

令和4年6月 予定献立表

常食・きざみ

	朝食	昼食	夕食
21 (火)	461Kcal ご飯 みそ汁 さつま揚げ煮 フレーク和え ヨーグルト	522Kcal ご飯 赤魚味噌粕漬け 里芋のそぼろ煮 酢のもの 果物	481Kcal ご飯 豚肉のおろししょうゆ ブロッコリーたらこマヨかけ 赤だしみそ汁 ビタミンゼリー
22 (水)	440Kcal ご飯 みそ汁 がんもどき煮 おくらのナメタケ和え ヨーグルト	496Kcal 高菜チャーハン 肉団子と野菜の甘酢煮 もやしのナムル 杏仁豆腐	534Kcal ご飯 カジキのキノコソース キャベツの梅和え みそ汁 栄養ゼリー
23 (木)	372Kcal ご飯 みそ汁 たまご焼き 煮びたし ヨーグルト	694Kcal ご飯 鶏肉の照り焼き 切干煮 即席漬け 果物	554Kcal ご飯 赤魚の粕漬 ほうれん草くるみ和え みそ汁 イチゴムース
24 (金)	474Kcal ご飯 みそ汁 イワシ缶 おろし ヨーグルト	418Kcal ご飯 サワラみそ煮 なすの炒め煮 辛子和え 果物 牛乳	447Kcal ご飯 豚肉と野菜の田舎煮 ごま和え みそ汁 ゼリー
25 (土)	453Kcal ご飯 みそ汁 目玉焼き 野菜炒め ヨーグルト	481Kcal ご飯 おろしハンバーグ煮 厚揚げ煮 ごま酢和え 果物	556Kcal ご飯 煮魚(カレイ) わさび和え 豚汁 チョコプリン
26 (日)	491Kcal 雑炊 五目豆 漬物 ヨーグルト	571Kcal ご飯 ハムカツ ひじき煮 おくらのおかか和え ゼリー ドリンクヨーグルト	561Kcal ご飯 若鶏のインド風 焼きなす みそ汁 ムース
27 (月)	444Kcal ご飯 みそ汁 納豆 煮びたし ヨーグルト	530Kcal ロールパン クリームシチュウ 千切り野菜のサラダ 果物 マミー	471Kcal ご飯 サバの生姜焼 ささみのゴマしょうゆ和え みそ汁 栄養ゼリー
28 (火)	473Kcal ご飯 みそ汁 ソーセージソテー 菜の花シラス和え ヨーグルト	558Kcal 二色ご飯 ふきとがんも煮 酢味噌かけ 果物	542Kcal ご飯 豚肉のしゃぶしゃぶ風 とろろいも みそ汁 Ca入りプリン
29 (水)	444Kcal ご飯 みそ汁 はんぺん煮 ごま和え ヨーグルト	473Kcal ご飯 マーボ豆腐 シュウマイ 春雨酢の物 果物	591Kcal ご飯 焼き魚 わさびマヨネーズ和え みそ汁 栄養ゼリー
30 (木)	364Kcal ご飯 みそ汁 温泉卵 野菜炒め ヨーグルト	643Kcal 五目ごはん 焼き魚(鮭) 里芋とひじき煮 おろし和え 果物	546Kcal ご飯 鶏肉のマヨネーズ焼き 青菜のなめ茸和え みそ汁 芋ようかん

食材の入荷都合により献立が変更になる場合があります。

安立園特別養護老人ホーム

令和4年6月 予定献立表

ソフト

	朝食	昼食	夕食
21 (火)	392Kcal 粥 みそ汁 ほたてのムース 枝豆ゼリー ヨーグルト	512Kcal 粥 みそ煮 里芋のそぼろ煮 おひたし 果物	398Kcal 粥 豚肉のおろししょうゆ たらこマヨネーズ みそ汁 ビタミンゼリー
22 (水)	402Kcal 粥 みそ汁 ごまとうふ ほうれんそうゼリー ヨーグルト	437Kcal 粥 肉団子と野菜の甘酢煮 人参甘煮 卵とうふ 杏仁豆腐	455Kcal 粥 カジキのキノコソース キャベツの梅和え みそ汁 栄養ゼリー
23 (木)	372Kcal 粥 みそ汁 たまご焼き 煮びたし ヨーグルト	683Kcal 粥 鶏肉の照り焼き 切干煮 即席漬け 果物	494Kcal 粥 煮魚 くるみ和え みそ汁 イチゴムース
24 (金)	384Kcal 粥 みそ汁 煮魚 おろし ヨーグルト	422Kcal 粥 みそ煮 なすの田舎煮 おひたし 果物 牛乳	396Kcal 粥 豚肉と野菜の田舎煮 ごま和え みそ汁 ゼリー
25 (土)	357Kcal 粥 みそ汁 炒り卵 野菜炒め ヨーグルト	432Kcal 粥 おろしハンバーグ煮 豆腐 海苔和え 果物	473Kcal 粥 煮魚 わさび和え みそ汁 チョコプリン
26 (日)	380Kcal 雑炊 五目豆 うめびしお ヨーグルト	553Kcal 粥 フライ(ソフト) ひじき煮 ほうれんそうゼリー ゼリー ドリンクヨーグルト	563Kcal 粥 若鶏のインド風 焼きなす みそ汁 ムース
27 (月)	368Kcal 粥 みそ汁 納豆 煮びたし ヨーグルト	484Kcal パン粥 コンソメ味 クリームソース煮 サラダ 果物 マミー	404Kcal 粥 煮魚 梅和え みそ汁 栄養ゼリー
28 (火)	388Kcal 粥 みそ汁 ソーセージソテー おひたし ヨーグルト	552Kcal 粥 照り焼き風 ごまとうふ 酢味噌かけ 果物	422Kcal 粥 ミートローフ風 とろろいも みそ汁 Ca入りプリン
29 (水)	351Kcal 粥 みそ汁 鯛のムース ごま和え ヨーグルト	358Kcal 粥 マーボー豆腐 シュウマイ サラダ 果物	521Kcal 粥 煮魚 トマトゼリー みそ汁 栄養ゼリー
30 (木)	386Kcal 粥 みそ汁 温泉卵 野菜炒め ヨーグルト	456Kcal 粥 煮魚 里芋とひじき煮 おろし和え 果物	499Kcal 粥 鶏肉のマヨネーズ焼き なめたけ和え みそ汁 芋ようかん

食材の入荷都合により献立が変更になる場合があります。
ソフト食対象の方に、昼と夕食の粥にPFCパウダーを添加しています。

安立園特別養護老人ホーム