



今月の献立表



日	月	火	水	木	金	土	
				1 (741kcal)	2 (697kcal)	3 (664kcal)	
				ご飯 鱈の奄田揚げ浸し 豆腐の中華炒め 胡麻和え 味噌汁 キウイフルーツ 抹茶パンケーキ 玄米茶	ご飯 フルコギ炒め 茄子の煮浸し 春雨の酢の物 中華スープ 白桃缶 吹雪まんじゅう	ご飯 豚しゃぶのおろしポン酢 大豆と昆布の旨煮 玉葱のおかかマヨ和え かきたま汁 黄桃缶 チーズ蒸しパン	親子丼 冬瓜の煮物 フロッキーのサラダ けんちん汁 マンゴー チョコロールケーキ
5	6 (668kcal)	7 (713kcal)	8 (673kcal)	9 (592kcal)	10 (655kcal)	11 (697kcal)	
	ご飯 タラのフライ <small>タルタルソース</small> 蓮根のピリ辛煮 3色ナムル のっぺい汁 マンゴー 黒糖まんじゅう	七夕ご膳 おにぎり△ 七夕そうめん 野菜の天婦羅 オクラのおかか和え すいか ドーナツ◎	おにぎり 五目ぶっかけうどん ゴーヤチャンフルー キャベツの酢の物 いちごババロア 抹茶まんじゅう	オカリナコンサート ご飯 鮭のネギ味噌焼き 冬瓜の生姜葛煮 小松菜のナムル 味噌汁 みかん缶 薄皮クリームパン	ご飯 鶏のオーロラソース さつまいものしモン煮 菜の花の辛子和え ジンジャースープ マンゴー フッセ	夏野菜カレー キャベツのソテー スパゲティサラダ 福神漬 ヨーグルトムース 抹茶蒸しパン 玄米茶	
12	13 (677kcal)	14 (643kcal)	15 (623kcal)	16 (731kcal)	17 (606kcal)	18 (623kcal)	
	ご飯 豚肉のオイスター炒め 春雨とニラの卵とじ ごほうサラダ 味噌汁 黄桃缶 カスタードたい焼き	ご飯 揚げ魚のおろしポン酢 厚揚げの煮物 ほうれん草の和え物 味噌汁 オレンジ 薄皮ピーナッツパン	ご飯 魚のカレームニエル 冬瓜の煮物 かぼちゃサラダ 豆乳スープ バナナ コーヒーロールケーキ	松花堂弁当 枝豆ご飯 鶏肉の梅焼き 高野豆腐の含め煮 きゅうりの酢の物 味噌汁 オレンジ バナナ バームクーヘン 玄米茶	ご飯 豚の塩だれ焼き 揚げ茄子の味噌煮 もやしのナムル 味噌汁 キウイフルーツ メープルパンケーキ◎	ご飯 豚とキャベツの味噌炒め 大根のべっこう煮 玉ねぎのサラダ 味噌汁 パイン缶 チョコフチケーキ	
19	20 (599kcal)	21 (694kcal)	22 (738kcal)	23 (705kcal)	24 (730kcal)	25 (763kcal)	
	ご飯 蒸し鶏のごまだれ 野菜のスープ煮 フロッキーのサラダ 味噌汁 バナナ 和のパンケーキ 玄米茶	ご飯 鯉の南蛮漬け 茄子の煮浸し キャベツのゆかり和え 味噌汁 黄桃缶 バナナスペシャル	ご飯 鶏肉のはちみつしモン煮 キャベツのソテー タラモサラダ 味噌汁 パイン缶 カステラ	ハヤシライス ピーマンと卵の炒り煮 カリフラワーのフレンチ和え 福神漬 ミックスフルーツ缶 抹茶ムース	ご飯 鮭の若狭焼き 蓮根の金平 フロッキー醤油マヨ和え 豚汁 フルーチェ ミニたい焼き	他人丼 大豆と昆布の旨煮 きゅうりの卸和え 白味噌汁 バナナムース スイスロール	
26	27 (728kcal)	28 (714kcal)	29 (657kcal)	30 (613kcal)	31 (608kcal)		
介護相談日	松花堂弁当 菜飯 鶏の唐揚げ甘酢漬け 炊き合わせ 菜の花の辛子和え 清汁 キウイ バナナ メープルフチケーキ	カレンダー作り ご飯 タラのフライ <small>タルタルソース</small> ひじきの炒り煮 ほうれん草の土佐和え ジンジャースープ バナナ コーヒー蒸しパン 玄米茶	カレンダー作り ご飯 豚肉の焼肉炒め 冬瓜のカニあんかけ ポテトサラダ 味噌汁 キウイフルーツ いちごスペシャル	ご飯 鶏肉の生姜煮 チンゲン菜のソテー カリフラワー甘酢和え 味噌汁 マンゴー カスタードたい焼き	大正琴演奏会 ご飯 鶏のさっぱり御煮 冬瓜のえびあん キャベツ胡麻ドシ和え 中華スープ みかん缶 薄皮白あんパン		

左上の写真は
ご利用者様の手
作り作品です。
只今玄関ホール
に展示中！
ぜひご覧ください。

カロリーは普通食の昼食とおやつ合計を表示しています。メニュー、行事はやむを得ず変更になる場合がありますがご了承ください。