

6月献立表

入居者

2024年6月1日～6月30日

たましろの郷

	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	1日 (土)	2日 (日)
朝						ご飯(麦入り) 味噌汁(ほうれん草・小町麩) ふんわりしんじょうの煮物 ポテトサラダ 牛乳	パン(レーズン・クリーム) コンソメスープ(小松菜・玉葱) 巣ごもり卵 牛乳
昼						ご飯(麦入り) 野菜スープ 鶏肉のピザ風焼き ビーンズサラダ フルーツ(パイン)	ビーフカレー シーザーサラダ アロエヨーグルト
夕						ご飯(麦入り) 味噌汁(豆腐・かいわれ) ほっけのみりん醤油焼 揚げ茄子浸し 胡瓜の梅肉和え	ご飯(麦入り) 味噌汁(里芋・キヌサヤ) あじの葱塩焼き 冷奴 ちんげん菜のお浸し
	3日 (月)	4日 (火)	5日 (水)	6日 (木)	7日 (金)	8日 (土)	9日 (日)
朝	ご飯(麦入り) 味噌汁(あさり・長葱) 野菜炒め かぶの和え物 牛乳	白パン・チョコブレッド 肉団子のクリームスープ スパニッシュオムレツ フルーツ缶(パイン)	ご飯(麦入り) 味噌汁(大根・キヌサヤ) ソーセージと野菜の炒め物 たまごサラダ 牛乳	ご飯(麦入り) 味噌汁(白菜・青ねぎ) チーズ風味のスクランブルエッグ 人参のささみ和え 牛乳	フレンチトースト コンソメスープ(冬瓜・玉葱) ウインナーと野菜のソテー 牛乳	【停電対応】 ジャムパン 牛乳 ミネストローネ フルーツ(バナナ)	【厨房内修繕工事】 二色パン(チョコ・クリーム) りんごジュース シーフードクリームスープ ヨーグルト
昼	親子丼 味噌汁(キャベツ・しめじ) 切干大根の煮物 デザートムース(ぶどう)	ご飯(麦入り) 味噌汁(庄内麩・大根菜) 豚肉の生姜焼き れんこんの塩炒め 漬物(青かっぱ)	ご飯(麦入り) 味噌汁(じゃが芋・長葱) おろし豆腐ハンバーグ チーズのサラダ フルーツ(オレンジ)	ミートスパゲティ コンソメスープ(セリ・人参) 野菜マリネ ヨーグルト(ブルーベリーソース)	ご飯(麦入り) 玉子スープ 鶏肉のマスタード焼き ラタトゥイユ カスタードワッフル	【停電対応】 お弁当 「なまかま亭」	【厨房内修繕工事】 お弁当 「きりんのたきん」
夕	ご飯(麦入り) 味噌汁(茄子・おくら) 助宗たらの玉ねぎソース ちんげん菜の煮浸し うずら豆	ご飯(麦入り) 中華スープ(チゲ野菜・えのき) 八宝菜 春雨サラダ ザーサイ漬	ご飯(麦入り) 味噌汁(しめじ・もやし) アジの梅味噌焼き つきこんそぼろ炒め たたき胡瓜	ご飯(麦入り) 味噌汁(花麩・小松菜) 豚肉の塩だれ炒め 長芋とわかめの土佐和え フルーツ(パイン)	ご飯(麦入り) すまし汁(そうめん・三つ葉) 鮭の照り焼き 切干大根の味噌炒め 胡瓜の浅漬け	ご飯(麦入り) 中華コンソメスープ 麻婆豆腐 エビシユウマイ ナムル	【厨房内修繕工事】 お弁当 「テイワウト」
	10日 (月)	11日 (火)	12日 (水)	13日 (木)	14日 (金)	15日 (土)	16日 (日)
朝	ご飯(麦入り) 味噌汁(小松菜・えのき) 巣ごもり卵 いんげんの二色浸し 牛乳	ロールパン(アプリコット) コーンポタージュ ウインナーと温野菜の盛り合わせ フルーツ缶(カクテル)	ご飯(麦入り) 味噌汁(ほうれん草・しめじ) 野菜炒め とろろ芋 牛乳	ご飯(麦入り) 味噌汁(じゃが芋・大根菜) 炒り卵 ちんげん菜と蒸し鶏のお浸し 牛乳	パン(バターロール・黒糖) オムレツ ソナサラダ 牛乳	ご飯(麦入り) 味噌汁(かきたま・長葱) ソーセージ炒め 白菜の和え物 牛乳	パン(レーズン・クリーム) カレー風味の具沢山スープ キャベツのサラダ 牛乳
