

令和4年6月 予定献立表

さんぽ道

	朝食	昼食	夕食
21日 (火)	434Kcal ご飯 みそ汁 さつま揚げ煮 フレーク和え 梅干	491Kcal ご飯 赤魚味噌粕漬け 里芋のそぼろ煮 酢のもの 果物、すまし汁	819Kcal <誕生会> 赤飯 天ぷら ごぼうしぐれ煮 ブロッコリーたらこマヨかけ 赤だしみそ汁
22日 (水)	448Kcal ご飯 みそ汁 がんもどき煮 おくらのナメタケ和え ふりかけ	626Kcal 高菜チャーハン 肉団子と野菜の甘酢煮 もやしのナムル 中華スープ 杏仁豆腐	591Kcal ご飯 カジキのキノコソース 煮豆 キャベツの梅和え みそ汁
23日 (木)	435Kcal ご飯 みそ汁 たまご焼き 煮びたし 梅干	622Kcal ご飯 鶏肉の照り焼き 切干煮 即席漬け みそ汁、果物	717Kcal ご飯 はんぺんチーズフライ 炒り豆腐(鶏挽肉入り) ほうれん草くるみ和え みそ汁
24日 (金)	495Kcal ご飯 みそ汁 イワシ缶 おろし のり佃煮	523Kcal 冷しそば なすの炒め煮 辛子和え 果物	578Kcal ご飯 豚肉と野菜の田舎煮 卵とうふ ごま和え みそ汁
25日 (土)	450Kcal ご飯 みそ汁 目玉焼き 野菜炒め 味付けのり	686Kcal ご飯 おろしハンバーグ煮 厚揚げ煮 ゴマ酢和え プリン、みそ汁	580Kcal ご飯 煮魚(カレイ) さつまいも甘煮 わさび和え 豚汁
26日 (日)	400Kcal 雑炊 五目豆 しば漬け ミニパン	632Kcal ご飯 ハムカツ ひじき煮 おくらのおかか和え ゼリー、みそ汁	576Kcal ご飯 若鶏のインド風 レンコンのごま煮 焼きなす みそ汁
27日 (月)	471Kcal ご飯 みそ汁 ひき割り納豆 煮びたし 味付けのり	681Kcal 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	634Kcal ご飯 サバの生姜焼 卵とほうれん草の炒め物 ささみのゴマしょうゆ和え みそ汁
28日 (火)	441Kcal ご飯 みそ汁 ソーセージソテー 菜の花シラス和え ふりかけ	702Kcal 二色ご飯 ふきとがんも煮 酢味噌かけ プリン みそ汁	572Kcal ご飯 豚肉のしゃぶしゃぶ風 昆布の煮物 とろろいも みそ汁
29日 (水)	429Kcal ご飯 みそ汁 はんぺん煮 ごま和え のり佃煮	626Kcal ご飯 マーボー豆腐 しゅうまい 春雨酢の物 中華スープ、果物	623Kcal ご飯 アジ南蛮漬け かぼちゃの甘煮 わさびマヨネーズ和え みそ汁
30日 (木)	459Kcal ご飯 みそ汁 温泉卵 野菜炒め 梅干	611Kcal 五目ご飯 焼き魚(鮭) 里芋とひじき煮 おろし和え ゼリー、かきたま汁	611Kcal ご飯 鶏肉のマヨネーズ焼き きんぴらごぼう 青菜のなめ茸和え みそ汁

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。