エネルギー・塩分 97 0	プリン、紅茶 90 0.1	バームクーヘン、紅茶 103 0	パンケーキ、紅茶 87 0.2	535 3	たい焼き、ほうじ茶 93 0.1	537 3.1	ロールケーキ、紅茶 113 0.1			
19(月)		20(火)		21(水)		22(木)		23(金)		24(土)	
昼食	A鶏肉の生姜焼き B鶏肉の味噌焼き ご飯 味噌汁 がんもの煮物 キャベツのしそ和え みかん缶 選択A 497 3.2 選択B 492 3.4	ご飯 味噌汁 松風焼き 小松菜の炒め物 大根の甘酢和え パイン缶	菜飯 味噌汁 マスの梅風味焼き 茄子とピーマンの炒め物 白菜の生姜和え 黄桃缶	ご飯 味噌汁 白身魚フライとコロッケ 卵とじ もやしとニラの和え物 カクテル缶	565 3.1	ご飯 中華スープ 厚揚げのオイスター炒め シュウマイ 青梗菜の胡麻ドレ和え みかん缶	527 3.8	ご飯 味噌汁 ポークチャップ じゃが芋の煮物 ほうれん草のおかか和え 漬物	535 2.8	568 3.6	
3時	パンケーキ、紅茶 エネルギー・塩分 87 0.2	くずまんじゅう、ほうじ茶 48 0	メープルブチケーキ、紅茶 97 0	あんぱん、ほうじ茶 112 0.3	529 ###	プチドックプレーン、紅茶 90 0.1	531 ###	フルーチェ、紅茶 56 0.2			
26(月)		27(火)		28(水)		29(木)		30(金)			
昼食	ご飯 中華スープ かに玉風 いんげんのおかか煮 大根とワカメのサラダ 漬物	ご飯 味噌汁 鯖の照り焼き 三色金平 とろろ芋 みかん缶	ご飯 中華スープ 豚肉の細切り炒め 青梗菜の煮浸し 豆腐のサラダ パイン缶	ひき肉と夏野菜カレー コンソメスープ ブロッコリーサラダ 福神漬け 黄桃缶	521 3.1		574 3.2		528 3.4		
3時	バームクーヘン、紅茶 エネルギー・塩分 103 0	ショコラブチケーキ、紅茶 97 0	たい焼き、ほうじ茶 93 0.1	ところてん、ほうじ茶 11 0.8	523 2.7		529 ###		84 0		

父の日

父の日は、父に感謝を示す日です。1909年にアメリカで男で一つで育ててくれた父を称えて、協会の牧師にお願いして父の誕生日である6月に礼拝をしてもらったことがきっかけと言われている。父の日の花はバラです。

しそ

6月の半ばになると、梅雨。梅雨の季節は食べ物が腐りやすくなります。しそにはペリラルアルデヒドと呼ばれる独特の香りと強い抗菌・殺菌効果がある成分が含まれています。お刺身の盛り合わせなどにしそを使うのも、しその効果を活用したものです。日本に古くから自生する【和製ハーブ】です。



*都合により献立を変更することがあります。