6月のこんだて

常食

	日	月	火	水	木	金	土
							1
昼食							**＊郷土料理 高知＊** 銀ぶろう寿司風 ぐる煮 みかん缶 清汁
3時							カスタードケーキ
							ｴﾈﾙｷﾞｰ 639kcal 蛋白質 17.6g 脂質 15.9g 炭水化物 104.7g 食塩 1.9g
	2	3	4	5	6	7	8
昼食	菜飯 にゅうめん 南瓜いとこ煮 マンゴー缶	米飯 アジの塩焼き 冬瓜のそぼろあんかけ バナナ 味噌汁 ふりかけ	ハヤシライス ほうれん草のマヨ和え 黄桃缶	米飯 シルバーの西京焼き 茄子の含め煮 オレンジ 清汁 ふりかけ	米飯 牛肉の山椒味噌炒め ほうれん草のﾋﾟｰﾅｯﾂ和え パイン缶 味噌汁 ふりかけ	米飯 シルバーの梅煮 大根と竹輪の甘酢和え 白桃缶 清汁 ふりかけ	米飯 煮込みハンバーグ ブロッコリーサラダ キウイ コンソメスープ ふりかけ
3時	焼きﾄﾞｰﾅｯﾂ（いちご）	マフィン	うさぎまんじゅう	紅茶ケーキ	ムースエクレア	プリン	**今月のケーキ**
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 643kcal 蛋白質 16.4g 脂質 13.2g 炭水化物 112.2g 食塩 3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 609kcal 蛋白質 22.3g 脂質 10.3g 炭水化物 104.2g 食塩 2.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 751kcal 蛋白質 17.9g 脂質 31.1g 炭水化物 95.2g 食塩 2.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 694kcal 蛋白質 26.4g 脂質 25.1g 炭水化物 86.8g 食塩 1.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 785kcal 蛋白質 21.9g 脂質 35g 炭水化物 91g 食塩 2.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 536kcal 蛋白質 19.1g 脂質 6.8g 炭水化物 96.7g 食塩 2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 631kcal 蛋白質 16.7g 脂質 20.7g 炭水化物 94.3g 食塩 2.7g
	9	10	11	12	13	14	15
昼食	米飯 ホキのカレーマヨ焼き チンゲン菜のソテー みかん缶 清汁 ふりかけ	**30周年記念食** 赤飯 天ぷら5種盛り 卵豆腐 カニイクラ添え ステーキ マスクメロン	米飯 ちゃんぽん もやしのさっぱりサラダ フルーツミックス ふりかけ	米飯 ｱｼﾞの照り焼き 切干大根のサラダ パイン 味噌汁 ふりかけ	**＊納涼祭御膳＊** 米飯 ﾄﾗｳﾄｻｰﾓﾝの照り焼き カニクリームコロッケ 筑前煮 清汁 マンゴー缶 ふりかけ	米飯 ﾁｷﾝｿﾃｰのごまだれかけ 春雨サラダ オレンジ 味噌汁 ふりかけ	**＊新生姜＊** 新生姜御飯 豚肉の新生姜焼き 大根サラダ パイン缶 味噌汁
3時	田舎まんじゅう	ハーゲンダッツ	牛乳ケーキ	レモンケーキ	ﾒｰﾌﾟﾙﾌﾟﾁｹｰｷ	イチゴクレープ	しっとりプチケーキ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 634kcal 蛋白質 22.1g 脂質 10g 炭水化物 111.3g 食塩 2.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 913kcal 蛋白質 52.5g 脂質 28.4g 炭水化物 107.4g 食塩 3.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 543kcal 蛋白質 20.7g 脂質 10.5g 炭水化物 88.1g 食塩 3.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 704kcal 蛋白質 28.8g 脂質 23.1g 炭水化物 91.1g 食塩 2.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 682kcal 蛋白質 21.7g 脂質 20.2g 炭水化物 99.3g 食塩 2.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 698kcal 蛋白質 22.6g 脂質 25.3g 炭水化物 90.2g 食塩 2.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 744kcal 蛋白質 32.1g 脂質 12.9g 炭水化物 117.4g 食塩 2.2g
	16	17	18	19	20	21	22