昼	【入梅】 梅しらすごはん いわしのつみれ汁 穴子の天ぷら 胡瓜の酢味噌和え マンゴー	ご飯(麦入り) 中華スープ(白菜・わかめ) 豚肉と卵の炒めもの 豆腐サラダ フルーツ杏仁	冷やしぶっかけうどん がんもの炊き合わせ ヨーグルトババロア(キウイ)	ご飯(麦入り) 味噌汁(豆腐・かいわれ) サーモンフライ わかめの三杯酢 フルーツ缶(白桃)	トマト煮込みのハヤシライス 大根サラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯(麦入り) すまし汁(花麩・みつ葉) 厚揚げと野菜の肉味噌炒め 南瓜いとこ煮 小松菜の磯和え	ピラフ 野菜のポトフ ミモザサラダ イチゴムース
夕	ご飯(麦入り) 味噌汁(わかめ・葱) 鶏つくねと野菜の甘酢炒め 焼きビーフン 漬物(さくら漬)	ご飯(麦入り) すまし汁(はんぺん・みつ葉) めばるの煮つけ ごぼうの五目炒め なめ茸おろし	ご飯(麦入り) 味噌汁(油揚げ・たまねぎ) 鶏肉の照り焼き トマトの青じそ風味 三色煮豆	ご飯(麦入り) 味噌汁(白菜・舞茸) 豚肉と玉葱の炒め物 ひじきの煮物 キャベツの浅漬け	ご飯(麦入り) 味噌汁(もやし・いんげん) あじの塩麹焼き 小松菜の白和え 漬物(つぼ漬)	ご飯(麦入り) ほうれん草のスープ チキンピカタ 盛り合わせサラダ フルーツ(バナナ)	ご飯(麦入り) 味噌汁(わかめ・油揚げ) 豚肉のごま風味焼き 大根と椎茸の塩金平 漬物(しば漬)
	17日 (月)	18日 (火)	19日 (水)	20日 (木)	21日 (金)	22日 (土)	23日 (日)
朝	ご飯(麦入り) 味噌汁(えのき・玉葱) 竹輪と野菜の炒め物 納豆 牛乳	ご飯(麦入り) 味噌汁(キャベツ・かいわれ) かに風味の卵とじ ほうれん草のごま和え 牛乳	ご飯(麦入り) 味噌汁(小松菜・油揚げ) 肉じゃが いんげんの和え物 牛乳	ご飯(麦入り) 味噌汁(かぶ・大根菜) 炒り卵 花野菜サラダ 牛乳	ピザトースト 白菜のスープ ツナと野菜のバターソテー フルーツ缶(パイン)	ご飯(麦入り) 味噌汁(南瓜・玉葱) お魚ソーセージと卵の炒め物 カリフラワーの土佐和え 牛乳	パン(白パン・チョコブレッド) 鶏ひき肉のクリーム煮 ビーンズサラダ フルーツ缶(みかん)
昼	牛丼 味噌汁(大根・おくら) 厚揚げの生姜醤油 抹茶プリン	【非常食】	ご飯(麦入り) 具沢山たまごスープ ホキのマスタードムニエル パンキンサラダ バナナヨーグルト	【誕生日会】 オムライス デミグラスソース オニオンスープ 彩りサラダ フルーツ(ゴールドキウイ)	冷やし中華(醤油) 餃子 フルーツ(パイン)	ご飯(麦入り) 野菜スープ 目玉焼きハンバーグ フレンチサラダ リンゴゼリー	ご飯(麦入り) 味噌汁(豆腐・キャベツ) タラの竜田焼 さつま芋のバターソテー ささみのおろし和え
