

6月献立表



デイサービスセンターずっと・そっと

令和8年6月

月	火	水	木	金	土
1日	2日 麺の日	3日 カレーの日	4日 混ぜご飯の日	5日	6日
ごはん 豚肉とキャベツの梅煮 じゃがいものきんぴら 焼き麩の酢味噌和え なすの味噌汁	サラダうどん 枝豆とれんこんの寄せ揚げ ひじきの煮物 みかんゼリー	トマトカレー ブロッコリーのマスタード和え オニオンスープ ヨーグルト	わかめごはん 白身魚の香り蒸し がんもの煮物 大根の塩昆布和え かぼちゃの味噌汁	ごはん 筑前煮 なすといんげんの南蛮 ほうれん草の胡麻和え なめこの味噌汁	ごはん アジフライ 野菜のトマト煮 オクラのおかか和え チンゲン菜のスープ
エネルギー 454 kcal タンパク質 16.5 g 塩分 3.5 g	エネルギー 308 kcal タンパク質 10.5 g 塩分 3.3 g	エネルギー 519 kcal タンパク質 18.4 g 塩分 1.9 g	エネルギー 420 kcal タンパク質 19.2 g 塩分 2.8 g	エネルギー 458 kcal タンパク質 15.9 g 塩分 2.4 g	エネルギー 467 kcal タンパク質 14.2 g 塩分 1.6 g
おやつ アップルパイ	おやつ ベルギーワッフル	おやつ 今川焼(抹茶)	おやつ シュークリーム	おやつ コーヒーゼリー	おやつ スイートポテトパイ
エネルギー 131 kcal タンパク質 1.5 g 塩分 0.2 g	エネルギー 68 kcal タンパク質 1 g 塩分 0.1 g	エネルギー 150 kcal タンパク質 0 g 塩分 0.2 g	エネルギー 134 kcal タンパク質 0.3 g 塩分 0.1 g	エネルギー 68 kcal タンパク質 0 g 塩分 0 g	エネルギー 129 kcal タンパク質 1.5 g 塩分 0.2 g
合計	合計	合計	合計	合計	合計
エネルギー 585 kcal タンパク質 18 g 塩分 3.7 g	エネルギー 376 kcal タンパク質 11.5 g 塩分 3.4 g	エネルギー 609 kcal タンパク質 18.4 g 塩分 2.1 g	エネルギー 554 kcal タンパク質 21.9 g 塩分 2.9 g	エネルギー 526 kcal タンパク質 16.2 g 塩分 2.4 g	エネルギー 596 kcal タンパク質 15.7 g 塩分 1.8 g
8日 麺の日	9日	10日	11日 丼の日	12日	13日
野菜みそラーメン 餃子 もやしとわかめのナムル あまなつ缶	ごはん 甘辛ささみカツ ひじきの洋風煮 ポテトサラダ ズッキーニのスープ	ごはん さばの味噌煮 切り干し大根の煮物 ほうれん草の白和え えのきのすまし汁	豚のブルコギ丼 人参と大根のナムル キムチスープ 煮りんご	ごはん デミグラスハンバーグ 大豆サラダ じゃがいものポターージュ	ごはん 鶏肉と車麩の煮物 厚焼き玉子 カニカマサラダ 豆腐のすまし汁
エネルギー 436 kcal タンパク質 16.3 g 塩分 2.4 g	エネルギー 418 kcal タンパク質 10.6 g 塩分 2 g	エネルギー 510 kcal タンパク質 19.8 g 塩分 2 g	エネルギー 468 kcal タンパク質 16.3 g 塩分 1.3 g	エネルギー 626 kcal タンパク質 20.1 g 塩分 3.0 g	エネルギー 466 kcal タンパク質 22.6 g 塩分 1.6 g
おやつ たいやき(カスタード)	おやつ 抹茶おはぎ	おやつ コーヒーケーキ	おやつ 桃ゼリー	おやつ ココアマフィン	おやつ どら焼き
エネルギー 83 kcal タンパク質 1.2 g 塩分 0.2 g	エネルギー 220 kcal タンパク質 5.2 g 塩分 0.3 g	エネルギー 148 kcal タンパク質 5.2 g 塩分 0.3 g	エネルギー 44 kcal タンパク質 0.2 g 塩分 0 g	エネルギー 148 kcal タンパク質 2.1 g 塩分 0.2 g	エネルギー 175 kcal タンパク質 3.7 g 塩分 0.2 g
合計	合計	合計	合計	合計	合計
エネルギー 519 kcal タンパク質 17.5 g 塩分 2.6 g	エネルギー 638 kcal タンパク質 15.8 g 塩分 2.3 g	エネルギー 658 kcal タンパク質 23.4 g 塩分 2.3 g	エネルギー 512 kcal タンパク質 16.5 g 塩分 3.2 g	エネルギー 774 kcal タンパク質 22.3 g 塩分 3.2 g	エネルギー 641 kcal タンパク質 26.3 g 塩分 1.8 g
15日 混ぜご飯の日	16日 麺の日	17日 丼の日	18日	19日 丼の日	20日 麺の日
梅しらすご飯 豆腐のうま煮 春雨の酢の物 キャベツの辛子醤油和え 玉子スープ	ズッキーニとツナの トマトスパゲティ じゃがいものガーリック炒め コンソメスープ レモンソーダゼリー	豚丼 ピーマンともやしのサラダ ふきの煮物 大根の味噌汁	ごはん 鮭の西京焼き かぼちゃの甘煮 小松菜のツナ和え 麩のすまし汁	和風麻婆丼 しゅうまい 春雨サラダ ニラと卵のスープ	カレーうどん トマトとキュウリの和え物 こぶきいも ヨーグルト
