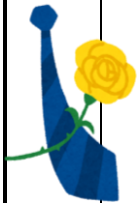


2025 年 6 月 献立表



| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|--|---|--|--|---|---|
| | 2日 | 3日 | 4日 | 5日 | 6日 | |
| | ごはん みそ汁 豚肉のオイスター炒め 里芋の煮物 きゅうりのおかか和え | ごはん みそ汁 鶏肉のんにく醤油焼き なすの揚げ出し もやしの胡麻酢和え | ごはん コンソメスープ オムレツ ほうれん草の洋風お浸し | ごはん 春雨スープ 回鍋肉 がんもの煮物 たたききゅうり | カーチョエベベ コンソメスープ チキンサラダ フルーツ(もも) | |
| | Ical - 603 kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 18.4 g 食塩 3.5 g | Ical - 635 kcal 蛋白質 33.6 g 脂質 20.0 g 食塩 3.1 g | Ical - 596 kcal 蛋白質 27.6 g 脂質 17.7 g 食塩 3.2 g | Ical - 639 kcal 蛋白質 27.4 g 脂質 23.6 g 食塩 3.2 g | Ical - 639 kcal 蛋白質 33.5 g 脂質 21.5 g 食塩 3.4 g | |
| | 9日 | 10日 | 11日 | 12日 | 13日 | |
| | ごはん みそ汁 かれの煮つけ 水ぎょうざ こまつなのわさび和え | ごはん 中華風スープ 坦々春雨 やさいサラダ | チキンカレー ほうれん草のスープ たまごサラダ フルーツ(みかん) | ごはん みそ汁 厚揚げの野菜あんかけ かぼちゃの煮物 もやしのなめ茸和え | ごはん みそ汁 揚げ魚の梅煮 ほうれん草の煮浸し ポテトサラダ | |
| | Ical - 591 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 9.7 g 食塩 3.2 g | Ical - 609 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 20.3 g 食塩 2.7 g | Ical - 654 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 15.8 g 食塩 3.9 g | Ical - 635 kcal 蛋白質 27.0 g 脂質 18.7 g 食塩 3.1 g | Ical - 628 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 21.0 g 食塩 3.6 g | |
| | 16日 | 17日 | 18日 | 19日 | 20日 | |
| | ごはん みそ汁 八宝菜 かにしゅうまい フルーツ(パイン) | ごはん みそ汁 アジフライ 高野豆腐の煮物 春雨サラダ | ごはん すまし汁 鶏肉の味噌漬け焼き さつま芋の甘煮 こまつなのごま和え | ごはん みそ汁 さばの塩焼き 切干大根の炒り煮 玉葱とトマトの和え物 | ロールパン かぶのスープ ハンバーグ ブラウンソース ほうれん草ときのこのソテー やさいサラダ | |
| | Ical - 624 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 16.3 g 食塩 3.5 g | Ical - 607 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 17.8 g 食塩 3.5 g | Ical - 627 kcal 蛋白質 33.6 g 脂質 10.8 g 食塩 3.0 g | Ical - 608 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 23.0 g 食塩 2.8 g | Ical - 581 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 30.6 g 食塩 4.2 g | |
| | 23日 | 24日 | 25日 | 26日 | 27日 | |
| | ごはん みそ汁 チキン南蛮 大根の煮物 ほうれん草のからし和え | ごはん みそ汁 鰯の照焼き 春巻き わかめサラダ | ごはん みそ汁 ほきの香味ソースがけ きんぴらごぼう 白菜の磯和え | ごはん みそ汁 いも煮 チンゲン菜の胡麻マヨ和え | ごはん もやしのスープ 豆腐のうま煮 ひじきの煮物 玉葱サラダ | |
| | Ical - 661 kcal 蛋白質 31.2 g 脂質 21.6 g 食塩 3.7 g | Ical - 607 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 19.5 g 食塩 3.6 g | Ical - 580 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 13.8 g 食塩 3.3 g | Ical - 615 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 22.5 g 食塩 2.6 g | Ical - 587 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 17.5 g 食塩 2.7 g | |
| | 30日 | | | | | |
| | 2色丼 みそ汁 さんまの蒲焼き かぶときゅうりの和え物 | 6月30日(月)の栄養価について お試し食品として「さんまの蒲焼き」を 提供しています。試食品のため、表示され ている栄養価に入っていません。 食べた場合は下記栄養価になります。 | | | | |
| | Ical - 578 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 18.8 g 食塩 3.1 g | Ical - 688 kcal 蛋白質 35.0 g 脂質 25.3 g 食塩 3.9 g | | | | |



食事とは関係ないですが
利用者さんが書いてくれた
イラストを掲載しています。

※入庫(にゅうこ)の都合(つごう)により、メニュー(めにゅー)を変更(へんこう)する場合(ばあい)がありますのでご了承(りようしょう)ください。