夕	ご飯(麦入り) コンソメスープ(白菜・しめじ) 白身魚のソテー玉葱ソース 茄子とベーコンのソテー フルーツ缶(カクテル)	ご飯(麦入り) コンソメスープ(白菜・ピーマン) カレーのチーズ焼き パンキンサラダ ピーチムース	ご飯(麦入り) 味噌汁(小町麩・青ねぎ) 茹で豚のぼん酢ソース ピーマンとちくわの炒め物 おかか和え	ご飯(麦入り) 味噌汁(白玉麩・ほうれん草) 助宗たらの野菜あんかけ 肉詰めいりの炊き合わせ 漬物(青かっぱ)	ご飯(麦入り) 味噌汁(茄子・わかめ) つくねの葱塩だれ 磯和え 三色豆	ご飯(麦入り) 味噌汁(じゃがいも・かいわれ) あじの醤油麹焼き 大豆の炒り煮 オクラのなめたけ和え	ご飯(麦入り) 味噌汁(里芋・長葱) 豚肉の甘辛炒め ちんげん菜のさつと煮 漬物(しば漬)
	24日 (月)	25日 (火)	26日 (水)	27日 (木)	28日 (金)	29日 (土)	30日 (日)
朝	ご飯(麦入り) 味噌汁(玉葱・しめじ) 鶏肉とさつま芋の煮物 白菜の青じそ風味サラダ 牛乳	ロールパン(ピーナッツ) なすのスープ スクランブルエッグ 牛乳	ご飯(麦入り) 味噌汁(青梗菜・長葱) 高野豆腐の卵とじ 温野菜サラダ 牛乳	ご飯(麦入り) 味噌汁(玉葱・人参) チーズ入り巣ごもり卵 青梗菜の辛子和え 牛乳	パン(レーズン・クリーム) カレー風味のスープ ソーセージと卵のソテー 牛乳	ご飯(麦入り) 味噌汁(茄子・人参) 干草焼き フルーツ缶(パイン) 牛乳	ロールパン(マーマレード) ポタージュ ベーコンチーズスクランブル フルーツ缶(カクテル)
昼	ご飯(麦入り) すまし汁(そうめん・みつ葉) 揚げ出し豆腐の肉味噌かけ れんこんの塩炒め いんげんのおかか和え	塩だれ焼き鳥丼 味噌汁(じゃが芋・青ねぎ) 五目金平 胡瓜の浅漬け	冷やし梅おろしそば フロココリーのツナマヨ和え たいやき	ご飯(麦入り) コンソメスープ(キャベツ・玉葱) 鶏肉のバジルパン粉焼き スナックエンドウのソテー コーンサラダ	菜めし すまし汁(白玉麩・みつ葉) さばの漬け焼き なすの味噌炒め 和風サラダ	中華丼 中華スープ(春雨・木耳) 焼売 マンゴープリン	ご飯(麦入り) 味噌汁(小松菜・油揚げ) カレーの煮付 長芋のオクラ和え ゼリー入りフルーツポンチ
夕	ご飯(麦入り) 中華スープ(チゲ野菜・えのき) 豚キムチ炒め 春雨サラダ フルーツ(りんご)	ご飯(麦入り) 味噌汁(豆腐・わかめ) ほっけの塩焼き ひじきの煮物 フルーツ(バナナ)	ご飯(麦入り) 味噌汁(庄内麩・かいわれ) 鶏肉の山椒焼き 蓮根とちくわの炒め煮 白菜のお浸し	ご飯(麦入り) 味噌汁(なめこ・小松菜) サワラの磯辺揚げ 糸昆布の煮物 漬物(青かっぱ)	ご飯(麦入り) 味噌汁(あさり・青ネギ) 豚肉とたけのこの炒め物 南瓜の詰め煮 ほうれん草の和え物	ご飯(麦入り) すまし汁(花麩・長葱) めばるのもろみ味噌焼き 厚揚げと茄子の炊き合せ 漬物(さくら漬)	ご飯(麦入り) 味噌汁(わかめ・もやし) 肉豆腐 里芋の和風マヨネーズ焼き うずら豆
	1721kcal 卵白ク:63.3g 脂質:44.0g 食塩相:8.3g	1782kcal 卵白ク:70.7g 脂質:53.1g 食塩相:9.3g	1744kcal 卵白ク:80.8g 脂質:46.2g 食塩相:11.3g	1763kcal 卵白ク:75.0g 脂質:52.0g 食塩相:9.3g	1708kcal 卵白ク:69.0g 脂質:60.0g 食塩相:9.0g	1835kcal 卵白ク:72.6g 脂質:54.0g 食塩相:8.7g	1764kcal 卵白ク:67.1g 脂質:46.0g 食塩相:8.8g

※食材仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。ご了承ください。