

美しが丘地域ケアプラザ

2022年 6月献立表

月		火		水		木		金		土	
A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
				1		2		3		4	
				やきとり丼 浅漬け 卵豆腐の蟹あんかけ 味噌汁 果物 471kcal 塩分3.3	ご飯 鯖の竜田揚げ 味噌汁 果物 537kcal 塩分2.5	ご飯 牛肉の柳川風 磯和え 味噌汁 果物 552kcal 塩分2.4	アジフライ 味噌汁 果物 451kcal 塩分2.2	オムライス 野菜の酢漬け ツナサラダ 南瓜のポタージュ 果物 763kcal 塩分3.1	ご飯 太刀魚のバターソテー 味噌汁 果物 739kcal 塩分2.6	ご飯 チキンカツ カレイの蒲焼 五色なます 味噌汁 果物 518kcal 塩分3.0	カレイの蒲焼 味噌汁 果物 419kcal 塩分2.0
6		7		8		9		10		11	
そら豆ご飯 鮭の粕漬け焼き 肉団子の酢豚風 五目ひじき 味噌汁 果物 460kcal 塩分2.6	肉団子の酢豚風 味噌汁 果物 558kcal 塩分3.2	ご飯 八宝菜 豆腐シュウマイ コーンスープ 果物 492kcal 塩分3.4	鯖のカレー風味焼き 味噌汁 果物 500kcal 塩分2.7	ビーフカレー つけもの トマトサラダ 野菜スープ 果物 570kcal 塩分3.5	ご飯 鯛のムニエル 味噌汁 果物 434kcal 塩分3.4	ご飯 和風つくね 高野豆腐の煮物 味噌汁 果物 494kcal 塩分2.7	赤魚のみぞれ煮 味噌汁 果物 413kcal 塩分2.5	ご飯 揚げ鯖の野菜あんかけ 芥子和え 吉野汁 果物 436kcal 塩分2.1	牛肉とごぼうの煮物 味噌汁 果物 478kcal 塩分2.0	ご飯 和風ハンバーグ キャベツとベーコンのさっと煮 きのこのスープ 果物 517kcal 塩分3.0	タラの香草フライ 味噌汁 果物 459kcal 塩分2.4
13		14		15		16		17		18	
ご飯 ホッケの西京焼き 南瓜のサラダ 味噌汁 果物 500kcal 塩分2.0	鶏肉の梅しそ焼き 味噌汁 果物 525kcal 塩分3.2	ご飯 親子煮 蒸しなすの和え物 味噌汁 果物 494kcal 塩分3.4	白身魚のフライ 味噌汁 果物 616kcal 塩分3.4	ご飯 ポテトコロケ ピーナツ和え 豚汁 果物 669kcal 塩分2.4	蒸し魚の野菜あんかけ 味噌汁 果物 442kcal 塩分2.4	ご飯 鶏肉のトマト煮 きのことアスパラのソテー コンソメスープ 果物 477kcal 塩分3.2	鮭のパン粉焼き 味噌汁 果物 464kcal 塩分2.7	ご飯 カレイの金山寺味噌焼き じゃが芋の煮物 味噌汁 果物 451kcal 塩分2.3	揚げ鶏のネギソースかけ 味噌汁 果物 494kcal 塩分2.9	ご飯 三色丼 お茶福豆 揚げ出し豆腐 味噌汁 果物 659kcal 塩分3.0	金目鯛の煮付け 味噌汁 果物 495kcal 塩分2.2
20		21		22		23		24		25	
ご飯 カレイのおろし煮 青梗菜の煮浸し 味噌汁 果物 402kcal 塩分2.4	海老フライ 味噌汁 果物 563kcal 塩分2.2	ご飯 豚肉のごまだれ和え 梅和え 味噌汁 果物 414kcal 塩分2.3	鮭の南蛮漬け 味噌汁 果物 452kcal 塩分3.3	カツ丼 浅漬け 金平ゴボウ 味噌汁 果物 601kcal 塩分3.2	ご飯 金目鯛の酒蒸し 味噌汁 果物 413kcal 塩分2.0	ご飯 カレイのポン酢蒸し ナムル 中華スープ 果物 409kcal 塩分2.6	かに玉 味噌汁 果物 485kcal 塩分3.5	ご飯 鱈の梅煮 切干大根の煮物 味噌汁 果物 418kcal 塩分2.6	ヒレカツ 味噌汁 果物 474kcal 塩分2.1	ご飯 鯖のみりん生姜醤油焼き 南瓜の煮物 味噌汁 果物 469kcal 塩分2.5	茄子のはさみ揚げ 味噌汁 果物 607kcal 塩分3.5
27		28		29		30		~朝ごはんしっかり食べてますか？~ ◎夕食より朝食を豪華にするメリット ・栄養をしっかり摂りつつ、脂肪は付きにくくなる。 ・体内時計のずれがリセットされる。 ・睡眠の質が向上する。 ・夜間頻尿の改善につながる。 ☆大事なタンパク質、食物繊維などバランスよい朝ごはんを しっかり食べて1日をスタートしましょう！			
ご飯 かじきの竜田揚げ ポテトサラダ 味噌汁 果物 504kcal 塩分2.0	牛丼 漬物 味噌汁 果物 563kcal 塩分3.0	ちらし寿司 お茶福豆 がんもどきの煮物 清汁 果物 550kcal 塩分2.6	ご飯 カレイのから揚げ 味噌汁 果物 504kcal 塩分2.2	鰯の梅しそフライ お浸し けんちん汁 果物 489kcal 塩分2.5	鶏肉のごま味噌焼き 味噌汁 果物 434kcal 塩分2.5	枝豆ご飯 鶏団子と野菜の煮物 酢の物 清汁 果物 418kcal 塩分3.2	鯖の西京焼き 味噌汁 果物 425kcal 塩分2.2				

