



# 夕食 (糖尿食)

# 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	
		<b>アジサイ(紫陽花)</b> 日本産の最も古いものは、青色だといふ。花はつぼみのころは緑色、それが白く移ろい、咲くころには水色、または薄紅色。咲き終わりに近づくとつれて、花色は濃くなつていきます。「あじさい」の名は「藍色が集まったもの」を意味する「あづさい(集真藍)」が訛つたものと言われ、漢字表記に用いられる「紫陽花」は、唐の詩人白居易が別の花に名付けたもので、平安時代の学者源順がこの漢字をあてはめたことから誤つて広まつたとされています。				<b>6月1日(金)</b> ごはん ぶりの照り焼き 小付け オクラとしめじのサラダ 小鉢 みそ汁 495kcal 塩分2.8g	<b>6月2日(土)</b> ごはん 照り焼きハンバーグ 小付け にんじんサラダ デザート みそ汁 548kcal 塩分2.7g
<b>6月3日(日)</b>	<b>6月4日(月)</b>	<b>6月5日(火)</b>	<b>6月6日(水)</b>	<b>6月7日(木)</b>	<b>6月8日(金)</b>	<b>6月9日(土)</b>	
ごはん めばるのきのこあんかけ 小付け 白菜とさつま揚げの煮物 小鉢 みそ汁 479kcal 塩分2.8g	きのごはん 牛肉の香り炒め 小付け 大根の酢の物 デザート みそ汁 460kcal 塩分2.8g	ごはん ホキのねぎ味噌焼き 小付け ゆで卵のサラダ 小鉢 みそ汁 510kcal 塩分2.8g	ごはん ベーコンとじゃが芋の煮ころがし 小付け なすの中華風サラダ デザート かきたま汁 501kcal 塩分2.6g	ごはん 鮭のバター焼き 小付け フレンチサラダ 小鉢 みそ汁 513kcal 塩分2.9g	ごはん 焼きコロッケ 小付け コーンサラダ デザート みそ汁 538kcal 塩分2.1g	ごはん 白身魚のタルタルソース焼き 小付け コーンスローサラダ 小鉢 みそ汁 492kcal 塩分2.7g	
<b>6月10日(日)</b>	<b>6月11日(月)</b>	<b>6月12日(火)</b>	<b>6月13日(水)</b>	<b>6月14日(木)</b>	<b>6月15日(金)</b>	<b>6月16日(土)</b>	
ごはん 牛肉のうま煮 小付け 人参の甘酢和え デザート みそ汁 515kcal 塩分2.8g	ごはん ぶりの幽庵焼き 小付け がんもの煮物 小鉢 みそ汁 532kcal 塩分2.9g	ごはん 野菜いろいろ肉団子 小付け ほうれん草のごま和え デザート みそ汁 433kcal 塩分2.9g	ごはん めばるの煮付け 小付け えだ豆とえびのサラダ 小鉢 みそ汁 501kcal 塩分2.9g	ごはん ソーセージのポトフ 小付け 山芋の明太子和え デザート けんちん汁 532kcal 塩分2.9g	ごはん 赤魚の塩焼き 小付け 大根と油揚げの炒め煮 小鉢 みそ汁 488kcal 塩分2.9g	五目ごはん 豚肉とニラの炒め物 小付け もやしとさきみのサラダ デザート みそ汁 451kcal 塩分2.9g	
<b>6月17日(日)</b>	<b>6月18日(月)</b>	<b>6月19日(火)</b>	<b>6月20日(水)</b>	<b>6月21日(木)</b>	<b>6月22日(金)</b>	<b>6月23日(土)</b>	
ごはん 白身魚のカレー風味焼き 小付け カリフラワーとツナのサラダ 小鉢 さつま汁 487kcal 塩分2.8g	ごはん 牛肉のボン酢炒め 小付け 白菜の中華サラダ デザート みそ汁 507kcal 塩分2.4g	ごはん さばの味噌煮 小付け オクラのおかか和え 小鉢 みそ汁 503kcal 塩分2.9g	ごはん ロールキャベツ 小付け きのこサラダ デザート みそ汁 449kcal 塩分2.7g	ごはん かにしゅうまい 小付け 切干大根とベーコンの炒め煮 小鉢 みそ汁 538kcal 塩分2.6g	えびピラフ 和風アスパラベーコン 小付け きゅうりとちくわの和え物 デザート みそ汁 459kcal 塩分2.9g	ごはん 鮭の塩焼き 小付け バンバンジーサラダ 小鉢 みそ汁 477kcal 塩分2.9g	
<b>6月24日(日)</b>	<b>6月25日(月)</b>	<b>6月26日(火)</b>	<b>6月27日(水)</b>	<b>6月28日(木)</b>	<b>6月29日(金)</b>	<b>6月30日(土)</b>	
ごはん 麻婆豆腐 小付け 温野菜サラダ デザート みそ汁 537kcal 塩分2.2g	ごはん 豆腐ハンバーグ 小付け スパゲティサラダ 小鉢 みそ汁 543kcal 塩分2.9g	ごはん 豚肉の生姜焼き 小付け 野菜としらすのさっぱり和え デザート みそ汁 477kcal 塩分2.6g	かおりごはん ホキのボン酢焼き 小付け ポテトサラダ 小鉢 みそ汁 484kcal 塩分2.9g	ごはん チキンの甘酢和え 小付け きゅうりとしめじの酢の物 デザート 豚汁 450kcal 塩分2.9g	ごはん さばの漬け焼き 小付け 高野豆腐の卵とじ 小鉢 みそ汁 530kcal 塩分2.9g	ごはん 牛丼風煮 小付け 切干大根の甘酢和え デザート みそ汁 496kcal 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。