デイサービスセンター　千種の苑

2021年6月　献立表

皆様のおかげ

6月に

「千種の苑」

開設25年

	1日 火	2日 水	3日 木	4日 金	5日 土
昼食	ごはん 豚肉の生姜焼き さつまいもの甘煮 いんげんのごま和え 清汁 マンゴー缶	菜飯 味噌ラーメン 肉巻き ほうれん草の中華和え 白桃缶	ごはん 牛肉のスタミナ焼き あんかけ五目卵焼き オクラのドレッシング和え 清汁 パイナップル缶	ごはん 鯖のみりん焼き 里芋のそぼろ煮 もやしのピーナッツ和え 清汁 ぶどうゼリー	ごはん ナガメバルのトマトパッツァ アスパラガスのソテー キャベツのコールスローサラダ コンソメスープ ヨーグルト
	エネルギー 539 Ｋｃａｌ	エネルギー 657 Ｋｃａｌ	エネルギー 571 Ｋｃａｌ	エネルギー 616 Ｋｃａｌ	エネルギー 552 Ｋｃａｌ
おやつ	紅白饅頭	炭酸饅頭	フルーチェ	ココアワッフル	どら焼き
	エネルギー 186 Ｋｃａｌ	エネルギー 65 Ｋｃａｌ	エネルギー 42 Ｋｃａｌ	エネルギー 77 Ｋｃａｌ	エネルギー 99 Ｋｃａｌ

	7日 月	8日 火	9日 水	10日 木	11日 金	12日 土
昼食	ごはん コロッケ盛り合わせ カリフラワーのおかか煮 うまい菜の菜種和え 清汁 ミックスフルーツ	ごはん 鶏肉のマスタード焼き 春雨のソテー 白菜の和え物 コンソメスープ 白桃缶	ハヤシライス 漬物 サラダ フルーチェ	わかめごはん 五目そば 春巻き キャベツのおろし醤油和え オレンジ	【25周年記念メニュー】 赤飯 お祝い弁当 茶碗蒸し 清汁	【25周年記念メニュー】 赤飯 お祝い弁当 茶碗蒸し 清汁
	エネルギー 655 Ｋｃａｌ	エネルギー 584 Ｋｃａｌ	エネルギー 534 Ｋｃａｌ	エネルギー 725 Ｋｃａｌ		
おやつ	ドームケーキ（チョコ）	マンゴープリン	どら焼き（ずんだ）	カスタードケーキ	スイスロール	カステラ
	エネルギー 104 Ｋｃａｌ	エネルギー 59 Ｋｃａｌ	エネルギー 102 Ｋｃａｌ	エネルギー 125 Ｋｃａｌ	エネルギー 103 Ｋｃａｌ	エネルギー 108 Ｋｃａｌ

	14日 月	15日 火	16日 水	17日 木	18日 金	19日 土
昼食	ゆかりごはん 豆にゅう麺 肉団子 ほうれん草のわさび和え パイナップル缶	ごはん 肉豆腐 もやしのソテー シロナの柚子香和え 味噌汁 キウイ	ごはん キッシュ風オムレツ いんげんのソース炒め キャベツのフレンチサラダ コンソメスープ ミックスフルーツ	ごはん 鶏肉の味噌マヨ焼き さつまいものレモン煮 チンゲン菜のシラス和え 清汁 メロンゼリー	ごはん 鯖の竜田揚げ 切干大根の煮つけ 白菜の柚子かつお和え 味噌汁 なし缶	ごはん 鮭のチーズムニエル 小松菜のソテー マカロニサラダ 清汁 みかん缶
	エネルギー 681 Ｋｃａｌ	エネルギー 575 Ｋｃａｌ	エネルギー 623 Ｋｃａｌ	エネルギー 577 Ｋｃａｌ	エネルギー 687 Ｋｃａｌ	エネルギー 612 Ｋｃａｌ
おやつ	紅茶のケーキ	吹雪饅頭	【おやつレク】 和菓子のあじさい	【おやつレク】 和菓子のあじさい	チョコレート饅頭	さくらんぼゼリー
	エネルギー 70 Ｋｃａｌ	エネルギー 102 Ｋｃａｌ	エネルギー 103 Ｋｃａｌ	エネルギー 103 Ｋｃａｌ	エネルギー 76 Ｋｃａｌ	エネルギー 41 Ｋｃａｌ

	21日 月	22日 火	23日 水	24日 木	25日 金	26日 土
昼食	ごはん 鰺の利休焼き 人参のきんぴら シロナの味噌和え 清汁 白桃缶	他人丼 肉しゅうまい きゅうりの酢の物 味噌汁 パイナップル缶	ごはん 鱈の梅おろしかけ ぜんまい煮 もやしのごまドレ和え 味噌汁 青りんごゼリー	【誕生会】 ちらし寿司 白身魚のフライ 茶碗蒸し 小松菜のお浸し 赤だし すいか	ごはん マーボー豆腐 なすの中華炒め 春雨の中華和え 中華スープ ミックスフルーツ	菜飯 カレーうどん ツナじゃが煮 豆腐サラダ りんご缶
	エネルギー 524 Ｋｃａｌ	エネルギー 627 Ｋｃａｌ	エネルギー 463 Ｋｃａｌ	エネルギー 647 Ｋｃａｌ	エネルギー 687 Ｋｃａｌ	エネルギー 636 Ｋｃａｌ
おやつ	かすてら饅頭	シュークリーム	蒸しパン（イチゴ）	和菓子盛り合わせ	ソフトクレープ（バナナ）	ドームケーキ（カスタード）
	エネルギー 77 Ｋｃａｌ	エネルギー 63 Ｋｃａｌ	エネルギー 65 Ｋｃａｌ	エネルギー 179 Ｋｃａｌ	エネルギー 87 Ｋｃａｌ	エネルギー 117 Ｋｃａｌ

	28日 月	29日 火	30日 水　九州
昼食	ごはん チキン南蛮 アスパラガスのバター炒め オクラの塩昆布和え 清汁 キウイ	ごはん 白身魚のタラコマヨ焼き ほうれん草の炒め物 南瓜のサラダ コンソメスープ ミックスフルーツ	《地方巡り》 有田丼 レモンステーキ もやしナムル 清汁 マンゴー缶
	エネルギー 637 Ｋｃａｌ	エネルギー 615 Ｋｃａｌ	エネルギー 561 Ｋｃａｌ
おやつ	抹茶ワッフル	バウムクーヘン	ソフトクレープ（チョコ）
	エネルギー 65 Ｋｃａｌ	エネルギー 74 Ｋｃａｌ	エネルギー 86 Ｋｃａｌ

お知らせ！

☆6/11.12　25周年記念メニュー

☆6/16.17　皆様と一緒におやつレクは
「和菓子のあじさい」を作ります。

☆6/24　誕生会は「ちらし寿司・すいかなど」です。
おやつは「和菓子盛り合わせ」です。

☆　6/30　《地方巡り③》今回は『九州』です。

お楽しみにしてください。

※状況により献立を変更することがございますが、ご了承ください。