

H29 6月 献立表

ほどがや地域活動ホームゆめ

日	月	火	水	木	金	土
				6月 1日	6月 2日	6月 3日
<p>★メニューは変更になる場合があります。又、カロリーは目安です。</p> <p>★11日(日)・25(日)はお休みになります。</p>				<p>ごはん 清汁 (卵豆腐) 茹で豚の胡麻だれかけ 厚揚げとキャベツの味噌炒め 果物</p> <p>640 kcal</p>	<p>ごはん 味噌汁 (大根、油揚げ) エビフライ卵卵かけ ひじきとさつまあげの煮物 モロヘイアのおひたし</p> <p>700 kcal</p>	<p>ごはん 豚汁 魚の照り焼き かぼちゃのそぼろ煮 なめたけ和え</p> <p>630 kcal</p>
6月 4日	6月 5日	6月 6日	6月 7日	6月 8日	6月 9日	6月 10日
<p>ごはん 中華スープ 青椒肉絲 春巻き パインゼリー</p> <p>750 kcal</p>	<p>スパゲティミートソース コーンスープ ポテトサラダ 果物</p> <p>660 kcal</p>	<p>ビーフカレー スープ (キャベツ、大根) 野菜サラダ (ハム入り) ジョア</p> <p>750 kcal</p>	<p>ご飯 清汁 (はんぺん、絹さや) 筑前煮 中華風奴 ミックスゼリー</p> <p>650 kcal</p>	<p>ごはん 味噌汁 (キャベツ、ねぎ) 魚のフライ 和風包み焼き 佃煮</p> <p>640 kcal</p>	<p>石狩寿司 清汁 (なると、三つ葉) 揚げじゃが芋の煮付け フルーツヨーグルト</p> <p>670 kcal</p>	<p>ごはん 清汁 (はんぺん) 魚の生姜焼き (さば) 鶏ごぼう 豆腐布</p> <p>660 kcal</p>
6月 11日	6月 12日	6月 13日	6月 14日	6月 15日	6月 16日	6月 17日
	<p>ごはん 味噌汁 (豆腐なめこみつば) 鶏のから揚げ葱ソースかけ 五目炒め ヤクルト</p> <p>730 kcal</p>	<p>ごはん けんちん汁 魚のピカタ 油揚げの詰め煮 果物</p> <p>620 kcal</p>	<p>ダブルソフト ジャム (いちご) スープ (アスパラ、エノ) チキンのトマトスープ煮込み シーフードサラダ 牛乳</p> <p>670 kcal</p>	<p>ごはん オニオンスープ コロケ アスパラのドレッシング和え フルーツ</p> <p>720 kcal</p>	<p>ピリ辛味噌豚丼 清汁 (なると、きぬさや) 卵豆腐 和え物 (小松菜)</p> <p>660 kcal</p>	<p>ご飯 味噌汁 (大根、青菜) 魚の煮付け 南瓜ひき肉フライ プリン</p> <p>690 kcal</p>
6月 18日	6月 19日	6月 20日	6月 21日	6月 22日	6月 23日	6月 24日
<p>ごはん 清汁 (素麺) 青椒肉絲 豆腐のえびあんかけ 漬物 (しば漬)</p> <p>650 kcal</p>	<p>五目チャーハン わかめ中華スープ 揚げ餃子 杏仁豆腐</p> <p>570 kcal</p>	<p>ご飯 味噌汁 (油揚げ、たまねぎ) 魚の照り焼き じゃがいもの煮付け 酢の物 (キャベツ、カキ)</p> <p>660 kcal</p>	<p>ごはん 味噌汁 (キャベツ、謎) バーベキューチキン マカロニサラダ 漬物 (しば漬)</p> <p>580 kcal</p>	<p>ごはん 味噌汁 (ジャガイモ、ねぎ) 鮎のエスカベージュ つみれとふきの煮物 ぬか漬け (きゅうり)</p> <p>660 kcal</p>	<p>カレーうどん さつまいも時 オクラのピーナツ和え 果物 (りんご缶)</p> <p>630 kcal</p>	<p>ご飯 清汁 (わかめ、ねぎ) 豚肉のネギ塩ダレ ひじきの青菜炒め 牛乳</p> <p>670 kcal</p>
6月 25日	6月 26日	6月 27日	6月 28日	6月 29日	6月 30日	
	<p>じゃこと枝豆のご飯 清汁 (はんぺん、絹さや) 干草焼き 豚肉ザーサイ炒め物 おひたし</p> <p>620 kcal</p>	<p>ごはん 味噌汁 (キャベツ、油揚げ) 魚の香梅煮 麻婆茄子 ヨーグルト</p> <p>600 kcal</p>	<p>オムライス グリーンポタージュ フレッシュサラダ ジョア</p> <p>670 kcal</p>	<p>ごはん 味噌汁 (かぶ) とんかつ 切り昆布とちくわの煮物 大根の梅ドレッシング</p> <p>620 kcal</p>	<p>ハヤシライス スープ 野菜サラダ (ハム入り) みつまめ</p> <p>700 kcal</p>	