



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 ・擬製豆腐 ・根菜の煮物 ・煮豆 ・すまし汁 ・果物 P 21.7g F 11.3g 塩分 3.0g	2日 (538Kcal) ・御飯 ・魚の味噌煮 ・炊き合わせ ・青菜の和え物 ・すまし汁 ・果物 P 25.6g F 14.3g 塩分 3.0g	3日 (548Kcal) ・御飯 ・魚の五目あんかけ ・ふろふき大根 ・青菜の胡麻よごし ・けんちん汁 ・果物 P 22.0g F 14.8g 塩分 3.0g	4日 (531Kcal) ・御飯 ・鶏肉のくわ焼き ・大根のおかか煮 ・ぬた和え ・みそ汁 ・果物 P 22.8g F 13.6g 塩分 3.4g
6日 (541Kcal) ・ハヤシライス ・ミモザサラダ ・豆腐のスープ ・フルーツ ヨーグルト P 21.2g F 17.4g 塩分 3.2g	7日 (562Kcal) ・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 22.4g F 15.8g 塩分 3.0g	8日 (563Kcal) ・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 23.3g F 13.1g 塩分 3.4g	9日 (562Kcal) ・御飯 ・ポテトコロッケ ・鶏肉と野菜の煮物 ・炒り玉子和え ・すまし汁 ・果物 P 21.3g F 16.0g 塩分 3.0g	10日 (519Kcal) ・親子うどん ・南瓜のグラッセ ・五目豆 ・果物 P 26.6g F 16.6g 塩分 3.4g	11日 (542Kcal) ・胡麻しそ御飯 ・魚の酢煮 ・青菜の玉子とじ ・ちくわぶの煮物 ・けんちん汁 ・果物 P 24.0g F 13.5g 塩分 3.3g
13日 (560Kcal) ・かき揚げ丼 ・炒り豆腐 ・胡瓜の三杯酢 ・みそ汁 ・果物 P 22.3g F 16.5g 塩分 3.0g	14日 (566Kcal) ・ちらしずし ・炒りどり ・フロッコリーの酢味噌かけ ・煮豆 ・すまし汁 ・果物 P 23.3g F 13.5g 塩分 3.0g	15日 (564Kcal) ・チキンカレー ライス ・グリーンサラダ ・スープ ・フルーツヨーグルト P 22.1g F 15.5g 塩分 3.4g	16日 (534Kcal) ・菜飯 ・魚の煮つけ ・鶏野菜炒め ・キャベツの胡麻酢和え ・すまし汁 ・果物 P 24.3g F 13.7g 塩分 3.4g	17日 (546Kcal) ・御飯 ・鶏肉のピカタ ・南瓜の茶巾揚げ ・青菜のみぞれ和え ・みそ汁 ・果物 P 24.9g F 15.9g 塩分 3.0g	18日 (537Kcal) ・御飯 ・魚の照り焼き ・大根のそぼろ煮 ・青菜の白和え ・すまし汁 ・果物 P 24.4g F 15.2g 塩分 3.4g
20日 (539Kcal) ・御飯 ・肉豆腐 ・ジャコピーマン ・青菜の酢味噌和え ・かき玉汁 ・果物 P 23.2g F 13.9g 塩分 3.3g	21日 (552Kcal) ・御飯 ・魚の黄金焼き ・カブと薩摩揚げの含め煮 ・春雨の炒め煮 ・みそ汁 ・果物 P 23.7g F 14.5g 塩分 3.4g	22日 (533Kcal) ・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 ・すまし汁 ・果物 P 22.9g F 15.0g 塩分 3.0g	23日 (564Kcal) ・御飯 ・厚揚げと豚肉の味噌炒め ・南瓜の炒め煮 ・中華風和え物 ・スープ ・果物 P 23.4g F 14.1g 塩分 3.0g	24日 (527Kcal) ・しめじ御飯 ・魚の利休焼き ・カブの含め煮 ・青菜のコーンのソテー ・すまし汁 ・果物 P 24.2g F 14.3g 塩分 3.4g	25日 (531Kcal) ・中華丼 ・青菜とジャコのさっと煮 ・甘藷のミルク煮 ・スープ ・果物 P 22.1g F 13.2g 塩分 3.4g
27日 (547Kcal) ・御飯 ・魚の甘露煮 ・炊き合わせ ・ピーナッツ和え ・みそ汁 ・果物 P 24.5g F 14.9g 塩分 3.2g	28日 (560Kcal) ・御飯 ・鶏肉のみそ焼き ・甘藷と切昆布の煮物 ・キャベツの辛子和え ・すまし汁 ・果物 P 23.5g F 15.0g 塩分 3.0g	29日 (553Kcal) ・御飯 ・きのこ入り玉子焼き ・がんもどきの含め煮 ・ジャーマンポテト ・みそ汁 ・果物 P 20.8g F 15.1g 塩分 3.0g	30日 (554Kcal) ・ジャコ御飯 ・魚の西京焼き ・お煮しめ ・煮豆 ・すまし汁 ・果物 P 24.9g F 11.3g 塩分 3.5g		

センターの梅の実もだいぶ大きくなってきました。今年も、梅酒づくりをしたいと思います。
 気温や湿度が高くなってきたので、こまめに水分補給をして脱水や熱中症を予防しましょう。

★ 献立の最後に出てある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。