



6月のお献立



友愛会

山県グリーンポート デイケアセンター

	月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日	土 7日
昼食	ごはん とろろ昆布汁 赤魚の煮付け さといものゆず味噌かけ フルーチェ りんご	山菜そば ゆかりごはん えんどうの山椒炒め マンゴーゼリー	松花堂弁当 ごはん・すまし汁 おろしとんかつ・白菜の煮浸し 菜花のピーナツ和え・バナナ	ごはん えのきの味噌汁 マスの利休焼き カリフラワーのくず煮 杏仁豆腐	ごはん じゃがいもの味噌汁 鶏肉の梅照り焼き もやしの青じそ和え オレンジゼリー	ごはん 麩の味噌汁 牛肉の野菜炒め いんげんのごま和え ヨーグルト ストロベリーソース
間食	しっとりミニケーキ コーラ	いちご蒸しケーキ レモンティー	ぶどうゼリー カルシウムウエハース	クリームコンフェ ミルクティー	抹茶まんじゅう 緑茶	ホットケーキ アップルジュース
	9日	10日	11日	12日	13日	14日
昼食	ごはん 中華スープ 鶏肉の甘酢あんかけ 大根の和え物 マンゴーゼリー	ごはん 大根の味噌汁 豚肉のしぐれ煮 もやしの和風和え 杏仁豆腐	ちらし寿司 すまし汁 信田煮 いんげんのお浸し ピーチゼリー	ごはん コーンポタージュ デミグラスハンバーグ/ホキのムニエル えんどうのソテー ヨーグルト ブルーベリーソース	きつねうどん 菜めし なすの甘辛煮 バナナ	ごはん ほうれん草の味噌汁 さばの生姜煮 アスパラのサラダ フルーチェ メロン
間食	ドームケーキ こしあん はちみつレモン	ミルクケーキ カフェオレ	もみじまんじゅう ほうじ茶	プリン カルシウムウエハース	ドーナツ サイダー	小倉パン 緑茶
	16日	17日	18日	19日	20日	21日
昼食	ごはん 菜花の味噌汁 さわらのつけ焼き/鶏肉のこはく煮 ちくわの炒め煮 ヨーグルト キウイソース	ごはん 韓国風スープ 鶏唐揚げ菜味ソースかけ 春雨サラダ ぶどうゼリー	ごはん 豆腐の味噌汁 ホキのポテトサラダ焼き キャベツの辛子和え 杏仁豆腐	五目きしめん わかめごはん ピーマンとウインナーの炒め物 フルーチェ パイン	炒飯 中華スープ レタスとエビのサラダ ヨーグルト ブルーベリーソース	ごはん 麩の味噌汁 あじの山椒焼き さといもの煮付け マンゴーゼリー
間食	バウムクーヘン ミルクティー	黒糖まんじゅう ほうじ茶	セレクトケーキ レモンティー	バナナケーキ アップルジュース	やわらかおかき のりしお 緑茶	コーヒーロールケーキ ぶどうサイダー
	23日	24日	25日	26日	27日	28日
昼食	ハヤシライス ミートオムレツ トマトサラダ いちごゼリー	ごはん 菜花の味噌汁 さわらの南部焼き/豚肉の生姜焼き かぼちゃのいところ煮 バナナ	味噌ラーメン ごはん 豆腐サラダ フルーチェ りんご	ごはん 麩の味噌汁 鶏肉の幽庵焼き 白菜の磯和え マンゴーゼリー	ごはん すまし汁 さばのおろし煮 小松菜のわさび和え 杏仁豆腐	豚丼 かきたま汁 きゅうりの酢の物 ヨーグルト ストロベリーソース
間食	田舎まんじゅう 緑茶	ももゼリー カルシウムウエハース	チョコパウンドケーキ アップルジュース	黒糖蒸しケーキ コーラ	紅茶のバウムクーヘン ミルクティー	今川焼き ほうじ茶
	30日					
昼食	ごはん さといもの味噌汁 豚肉のオイスターソース炒め マカロニサラダ フルーチェ メロン					今月の献立(平均) エネルギー：667kcal たんぱく質：21.0g 脂質：19.7g 炭水化物：98.4g 食塩相当量：3.5g
間食	カステラ レモンティー					

令和7年