



# 今月の献立表



| 日                                                    | 月                                                                        | 火                                                                                    | 水                                                                      | 木                                                                  | 金                                                                               | 土                                                                             |
|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| 職員研修「防災勉強会」<br>防災食「五目ご飯」 調理・試食体験                     |                                                                          |                                                                                      |                                                                        |                                                                    |                                                                                 | 1 (564kcal)<br>ご飯<br>たらの柚香煮<br>鶏じゃが煮<br>フロッキーおかかマヨ和え<br>味噌汁<br>黄桃缶<br>チーズ蒸しパン |
| ①乾燥米に ②具材を入れる ③しゃもじでかき混ぜる ④お湯を注ぎ15分蒸らす(水は60分) ⑤できあがり |                                                                          |                                                                                      |                                                                        |                                                                    |                                                                                 | 8 (719kcal)                                                                   |
| 2                                                    | 3 (653kcal)                                                              | 4 (617kcal)                                                                          | 5 (718kcal)                                                            | 6 (640kcal)                                                        | 7 (655kcal)                                                                     | 8 (719kcal)                                                                   |
| 介護相談日                                                | ご飯<br>豚しゃぶごまだれ<br>がんも煮物<br>錦糸和え<br>味噌汁<br>リンゴ缶<br>和のパンケーキ                | 穴子丼<br>里芋の含め煮<br>ごぼうのごまだしサラダ<br>味噌汁<br>マンゴー<br>バーモクーヘン 玄米茶                           | ご飯<br>豚肉と夏野菜のピリ辛ポン酢<br>ひじきの炒り煮<br>スパゲッティサラダ<br>中華スープ<br>パイン缶<br>ミニアンパン | ご飯<br>豚の山椒煮<br>高野豆腐の煮物<br>酢の物<br>味噌汁<br>黄桃缶<br>抹茶まんじゅう             | 松花堂弁当<br>大葉ご飯<br>赤魚のカラフル甘酢ソース<br>炊き合わせ<br>塩こぶ和え<br>かきたま汁<br>キウイ バナナ<br>いちごスペシャル | ご飯<br>油淋鶏<br>南瓜の含め煮<br>白菜の柚子風味和え<br>味噌汁<br>バナナ<br>黒糖まんじゅう                     |
|                                                      | 9                                                                        | 10 (636kcal)                                                                         | 11 (675kcal)                                                           | 12 (617kcal)                                                       | 13 (678kcal)                                                                    | 14 (686kcal)                                                                  |
| 介護相談日                                                | チキンカレー<br>青梗菜ソテー<br>コールスローサラダ<br>福神漬<br>オレンジ<br>コーヒーロール                  | ご飯<br>たらのネギソース<br>炊き合わせ<br>うぐいす豆<br>けんちん汁<br>黄桃缶<br>バナナカステラ                          | おにぎり<br>そうめん<br>冬瓜の柚子あん<br>もやしのナムル<br>オレンジ<br>ドーナッツ                    | ご飯<br>メンチカツ<br>大豆煮<br>フロッキーのおろし和え<br>味噌汁<br>マンゴー<br>豆蒸しパン 紅茶       | ご飯<br>鶏のチリソース煮<br>揚げ茄子の生姜醤油<br>青梗菜和え<br>味噌汁<br>黄桃缶<br>吹雪まんじゅう                   | 夏祭り御膳<br>ご飯<br>鶏の唐揚げネギソース<br>フライドポテト<br>中華サラダ<br>赤だし<br>スイカ<br>フルーチェ          |
| 16                                                   | 17 (729kcal)                                                             | 18 (656kcal)                                                                         | 19 (676kcal)                                                           | 20 (688kcal)                                                       | 21 (749kcal)                                                                    | 22 (738kcal)                                                                  |
|                                                      | ご飯<br>グリルチキン タルタルソース<br>ピーマン<br>胡麻和え<br>コンソメスープ<br>黄桃缶<br>いちごスペシャル       | ご飯<br>トマト煮込みハンバーグ<br>大根のスープ煮<br>スナッフエンドウ胡麻ドレ<br>コーンポタージュスープ<br>マンゴー<br>メイプルパンケーキ     | ご飯<br>鶏の治部煮<br>卵の花の炒り煮<br>大根の酢の物<br>味噌汁<br>黄桃缶<br>ミニたい焼き 玄米茶           | ご飯<br>鶏のはちみつレモン煮<br>キャベツのコンソメ煮<br>春雨の和風サラダ<br>味噌汁<br>バナナ<br>バニラロール | ハヤシライス<br>シュウマイ<br>カニスパサラ<br>福神漬<br>オレンジ<br>コーヒー蒸しパン                            | ご飯<br>さわらの生姜煮<br>炒り豆腐<br>カリフラワー甘酢<br>味噌汁<br>抹茶ミルクムース<br>ミニ白あんパン               |
|                                                      | 23                                                                       | 24 (763kcal)                                                                         | 25 (746kcal)                                                           | 26 (675kcal)                                                       | 27 (673kcal)                                                                    | 28 (620kcal)                                                                  |
| 介護相談日                                                | ご飯<br>鶏マリネ<br>茄子のトマト煮<br>ごぼうサラダ<br>豆乳ごま味噌汁<br>ヨーグルトムース<br>抹茶クリームパンケーキ 紅茶 | カレンダー作り<br>松花堂弁当<br>豆ご飯 そうめん汁<br>カレーのカレームニエル<br>豆腐の田楽<br>香味和え<br>オレンジ キウイ<br>黒糖まんじゅう | カレンダー作り<br>親子丼<br>大根炒め煮<br>フロッキーマヨサラダ<br>味噌汁<br>バナナ<br>フッセ             | ご飯<br>豚肉の卸しだれ<br>昆布大豆<br>胡麻和え<br>わかめスープ<br>マンゴー<br>豆乳ドーナッツ         | おにぎり<br>きつねぶっかけうどん<br>薩摩芋のレモン煮<br>オクラのゆかり和え<br>黄桃缶<br>ミニクリームパン                  | ご飯<br>白身魚のネギソース<br>大根と枝豆煮<br>パンフキンサラダ<br>味噌汁<br>オレンジ<br>フチケーキ                 |
| 30                                                   | 31 (638kcal)                                                             | ⑥試食                                                                                  |                                                                        |                                                                    |                                                                                 |                                                                               |
|                                                      | ご飯<br>タラのおろしあん<br>南瓜の含め煮<br>フロッキーサラダ<br>味噌汁<br>黄桃缶<br>カステラ               |                                                                                      |                                                                        |                                                                    |                                                                                 |                                                                               |
|                                                      |                                                                          |                                                                                      |                                                                        |                                                                    |                                                                                 |                                                                               |
|                                                      |                                                                          |                                                                                      |                                                                        |                                                                    |                                                                                 | ～感想～<br>・温かくてふっくらとしていました<br>・思った以上においしかったです<br>・ダシが効いていてしっかりした味付けでした<br>      |

カロリーは普通食の昼食とおやつの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。