

# 夕食 (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
					6月1日(金)	6月2日(土)
	<b>アジサイ(紫陽花)</b> 日本原産の最も古いものは、青色だという。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につれて、花色は濃くなっていきます。「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って広まったとされています。				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  526kcal 塩分1.5g	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  565kcal 塩分1.5g
6月3日(日)	6月4日(月)	6月5日(火)	6月6日(水)	6月7日(木)	6月8日(金)	6月9日(土)
ごはん めばるのきのこあんかけ 小付け 白菜ときつな揚げの煮物 小鉢  512kcal 塩分1.7g	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  500kcal 塩分1.5g	ごはん ホキのねぎ味噌焼き 小付け ゆで卵のサラダ 小鉢  582kcal 塩分1.8g	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  562kcal 塩分1.7g	ごはん 鮭のバター焼き 小付け フレンチサラダ 小鉢  567kcal 塩分1.5g	ごはん 牛肉コロッケ 小付け コーンサラダ デザート  597kcal 塩分1.0g	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  540kcal 塩分1.6g
6月10日(日)	6月11日(月)	6月12日(火)	6月13日(水)	6月14日(木)	6月15日(金)	6月16日(土)
ごはん 牛肉のうま煮 小付け 人参の甘酢和え デザート  551kcal 塩分1.6g	ごはん ぶりの幽庵焼き 小付け がんもの煮物 小鉢  597kcal 塩分1.3g	ごはん メンチカツ 小付け ほうれん草のごま和え デザート  532kcal 塩分1.5g	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  561kcal 塩分1.5g	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  609kcal 塩分1.4g	ごはん 赤魚の塩焼き 小付け 大根と油揚げの炒め煮 小鉢  493kcal 塩分1.5g	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  484kcal 塩分1.7g
6月17日(日)	6月18日(月)	6月19日(火)	6月20日(水)	6月21日(木)	6月22日(金)	6月23日(土)
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  511kcal 塩分1.2g	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  566kcal 塩分1.2g	ごはん さばの味噌煮 小付け オクラのおかか和え 小鉢  558kcal 塩分1.6g	ごはん ロールキャベツ 小付け きのこサラダ デザート  481kcal 塩分1.7g	ごはん 白身魚のフライ 小付け 切干大根とベーコンの炒め煮 小鉢  584kcal 塩分1.9g	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  505kcal 塩分1.8g	ごはん 鮭の塩焼き 小付け バンバンジーサラダ 小鉢  469kcal 塩分1.8g
6月24日(日)	6月25日(月)	6月26日(火)	6月27日(水)	6月28日(木)	6月29日(金)	6月30日(土)
ごはん 麻婆豆腐 小付け 温野菜サラダ デザート  566kcal 塩分1.1g	ごはん 帆立風味カツ 小付け スパゲティサラダ 小鉢  533kcal 塩分1.5g	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  519kcal 塩分1.4g	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  520kcal 塩分1.7g	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  513kcal 塩分1.9g	ごはん さばの漬け焼き 小付け 高野豆腐の卵とじ 小鉢  559kcal 塩分1.4g	ごはん 牛丼風煮 小付け 切干大根の甘酢和え デザート  573kcal 塩分1.9g

●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。