



〇〇 6月 献立表 〇〇

練馬デイサービス

				1(木)	2(金)	3(土)
昼食				ご飯 味噌汁 魚の生姜焼き(かれい) ひじき煮 小松菜の胡麻和え 漬物 エネルギー 477 kcal	ご飯 味噌汁 もやしの炒め物 冷や奴 みかん缶 エネルギー 523 kcal	A蒸し鶏のパンパンジーソース 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 フルーツ(キウイ) 選択A 507 kcal 選択B 454 kcal
3時				パームクーヘン 83 kcal	くずまんじゅう 48 kcal	ピーナッツパン 122 kcal
	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 エネルギー 505 kcal	きつねうどん 卵焼き ほうれん草のピーナッツ和え フルーツ(バナナ) エネルギー 490 kcal	ご飯 味噌汁 和風ハンバーグ 蕨のおかか煮 青梗菜のからし和え 漬物 エネルギー 514 kcal	ご飯 味噌汁 チキンソーテークリームソース ぜんまいの煮物 ブロッコリーのミモザサラダ 漬物 エネルギー 532 kcal	A鯖の葱味噌焼き B鶏の葱味噌焼き ご飯 すまし汁 ミートボールと大根の煮物 キャベツとワカメの酢味噌かけ 漬物 選択A 509 kcal 選択B 492 kcal	ご飯 中華スープ ホイコーロー 卵豆腐 ほうれん草の胡麻酢和え 漬物 エネルギー 508 kcal
3時	プチドッグプレーン 76 kcal	ブルーチエ 42 kcal	クリームパン 122 kcal	パンの缶詰 73 kcal	パンの缶詰 73 kcal	ぼんの缶詰 73 kcal
	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 おろし和え フルーツ(オレンジ) エネルギー 534 kcal	ご飯 中華スープ 豆腐のうま煮 餃子 もやしのナムル 漬物 エネルギー 535 kcal	ご飯 味噌汁 親子煮 ほうれん草ときのこの炒め物 白菜の梅肉和え カクテル缶 エネルギー 537 kcal	A魚の塩焼き(鯖) B魚の焼肉だれ焼き ご飯 味噌汁 里芋のおかか煮 オクラのなめたけ和え 漬物 選択A 567 kcal 選択B 503 kcal	ご飯 味噌汁 豚肉のカレー風味炒め 切干大根の煮物 いんげんのドレッシング和え 漬物 エネルギー 495 kcal	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 エネルギー 497 kcal
3時	たい焼き 89 kcal	プリン 76 kcal	ゼリー 59 kcal	ショコラプチケーキ 83 kcal	パームクーヘン 83 kcal	ロールケーキ 89 kcal
	19(月)	20(月)	21(月)	22(月)	23(月)	24(月)
昼食	ご飯 味噌汁 鶏肉の山椒焼き がんもの煮物 キャベツのしそ和え 漬物 エネルギー 451 kcal	菜飯 味噌汁 松風焼き 小松菜の炒め物 大根の甘酢和え 漬物 エネルギー 547 kcal	A魚の梅風味焼き(たら) B豚肉の梅風味焼き ご飯 味噌汁 茄子とピーマンの炒め物 もやしとにらの和え物 フルーツ 選択A 497 kcal 選択B 552 kcal	ご飯 味噌汁 白身魚フライ 卵とじ 白菜のゆかり和え みかん缶 エネルギー 544 kcal	ご飯 中華スープ 厚揚げのオイスターソース炒め シュウマイ 青梗菜の胡麻ドレ和え 黄桃缶 エネルギー 542 kcal	ご飯 味噌汁 鶏肉のマヨネーズ焼き 里芋の煮物 ブロッコリー/おかか和え 漬物 エネルギー 579 kcal
3時	パンケーキ 73 kcal	まんじゅう 83 kcal	手作りおやつ 96 kcal	手作りおやつ 48 kcal	プチドッグプレーン 76 kcal	とろろてん 7 kcal
	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 エネルギー 521 kcal	ご飯 味噌汁 魚の照り焼き 三色金平 とろろ芋 パイン缶 エネルギー 529 kcal	ご飯 中華スープ 豚肉の差細切り炒め 青梗菜の煮浸し 豆腐サラダ 漬物 エネルギー 464 kcal	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 フルーツ(キウイ) エネルギー 564 kcal	ご飯 味噌汁 ポークチャップ じゃが芋の煮物 漬物 エネルギー 528 kcal	
3時	フルーツヨーグルト 58 kcal	ロールケーキ 89 kcal	たい焼き 48 kcal	くずまんじゅう 48 kcal	ゼリー 59 kcal	

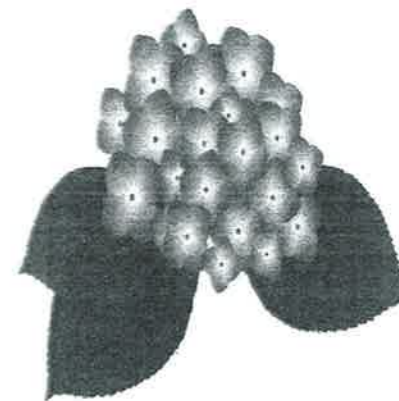
*都合により献立を変更することがあります。

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。



21,22日は手作りおやつの為栄養価は入っていません。