

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 (558Kcal) ・御飯 ・牛肉のおろしソース ・ひじきの煮付け ・ブロッコリーの酢みそかけ ・すまし汁 ・果物 P 22.6g F 15.2g 塩分 3.2g
3日 (564Kcal) ・御飯 ・鶏肉のケチャップあん ・白菜の煮びたし ・もやしの和え物 ・スープ ・果物 P 22.7g F 14.0g 塩分 3.4g	4日 (545Kcal) ・わかめ御飯 ・魚の辛子揚げ ・車麩の卵とじ ・青菜の胡麻よごし ・すまし汁 ・果物 P 23.3g F 11.0g 塩分 3.4g	5日 (571Kcal) ・御飯 ・八宝菜 ・南瓜のグラッセ ・中華サラダ ・スープ ・果物 P 23.7g F 13.0g 塩分 3.4g	6日 (584Kcal) ・鶏肉の照り焼き丼 ・甘藷の田舎煮 ・ピーナッツ和え ・みそ汁 ・果物 P 21.1g F 14.5g 塩分 3.4g	7日 (568Kcal) ・梅御飯 ・魚の味噌煮 ・南瓜のそぼろ煮 ・キャベツのソテー ・けんちん汁 ・果物 P 24.4g F 12.5g 塩分 3.4g	8日 (556Kcal) ・鮭ずし ・豆腐蓮根ハンバーグ ・じゃが芋の含め煮 ・いんげんのごま和え ・すまし汁 ・果物 P 21.8g F 14.2g 塩分 3.4g
10日 (548Kcal) ・三色丼 ・大根と人参のおかか煮 ・煮豆 ・すまし汁 ・果物 P 22.9g F 12.1g 塩分 3.4g	11日 (590Kcal) ・御飯 ・ヒレカツ ・南瓜の含め煮 ・コールスローサラダ ・かき玉汁 ・果物 P 22.7g F 13.2g 塩分 3.3g	12日 (570Kcal) ・御飯 ・魚のマリネ ・スパニッシュオムレツ ・切干大根の炒め煮 ・みそ汁 ・果物 P 24.0g F 13.5g 塩分 3.1g	13日 (527Kcal) ・赤飯 ・炒りどり ・茶碗蒸し ・酢みそ和え ・みそ汁 ・果物 P 23.5g F 13.8g 塩分 3.2g	14日 (544Kcal) ・御飯 ・千草焼き ・牛肉と牛蒡の旨煮 ・青菜の胡麻酢和え ・みそ汁 ・果物 P 21.2g F 13.6g 塩分 3.4g	15日 (543Kcal) ・御飯 ・魚の南蛮漬け ・ちくわぶの煮物 ・炒り卵和え ・すまし汁 ・果物 P 23.6g F 11.4g 塩分 3.3g
17日 (560Kcal) ・御飯 ・魚のピカタ ・茄子のしぎ焼き ・甘藷と切昆布の煮物 ・すまし汁 ・果物 P 22.3g F 13.0g 塩分 3.2g	18日 (585Kcal) ・蕎麦 ・天ぷら ・トマトの青じそ和え ・煮豆 ・果物 P 21.7g F 13.9g 塩分 3.2g	19日 (593Kcal) ・御飯 ・麻婆豆腐 ・甘藷のオレンジ煮 ・マカロニサラダ ・スープ ・果物 P 21.3g F 13.2g 塩分 3.2g	20日 (589Kcal) ・御飯 ・魚の煮付け ・大学芋 ・蓮根のそぼろ煮 ・すまし汁 ・果物 P 22.0g F 12.0g 塩分 2.8g	21日 (590Kcal) ・御飯 ・茄子のはさみ揚げ ・がんとどきの煮物 ・ぬた和え ・きのこ汁 ・果物 P 21.8g F 15.3g 塩分 3.4g	22日 (572Kcal) ・御飯 ・袋煮 ・変わり金平 ・青菜の胡麻和え ・みそ汁 ・果物 P 21.6g F 15.2g 塩分 3.3g
24日 (546Kcal) ・ゆかり御飯 ・魚の塩焼き ・炊き合わせ ・いんげんの胡麻和え ・すまし汁 ・果物 P 23.1g F 15.0g 塩分 3.2g	25日 (551Kcal) ・御飯 ・鶏肉と牛蒡のピリ辛煮 ・炒り豆腐 ・胡瓜の三杯酢 ・すまし汁 ・果物 P 22.5g F 14.0g 塩分 3.3g	26日 (569Kcal) ・御飯 ・魚のフライ ・ポテトサラダ ・青菜の煮びたし ・みそ汁 ・果物 P 23.4g F 11.8g 塩分 3.3g	27日 (559Kcal) ・赤飯 ・肉じゃが ・揚げ出し豆腐 ・もずくの酢の物 ・すまし汁 ・果物 P 22.8g F 15.2g 塩分 3.4g	28日 (567Kcal) ・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 21.5g F 12.6g 塩分 3.4g	29日 (527Kcal) ・菜飯 ・魚のねぎ味噌焼き ・カブの薄葛煮 ・キャベツの胡麻酢和え ・すまし汁 ・果物 P 23.6g F 12.6g 塩分 3.2g



今年、センターの梅の実がたくさんなっています。もうすぐ収穫して今年も梅酒を作りたいと思います。これから、気温や湿度が高くなるにつれ心配なのは食中毒です。「生鮮食品は10℃を超えると一気に菌が繁殖するので、買い物は最後にして寄り道せず早めに帰宅する。」「肉は中心部まで十分加熱する。」「おかずは常温で放置しない。」などに注意しましょう。

★ 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。