

# 6月のお献立



山県グリーンポート デイケアセンター

	月	火	水	木	金	土
	1日	2日	3日	4日	5日	6日
昼食	赤飯 すまし汁 鶏肉のこはく煮 さといものゆず味噌かけ マンゴーゼリー	彩りうどん 梅菜めし なすと厚揚げの甘辛煮 ヨーグルトブルーベリーソース	ごはん えのきの味噌汁 赤魚の甘酢あんかけ きんぴらごぼう バナナ	ごはん 中華スープ 八宝菜 いんげんのナムル 杏仁豆腐	松花堂弁当 <small>ごはん・わかめの味噌汁 さばのつけ焼き さつまいもと昆布の煮付け ブロッコリーのごま和え フルーチェりんご</small>	ごはん もやしの味噌汁 豚肉のタレ炒め ぎゅうりの酢の物 いちごゼリー
間食	チョコパウンドケーキ アップルジュース	バウムクーヘン ミルクティー	オレンジゼリー カルシウムウエハース	田舎まんじゅう ほうじ茶	チーズ蒸しケーキ カフェオレ	今川焼き 緑茶
	8日	9日	10日	11日	12日	13日
昼食	きのこきしめん わかめごはん 根菜つみれの煮物 ヨーグルトキウイソース	ごはん 大根の味噌汁 白身魚のマヨネーズ焼き えんどうの山椒炒め 杏仁豆腐	ごはん すまし汁 味噌かつ 青菜の生姜和え 青りんごゼリー	ごはん 麩の味噌汁 <small>さわらの照り煮/チーズのせハンバーグ</small> じゃがいものそぼろ煮 フルーチェぶどう	ハヤシライス ミートオムレツ <small>カリフラワーのドレッシング和え</small> マンゴーゼリー	ごはん 玉ねぎの味噌汁 鶏肉の幽庵焼き かぼちゃの煮付け バナナ
間食	クリームコンフェ はちみつレモン	やわらかおかき 砂糖醤油 ほうじ茶	プリン カルシウムウエハース	コーヒークリームワッフル コーラ	黒糖まんじゅう 緑茶	豆乳焼きドーナツ カフェオレ
	15日	16日	17日	18日	19日	20日
昼食	玉子丼 えのきの味噌汁 れんこんの炒め煮 マスカットゼリー	ごはん 玉ねぎの味噌汁 <small>豚肉の塩麴焼き/さわらの梅煮</small> もやしの和風和え バナナ	ごはん コーンポタージュ デミグラスハンバーグ トマトサラダ マンゴーゼリー	ごはん チンゲン菜の味噌汁 あじの南蛮漬け なすのお浸し ピーチゼリー	味噌ラーメン ごはん 豆腐サラダ フルーチェ パイン	ごはん コンソメスープ 鮭のムニエル アスパラソテー 杏仁豆腐
間食	しっとりミニケーキ ミルクティー	抹茶まんじゅう 緑茶	ココアムース カルシウムウエハース	プレーン蒸しケーキ グレープジュース	ドーナツ サイダー	カスタードケーキ レモンティー
	22日	23日	24日	25日	26日	27日
昼食	ごはん かきたま汁 <small>さわらの西京焼き/豚肉となすの味噌炒め</small> ブロッコリーのおかか和え ヨーグルトブルーベリーソース	ごはん すまし汁 鶏唐揚げ薬味ソースかけ 青菜の辛子和え フルーチェ いちご	山菜そば ゆかりごはん えんどうの炒め物 バナナ	ごはん えのきの味噌汁 ホキのポテトサラダ焼き アスパラのドレッシング和え マンゴーゼリー	ごはん 小松菜の味噌汁 豚肉の生姜炒め パンプキンサラダ 杏仁豆腐	ごはん 大根の味噌汁 赤魚の煮付け さといものくず煮 ヨーグルトキウイソース
間食	紅茶のパウムクーヘン カフェオレ	ももゼリー カルシウムウエハース	紫芋まんじゅう ほうじ茶	やわらかおかきのりしお 緑茶	チョコドームケーキ アップルジュース	きな粉ミニパンケーキ ミルクティー
	29日	30日				
昼食	ごはん 豆腐の味噌汁 牛肉のオイスターソース炒め じゃがいものツナ煮 フルーチェ オレンジ	炒飯 わかめスープ 春雨サラダ バナナ				今月の献立(平均) エネルギー：690kcal たんぱく質：23.2g 脂質：20.9g 炭水化物：99.8g 食塩相当量：3.4g
間食	もみじまんじゅう ほうじ茶	あずきクリームワッフル レモンティー				

令和8年