

6月のお献立



お問い合わせ：第二日就苑 0223-33-0855 管理栄養士 福角志織

日	月	火	水	木	金	土	
30	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <h2 style="margin: 0;">お休み</h2> </div> <p>6月の日本昔ばなし御膳は「金太郎」をテーマにした献立です。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・金時豆ごはん:金太郎(坂田金時)にちなんで、金時豆を使った混ぜご飯にしています。 ・スタミナ炒め:金太郎といえば、クマと相撲をするほどのやんちゃ坊主です。豚肉と野菜を甘辛い味付けで炒め、食欲が増すような料理にしました。 ・金太郎サラダ:「きん」ぴらごぼう、「金」ごまと、「金」太郎という名前にかけた食材を使用したサラダです。 					1 ごはん みそ汁 鶏肉の梅照り焼き かつおとピーマンの炒め物 もやしのぽん酢和え 果物	
2	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <h2 style="margin: 0;">お休み</h2> </div>	3 ごはん 中華スープ 酢鶏 きのこかつおのしぐれ煮 中華和え 果物	4 ごはん みそ汁 たらのトマトソース いんげんの生姜炒め ブロッコリーの和風サラダ 果物	5 ごはん みそ汁 お好み焼き風卵焼き 糸こんにゃくと油揚げの金平 チキンサラダ 果物	6 ごはん みそ汁 あじフライ 五目煮 昆布和え フルーツポンチ	7 ごはん みそ汁 チンジャオロースー ひじきの炒め煮 かつおとなめこの和え物 果物	8 ごはん みそ汁 赤魚のこってり煮 れんこんきんぴら にんじんサラダ 果物
	658kcal 2.7g	592kcal 2.8g	696kcal 2.9g	712kcal 2.8g	694kcal 2.9g	537kcal 2.5g	
9	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <h2 style="margin: 0;">お休み</h2> </div>	10 ごはん 青梗菜のスープ たまごの甘酢あんかけ 麻婆じゃがいも かつおの中華サラダ 果物	11 ごはん みそ汁 鶏肉のみそ山椒焼き こんにゃくの子炒り 大根のごま和えサラダ 果物	12 ごはん そうめん汁 豚肉のオニオンソテー さつまいものレモン煮 春雨サラダ 果物	13 ごはん みそ汁 焼きぎょうざ セリとピーマンのスープ煮 ブロッコリーと卵のサラダ 果物	14 ごはん みそ汁 メンチカツ じゃが芋とキノコバター炒め ツナサラダ 果物	15 ごはん みそ汁 たらのパン粉焼き サラダ豆のコンソメ煮 海藻サラダ 果物
	642kcal 2.8g	647kcal 3.4g	691kcal 3.0g	606kcal 2.6g	656kcal 2.6g	584kcal 3.1g	
16	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <h2 style="margin: 0;">お休み</h2> </div>	17 和風ドライカレー コンソメスープ 鶏肉ともやしの梅和え 福神漬け 果物ゼリー	18 ごはん すまし汁 洋風肉じゃが ごぼうのおかか煮 小松菜の生姜和え 果物	19 ごはん みそ汁 たらの辛みそ焼き 大豆のチリコンカン たまごサラダ 果物	20 《昔ばなし 金太郎》 金時豆ごはん とろろそば スタミナ炒め 金太郎サラダ キウイヨーグルトムース	21 ごはん みそ汁 韓国風ピリ辛炒め 田楽ポテト キャベツと水菜のぽん酢和え 果物	22 ごはん みそ汁 ミートボールの甘酢煮 アスパラとエリンギの炒め物 グリーンサラダ 果物ゼリー
	567kcal 2.9g	591kcal 3.2g	651kcal 3.3g	690kcal 2.8g	579kcal 2.9g	652kcal 3.3g	
23	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <h2 style="margin: 0;">お休み</h2> </div>	24 ごはん みそ汁 かれのいのかいパン粉焼 油麩の煮物 わかめサラダ 果物	25 パン盛り合わせ ワンタンスープ メンチカツ キャベツのトマト煮 オーロラソースサラダ あじさいゼリー	26 ごはん みそ汁 牛皿 五目煮 春雨の中華サラダ 果物	27 ごはん 中華スープ ますの七味焼き ブロッコリーのじゃこ炒め キャベツサラダ 果物	28 ごはん みそ汁 赤魚の煮つけ きんぴらじゃがいも 笹かまの佃煮和え 果物	29 ごはん みそ汁 牛肉のごまみそ煮 もやしとにらの炒め物 さつまいもサラダ 果物
	560kcal 2.9g	656kcal 3.1g	691kcal 3.4g	684kcal 3.1g	602kcal 2.9g	669kcal 2.9g	

