

6月献立表

介護老人保健施設あつべつ



	1日	2日	3日	4日	5日		
朝食	ご飯・味噌汁 ウインナー卵巻き 白菜昆布和え つぼ漬け 牛乳	ご飯・味噌汁 はんぺんの煮物 青菜のわさび和え 海苔佃煮 牛乳	ご飯・味噌汁 さんま塩焼き 青菜和風和え 桜大根 牛乳	ご飯・味噌汁 キャベツの炒め煮 納豆 つぼ漬け 牛乳	ご飯・味噌汁 あじの塩焼き オクラ梅和え 海苔佃煮 牛乳		
昼食	ご飯 味噌汁 赤魚の揚げおろし煮 しらたきのピリ辛炒め オレンジ	ご飯 味噌汁 鯖の梅煮 八宝菜 バナナ	ご飯 味噌汁 豆腐ステーキ 茄子のオイスターソース炒め パイナップル	かきあげそば 海老バーグ フルーツあんみつ	パン クリームシチュー 鱈フライ サラダ・スクランブルエッグ キウイ パンの日		
夕食	ご飯 味噌汁 豚の生姜炒め 芋の含め煮 いんげんの和え物	ご飯 味噌汁 鶏のキャベツ蒸し ひじき煮 もやし柚香和え	ご飯 味噌汁 そいの煮つけ ほうれん草と白須の卵とじ 白菜ナムル	ご飯 味噌汁 鱸の香味焼き さつま芋含め煮 揚げ茄子	ご飯 味噌汁 つくね焼き 豆腐五目煮 もやしゆかり和え		
	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
朝食	ご飯・味噌汁 高野豆腐えびそばろ煮 キャベツの白須和え 赤かつぱ 牛乳	ご飯・味噌汁 野菜しゅうまい オクラ海苔和え ハリハリ漬け 牛乳	ご飯・味噌汁 ハンバーグ もやしゆかり和え きゅうり漬物 牛乳	ご飯・味噌汁 さわら塩焼き 白菜の梅和え 沢庵漬け 牛乳	ご飯・味噌汁 海老ボール 青菜の山かけ つぼ漬け 牛乳	ご飯・味噌汁 スクランブルエッグ オクラおかか和え 赤かつぱ 牛乳	ご飯・味噌汁 金平ごぼう なっとう 桜大根 牛乳
昼食	ご飯 味噌汁 ほきの煮つけ もやし五目炒め バナナ	親子丼 味噌汁 豆腐サラダ くだもの缶	ご飯 味噌汁 塩だれチキン 味噌おでん オレンジ	ご飯 味噌汁 キャベツオムレツ いんげん金平 ヨーグルト和え	ご飯 味噌汁 ほきのから揚げあんかけ 大豆煮 パイナップル	ご飯 味噌汁 鶏の天ぷら ブロッコリー蟹あんかけ オレンジ	キーマカレー ほうれん草スープ コールスローサラダ りんご
夕食	ご飯 味噌汁 豚にんにく醤油焼き 芋のコンソメ煮 青菜の中華和え	ご飯 味噌汁 さば竜田揚げ 蒟の炊き合わせ 白菜浅漬け	ご飯 味噌汁 ほっけフライ 芋金平 温泉たまご	ご飯 味噌汁 赤魚煮つけ いり豆腐 冷やしトマト	ご飯 味噌汁 煮鶏 茄子のしぎ焼き もやし胡麻和え	ご飯 味噌汁 そいの生姜煮 ビーフソテー 青菜煮浸し	ご飯 味噌汁 あじの塩焼き やさい炒め きゅうり酢の物

～6月行事食イベント～

6月5日 パンの日

- ☆ロールパン・食パン(いちごジャ)
- ☆クリームシチュー ☆鱈フライ
- ☆野菜サラダ ☆スクランブルエッグ
- ☆キウイ

**\*メロン\***  
 収穫量1位茨城県/北海道は2位  
 ナトリウム(塩分)を排泄する役割があり、高  
 血圧に効果があります♪  
 メロン独特の甘い香りは、テルペンによるもの  
 で、抗ガン作用があるとされています☆

↓簡単レシピのご紹介

甘酒シャーベット



☆材料☆2人分(×3 6人分)  
 □甘酒 1缶 □生クリーム 40ml □砂糖 60g

\*作り方\*

- ☆生クリーム、砂糖を計量しておく
- ①鍋に甘酒と砂糖を入れて火にかける
- ②沸騰したら生クリームを加えてひと煮たちさせる
- ③ボールに氷と水を入れ、あら熱を取ってバットに流し入れ冷凍庫で冷やす
- ④30分ごとに空気を入れるように泡立て器で全体をかき混ぜ、冷凍庫に入れる作業を繰り返し、固まったらできあがり☆
- 1人分:280kcal