昼食	**＊父の日＊** 米飯 ｼﾙﾊﾞｰのアクアパッツァ風 春雨のﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え キウイ 味噌汁 ふりかけ	米飯 魚の香草パン粉焼き キャベツの甘酢和え みかん缶 清汁 ふりかけ	米飯 タラの香味蒸し ジャガイモのマヨ和え バナナ 味噌汁 ふりかけ	**＊面前提供・天ぷら＊** 米飯 天ぷら しろ菜のお浸し 黄桃缶 赤だし ふりかけ	米飯 麻婆茄子 ほうれん草の柚子和え パイン 味噌汁 ふりかけ	米飯 タラのピカタ ｲﾝｹﾞﾝのﾏﾖ和え 白桃缶 ﾊﾟﾝﾌﾟｷﾝｽｰﾌﾟ ふりかけ	キーマカレー シーザーサラダ ヨーグルト 福神漬 らっきょ **カレーの日**
3時	チョコマフィン	**今月のケーキ**	イチゴマフィン	ショコラプチケーキ	**練り切り～梅雨あじさい～**	チョコワッフル	もみじまんじゅう
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 642kcal 蛋白質 22.8g 脂質 17.4g 炭水化物 95.4g 食塩 2.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 540kcal 蛋白質 22.5g 脂質 11.6g 炭水化物 84.9g 食塩 2.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 745kcal 蛋白質 29.4g 脂質 17.6g 炭水化物 112.7g 食塩 2.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 556kcal 蛋白質 16.4g 脂質 12.4g 炭水化物 91.9g 食塩 2.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 667kcal 蛋白質 17.2g 脂質 16.4g 炭水化物 109.5g 食塩 2.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 664kcal 蛋白質 26.2g 脂質 17.1g 炭水化物 101.5g 食塩 2.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 821kcal 蛋白質 24.7g 脂質 27.9g 炭水化物 114.8g 食塩 3.7g
	23	24	25	26	27	28	29
昼食	赤飯 ｴﾋﾞﾌﾗｲ&ｺﾛｯｹ 南瓜の含め煮 パイン缶 味噌汁	米飯 ホキのねぎｿｰｽかけ ほうれん草の白和え キウイ 清汁 ふりかけ	米飯 肉団子のあんかけ 南瓜のそぼろあんかけ パイン 味噌汁 ふりかけ	米飯 鶏と揚げのみぞれ煮 ｶﾘﾌﾗﾜｰの中華和え マンゴー缶 清汁 ふりかけ	ゆかりごはん 五目うどん 切干大根のサラダ みかん缶	三色丼 揚げだし豆腐 白桃缶 清汁	米飯 ｻﾊﾞの塩焼き ｶﾘﾌﾗﾜｰの甘酢和え 黄桃缶 味噌汁 ふりかけ
3時	**今月のケーキ**	ｶｽﾀｰﾄﾞﾜｯﾌﾙ	**おやつバイキング**	**おやつバイキング**	焼きドーナツ（豆乳）	**おやつバイキング**	カスタードプチケーキ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 805kcal 蛋白質 20.7g 脂質 11.2g 炭水化物 154.4g 食塩 2.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 553kcal 蛋白質 21.4g 脂質 13.3g 炭水化物 88.4g 食塩 2.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 608kcal 蛋白質 19.3g 脂質 10.3g 炭水化物 108.8g 食塩 1.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 771kcal 蛋白質 28g 脂質 25.6g 炭水化物 104.7g 食塩 2.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 600kcal 蛋白質 24.5g 脂質 12.6g 炭水化物 92.2g 食塩 2.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 725kcal 蛋白質 27.9g 脂質 18.6g 炭水化物 102.1g 食塩 2.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 634kcal 蛋白質 22.3g 脂質 17.4g 炭水化物 93.7g 食塩 2.3g
	30						
昼食	米飯 豚肉と夏野菜の生姜焼き風 大根の酢の物 オレンジ 味噌汁 ふりかけ						
3時	くず餅風デザート						
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 606kcal 蛋白質 22.6g 脂質 9.2g 炭水化物 106.7g 食塩 1.9g						

大今里ケアホーム　月間献立表　通所

令和6年6月1日～6月30日

※献立はやむを得ず変更することがあります。予めご了承下さい。