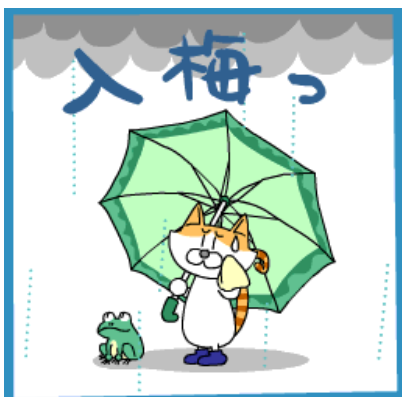


6月の献立予定表

東四つ木在宅サービスセンター

月	火	水	木	金	土
	1日 (546Kcal)  • 御飯 • 豚肉のピカタ • 南瓜の茶巾揚げ • 青菜のみぞれ和え • みそ汁 • 果物 P 25.1g F 15.8g 塩分 3.0g	2日 (542Kcal) • 菜飯 • 魚の煮つけ • 鶏野菜炒め • キャベツのソテー • すまし汁 • 果物 P 25.0g F 14.7g 塩分 3.1g	3日 (553Kcal) • 御飯 • 変わり玉子焼き • がんもどきの含め煮 • ジャーマンポテト • みそ汁 • 果物 P 22.7g F 16.8g 塩分 3.4g	4日 (531Kcal) • 鮭ずし • 揚げ鶏のネギソース • 大根と椎茸の煮つけ • 青菜の胡麻よごし • すまし汁 • 果物 P 21.8g F 15.8g 塩分 3.3g	5日 (542Kcal) • ジャコ御飯 • 魚の西京焼き • 炊き合わせ • 煮豆 • すまし汁 • 果物 P 25.0g F 11.2g 塩分 3.3g
7日 (565Kcal) • かき揚げ丼 • 炒り豆腐 • 胡瓜の三杯酢 • みそ汁 • 果物 P 22.4g F 16.5g 塩分 3.0g	8日 (526Kcal) • 御飯 • 魚の辛子揚げ • 茄子と生揚げの煮つけ • 胡瓜とシラスの和え物 • みそ汁 • 果物 P 23.2g F 11.5g 塩分 3.4g	9日 (572Kcal) • 御飯 • 鶏肉と牛蒡のピリ辛煮 • 茄子のしぎ焼き • 白菜のポン酢和え • みそ汁 • 果物 P 22.9g F 15.9g 塩分 3.4g	10日 (563Kcal) • 御飯 • 擬製豆腐 • お煮しめ • 煮豆 • すまし汁 • 果物 P 22.9g F 13.2g 塩分 3.2g	11日 (549Kcal) • 御飯 • 魚の甘酢あんかけ • 大根のそぼろ煮 • ぬた和え • すまし汁 • 果物 P 22.8g F 12.4g 塩分 3.0g	12日 (532Kcal) • ゆかり御飯 • 豚肉の生姜焼き • 高野豆腐の含め煮 • トマトの青じそ和え • 玉子とじ椀 • 果物 P 22.5g F 14.8g 塩分 3.0g
14日 (533Kcal) • 菜飯 • 魚の胡麻煮 • じゃが芋のそぼろあん • キャベツの甘酢和え • すまし汁 • 果物 P 22.3g F 12.9g 塩分 3.0g	15日 (566Kcal) • 親子うどん • 南瓜のグラッセ • 五目豆 • 果物 P 21.6g F 12.6g 塩分 3.3g	16日 (567Kcal) • 御飯 • 豆腐の五目あんかけ • 南瓜のミルク煮 • 青菜のクルミ和え • スープ • 果物 P 22.5g F 15.8g 塩分 3.0g	17日 (560Kcal) • 梅御飯 • 魚の塩焼き • 大根と里芋の煮物 • 煮豆 • きのこ汁 • 果物 P 21.7g F 13.5g 塩分 3.1g	18日 (564Kcal) • 御飯 • 厚揚げと豚肉の味噌炒め • 南瓜のいとこ煮 • 中華風和え物 • スープ • 果物 P 23.4g F 14.1g 塩分 3.0g	19日 (572Kcal) • ちらしずし • 炒りどり • 青菜の和え物 • 煮豆 • すまし汁 • 果物 P 22.0g F 13.0g 塩分 3.5g
21日 (585Kcal) • 鮭ずし • 鶏肉の治部煮 • 甘藷と林檎の重ね煮 • 酢味噌和え • すまし汁 • 果物 P 24.9g F 13.0g 塩分 3.5g	22日 (537Kcal) • 御飯 • 魚の田楽 • 炊き合わせ • 青菜の胡麻和え • きのこ汁 • 果物 P 23.1g F 12.1g 塩分 3.0g	23日 (573Kcal) • ゆかり御飯 • 肉じゃが • 揚げ出し豆腐 • 白菜の酢の物 • すまし汁 • 果物 P 21.8g F 16.8g 塩分 3.1g	24日 (564Kcal) • チキンカレー ライス • 和風サラダ • スープ • フルーツポンチ P 22.1g F 15.5g 塩分 3.4g	25日 (552Kcal) • 御飯 • 魚の黄金焼き • カブの煮つけ • 春雨の炒め煮 • みそ汁 • 果物 P 23.7g F 14.5g 塩分 3.4g	26日 (551Kcal) • 三色丼 • 甘藷のオレンジ煮 • 煮豆 • みそ汁 • 果物 P 22.7g F 12.6g 塩分 3.0g
28日 (567Kcal) • 御飯 • 豆腐蓮根ハンバーグ • ツナポテトサラダ • キャベツのソテー • すまし汁 • 果物 P 22.8g F 16.4g 塩分 3.0g	29日 (552Kcal) • わかめ御飯 • タンドリーチキン • ジャーマンポテト • 青菜の卵とじ • きのこスープ • 果物 P 24.0g F 16.5g 塩分 3.2g	30日 (537Kcal) • 御飯 • 魚のねぎ味噌焼き • 厚揚げのおろし煮 • もやしの酢の物 • すまし汁 • 果物 P 23.6g F 14.9g 塩分 3.4g	 		



今年は、全国的に梅雨入りが早いようです。梅雨は、気温や湿度が上がり細菌が繁殖しやすい時期なので食中毒に注意が必要です。

食中毒に気をつけましょう！

- ① 調理、食事の前は、しっかりと石鹸で手を洗いましょう。
- ② 野菜、魚は、水でよく洗いましょう。野菜や魚には、食中毒菌がついている場合があります。
- ③ 調理器具は、使うたびに洗剤で洗いましょう。また、生肉、加工食品、野菜を切るまな板は、使い分けましょう。
- ④ 料理は、多く使い過ぎないようにしましょう。おかずは、常温で放置せず冷蔵庫で保管しましょう。

★ 献立の最後に書いてあるPはたんぱく質、Fは脂質のことです。参考になさってください。