☆裏面に続きます

	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日		
朝食	ご飯・味噌汁 ミートボール 白菜ゆかり和え しば漬物 牛乳	ご飯・味噌汁 さばおかか照り煮 青菜のツナ和え ねり梅 牛乳	ご飯・味噌汁 豆腐と蟹の煮物 アスパラ辛子和え 沢庵漬け 牛乳	ご飯・味噌汁 厚揚げとキャベツ炒め 青菜柚香和え 赤かっぱ 牛乳	ご飯・味噌汁 海老バーグ 青菜蟹和え ハリハリ漬け 牛乳	ご飯・味噌汁 豆腐しゅうまい 白菜ナムル しば漬物 牛乳	ご飯・味噌汁 ハンバーグ なめ茸おろし たいみそ 牛乳	ご飯・味噌汁 白菜の炒め煮 納豆 つぼ漬け 牛乳		
昼食	ひじきご飯 味噌汁 和風卵焼き オレンジ	味噌ラーメン 焼き餃子 バナナ	赤飯 素麺すまし汁 鱒の幽庵焼き 煮しめ メロン 	ご飯 味噌汁 鱈バター醤油焼き いんげんそぼろ炒め パイナップル	ご飯 味噌汁 麻婆豆腐 大根のうま煮 フルーツポンチ	ご飯 味噌汁 赤魚の味噌漬け焼き 切干大根 キウイ	ご飯 味噌汁 鱈の煮つけ 青菜たまごとじ りんご	ばくだん丼 味噌汁 大根サラダ パイナップル		
夕食	ご飯 味噌汁 鱈の南蛮漬け 大根金平 冷奴	ご飯 味噌汁 めばるのごま煮 蓮根きんぴら 揚げ茄子	ご飯 味噌汁 松風焼き 若竹煮 芋の塩煮	ご飯 味噌汁 鶏の粕漬け焼き 芋ごまみそ煮 もやし大葉和え	ご飯 味噌汁 魚フライ 揚げ茄子浸し おから	ご飯 味噌汁 チキンカツ ふきの煮物 もやしゆかり和え	ご飯 味噌汁 肉豆腐 ちくわ天ぷら キャベツの梅和え	ご飯 味噌汁 つくね焼き 筑前煮 青菜なめ茸和え		
	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
朝食	ご飯・味噌汁 さんま和風味 青菜海苔和え 沢庵漬け 牛乳	ご飯・味噌汁 オムレツ キャベツの和え物 きゅうり漬物 牛乳	ご飯・味噌汁 高野豆腐の煮物 青菜ごま和え ねり梅 牛乳	ご飯・味噌汁 いり豆腐 青菜のわさび和え 赤かっぱ 牛乳	ご飯・味噌汁 だしまき卵 キャベツの和え物 海苔佃煮 牛乳	ご飯・味噌汁 厚揚げと野菜の五目炒め とろろ芋 ハリハリ漬け 牛乳	ご飯・味噌汁 ウインナー炒め ブロッコリー和え物 しば漬物 牛乳	ご飯・味噌汁 ミートボール アスパラ和え物 桜大根 牛乳	ご飯・味噌汁 鮭の甘塩焼き 白菜の梅和え 赤かっぱ 牛乳	ご飯・味噌汁 野菜しゅうまい 青菜柚香和え 桜大根 牛乳
昼食	しば漬けとしらすの混ぜご飯 味噌汁 豆腐南蛮 ヨーグルトゼリー	ご飯 味噌汁 豚の甘辛炒め 揚げ茄子 オレンジ	ご飯 味噌汁 鶏ちゃんちゃん焼き ブロッコリー蟹あんかけ キウイ	ご飯 味噌汁 鶏の辛子醤油焼き 田舎煮 パイナップル	金平ご飯 味噌汁 揚げ出し豆腐あんかけ バナナ	五目あんかけうどん 野菜と豆腐のナゲット クリーム和え	ご飯 味噌汁 赤魚の唐揚げ葱ソースかけ 鶏大根 オレンジ	ご飯 味噌汁 蒸し鶏の野菜あんかけ 芋の揚げ煮 キウイ	チキンカレー あさりのスープ トマトサラダ パイナップル	ご飯 味噌汁 魚の煮つけ 冬瓜の煮物・冷やしトマト 水無月羹
夕食	ご飯 味噌汁 鱈の照り焼き 芋金平 白菜浅漬け	ご飯 味噌汁 煮魚 八宝菜 いんげんのおかか和え	ご飯 味噌汁 いわしのフライ 大根そぼろ煮 もやしゆかり和え	ご飯 味噌汁 海老メンチカツ 春雨中華炒め 冷やしトマト	ご飯 味噌汁 ほっけ煮つけ かぼちゃ含め煮 サラダ	ご飯 味噌汁 そいのムニエル 芋とコーンの炒め物 キャベツおかか和え	ご飯 味噌汁 豚のにんにく炒め さつま芋煮 冷奴	ご飯 味噌汁 鱈の香味焼き にらのたまごとじ 青菜ごま和え	ご飯 味噌汁 蟹玉 肉野菜炒め おから	ご飯 味噌汁 さつま揚げ 大根味噌煮 もやし大葉和え