エネルギー 397 kcal タンパク質 15.4 g 塩分 1.6 g	エネルギー 422 kcal タンパク質 12.9 g 塩分 1.9 g	エネルギー 446 kcal タンパク質 16.7 g 塩分 1.1 g	エネルギー 403 kcal タンパク質 21.9 g 塩分 1.7 g	エネルギー 500 kcal タンパク質 21.6 g 塩分 2.6 g	エネルギー 316 kcal タンパク質 11.6 g 塩分 2.9 g
おやつ 和生菓子	おやつ バナナケーキ	おやつ フルーチェ(いちご)	おやつ 抹茶ロールケーキ	おやつ イチゴクレープ	おやつ ココア焼きドーナツ
エネルギー 50 kcal タンパク質 1.6 g 塩分 0 g	エネルギー 167 kcal タンパク質 2.3 g 塩分 0.2 g	エネルギー 35 kcal タンパク質 0.8 g 塩分 0.2 g	エネルギー 75 kcal タンパク質 1 g 塩分 0 g	エネルギー 94 kcal タンパク質 1.2 g 塩分 0 g	エネルギー 83 kcal タンパク質 1.2 g 塩分 0.2 g
合計	合計	合計	合計	合計	合計
エネルギー 447 kcal タンパク質 17 g 塩分 1.6 g	エネルギー 589 kcal タンパク質 15.2 g 塩分 2.1 g	エネルギー 481 kcal タンパク質 17.5 g 塩分 1.3 g	エネルギー 478 kcal タンパク質 22.9 g 塩分 1.7 g	エネルギー 594 kcal タンパク質 22.8 g 塩分 2.6 g	エネルギー 399 kcal タンパク質 12.8 g 塩分 3.1 g
22日	23日	24日	25日 麺の日	26日 混ぜご飯の日	27日
ごはん 鶏肉の照り煮 キャベツのごま和え なすの揚げびたし わかめの味噌汁	ハヤシライス フレンチサラダ アスパラのソテー キウイフルーツ	ごはん 肉じゃが きゃべつのツナ炒め アスパラの和え物 いんげんの味噌汁	にらもやし中華そば しゅうまい キャベツの塩こんぶ和え レモンゼリー	生姜の炊き込みご飯 天ぷら きのこのおろし煮 ほうれん草のおかか和え なすのすまし汁	ごはん 厚揚げの中華あんかけ わかめの酢の物 えび餃子 かき玉スープ
エネルギー 462 kcal タンパク質 17.9 g 塩分 2.0 g	エネルギー 527 kcal タンパク質 18.6 g 塩分 2.5 g	エネルギー 1.7 kcal タンパク質 16 g 塩分 1.6 g	エネルギー 388 kcal タンパク質 12.9 g 塩分 4.0 g	エネルギー 419 kcal タンパク質 15.1 g 塩分 2 g	エネルギー 510 kcal タンパク質 19.2 g 塩分 2.5 g
おやつ ティラミス	おやつ 牛乳寒天	おやつ 味噌まんじゅう	おやつ 黒糖蒸しパン	おやつ 豆乳きなこ蒸しパン	おやつ カスタードプリン
エネルギー 111 kcal タンパク質 2.6 g 塩分 0.1 g	エネルギー 48 kcal タンパク質 1.3 g 塩分 0 g	エネルギー 70 kcal タンパク質 0.8 g 塩分 0.2 g	エネルギー 132 kcal タンパク質 1.9 g 塩分 0.1 g	エネルギー 127 kcal タンパク質 3.3 g 塩分 0.1 g	エネルギー 107 kcal タンパク質 4.7 g 塩分 0.1 g
合計	合計	合計	合計	合計	合計
エネルギー 573 kcal タンパク質 20.5 g 塩分 2.1 g	エネルギー 575 kcal タンパク質 19.9 g 塩分 2.5 g	エネルギー 71.7 kcal タンパク質 16.8 g 塩分 1.8 g	エネルギー 520 kcal タンパク質 14.8 g 塩分 4.1 g	エネルギー 546 kcal タンパク質 18.4 g 塩分 2.1 g	エネルギー 617 kcal タンパク質 23.9 g 塩分 2.6 g
29日	30日	デイサービスセンター ずっと・そっとを ご利用いただきありがとうございます。			
ごはん いわしの梅煮 なすの味噌煮 玉ねぎの甘酢和え 豆腐のすまし汁	ごはん えびと卵の中華炒め バンバンジーサラダ オクラのおかか和え 舞茸とわかめのスープ				
エネルギー 377 kcal タンパク質 13 g 塩分 2.2 g	エネルギー 412 kcal タンパク質 22.3 g 塩分 2.3 g				
おやつ チーズケーキ	おやつ 黒豆ようかん				
エネルギー 141 kcal タンパク質 2.4 g 塩分 0.2 g	エネルギー 79 kcal タンパク質 2.6 g 塩分 0 g				
合計	合計				
エネルギー 518 kcal タンパク質 15.4 g 塩分 2.4 g	エネルギー 491 kcal タンパク質 24.9 g 塩分 2.3 g				