

昼食 (腎臓食)

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	
		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。				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 528kcal 塩分1.4g	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 523kcal 塩分1.9g
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 528kcal 塩分1.9g	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	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	6月6日(水) ごはん さばのおろしソース 小付け ブロッコリーと玉ねぎのサラダ 小鉢	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	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	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	
6月10日(日) ごはん さばの塩焼き 小付け オクラの酢の物 小鉢 499kcal 塩分1.6g	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	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	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	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	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	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	
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 519kcal 塩分1.5g	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	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	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	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	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	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	
6月24日(日) あさりごはん ぶりの香味焼き 小付け 白菜と油揚げの煮物 小鉢	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	6月26日(火) ごはん かれいのきのこ焼き 小付け こんにゃくと野菜の煮物 小鉢	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	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	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	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	
569kcal 塩分1.7g	565kcal 塩分1.9g	486kcal 塩分1.4g	583kcal 塩分1.1g	581kcal 塩分1.8g	513kcal 塩分1.6g	483kcal 塩分1.5g	

●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。

