

昼食

6月の献立表

高齢者向け宅配食事サービス

キッチンセンター
ひまわりくらぶ
 0120-01-5825

日	月	火	水	木	金	土
 <p>梅雨 梅雨の季節に入ることを入梅といい、これ以後約一ヶ月間ほど雨が続き、うっとうしい期間になります。「梅雨」という言葉は、ちょうど梅の実が熟すころ雨が降ることからつけられたものといわれています。 農家にとっては作物に欠かせない雨に恵まれるときで、田植えもこの時期に行われます。</p>				6月1日(金) ごはん 豚肉のカレー風味炒め 小付け キャベツの酢みそ和え デザート みそ汁 567kcal 塩分2.7g	6月2日(土) ごはん 鮭の西京焼き 小付け 和風マカロニサラダ 小鉢 みそ汁 544kcal 塩分2.9g	
6月3日(日) ごはん チキンのピザ風グリル 小付け 白和え デザート みそ汁 571kcal 塩分2.9g	6月4日(月) ごはん かに玉 小付け ちくわときゅうりの酢の物 小鉢 みそ汁 532kcal 塩分2.8g	6月5日(火) ごはん 豚肉のごま風味炒め 小付け オニオンサラダ デザート みそ汁 580kcal 塩分2.5g	6月6日(水) ごはん さばのおろしソース 小付け 海藻サラダ 小鉢 みそ汁 554kcal 塩分2.8g	6月7日(木) 菜めし ピーマンの肉詰め 小付け 豆とツナのサラダ デザート みそ汁 565kcal 塩分2.4g	6月8日(金) ごはん あじのごまだれ焼き 小付け ジャが芋とベーコンのサラダ 小鉢 みそ汁 586kcal 塩分2.7g	6月9日(土) ごはん ソーセージのケチャップ炒め 小付け 白菜の甘酢和え デザート さつまい 596kcal 塩分2.8g
6月10日(日) ごはん さばの塩焼き 小付け オクラとめかぶの酢の物 小鉢 みそ汁 547kcal 塩分2.8g	6月11日(月) ごはん 鶏肉の照り焼き 小付け ブロッコリーといかのサラダ デザート みそ汁 592kcal 塩分2.8g	6月12日(火) ごはん 鮭のレモン焼き 小付け 大豆の煮物 小鉢 豚汁 573kcal 塩分2.8g	6月13日(水) しじみごはん 肉団子の酢豚風煮 小付け もやしの中華和え デザート みそ汁 564kcal 塩分2.9g	6月14日(木) ごはん たらのもろみ焼き 小付け シーフードサラダ 小鉢 みそ汁 520kcal 塩分2.9g	6月15日(金) ごはん チンジャオロース 小付け ナムル デザート みそ汁 574kcal 塩分2.9g	6月16日(土) ごはん ホキのゆずみそ焼き 小付け 野菜のコンソメ煮 小鉢 みそ汁 525kcal 塩分2.8g
6月17日(日) ごはん 大根とベーコンの煮物 小付け キャベツのごま和え デザート みそ汁 538kcal 塩分2.9g	6月18日(月) ごはん あじのごましょうゆ焼き 小付け 炒り豆腐 小鉢 みそ汁 597kcal 塩分2.8g	6月19日(火) 豆ごはん チキンのクリーム煮 小付け 焼きなす デザート みそ汁 605kcal 塩分2.9g	6月20日(水) ごはん ほっけの塩焼き 小付け バンバンジーサラダ 小鉢 みそ汁 513kcal 塩分2.8g	6月21日(木) ごはん 豚肉の味噌炒め 小付け 白菜のゆず風味和え デザート みそ汁 547kcal 塩分2.6g	6月22日(金) ごはん めばるの梅風味焼き 小付け 野菜と肉団子の煮物 小鉢 かきたま汁 538kcal 塩分2.9g	6月23日(土) ごはん 牛肉の野菜炒め 小付け 玉ねぎと油揚げのサラダ デザート みそ汁 580kcal 塩分2.5g
6月24日(日) あさりごはん ぶりの香味焼き 小付け 五目ひじき煮 小鉢 みそ汁 580kcal 塩分2.9g	6月25日(月) ごはん ソーセージのカレー炒め 小付け 大根とちくわの煮物 デザート けんちん汁 564kcal 塩分2.9g	6月26日(火) ごはん かれのきのこ焼き 小付け こんにゃくと野菜の煮物 小鉢 みそ汁 508kcal 塩分2.8g	6月27日(水) ごはん 牛肉とピーマンの炒め物 小付け 白菜とベーコンのサラダ デザート みそ汁 584kcal 塩分2.9g	6月28日(木) ごはん あじのトマトチーズ焼き 小付け ほうれん草のツナサラダ 小鉢 みそ汁 585kcal 塩分2.9g	6月29日(金) ごはん ほうれん草オムレツ 小付け 玉ねぎとちくわの和え物 デザート みそ汁 509kcal 塩分2.6g	6月30日(土) ごはん 赤魚の生姜焼き 小付け オクラときさみの和え物 小鉢 みそ汁 529kcal 塩分2.9g

●材料の仕入状況により、献立を変更する場合がありますので、あらかじめご了承下さい。

