



2016年 6月 上井草ふれあいの家 予定献立表



ひとことメモ

★食中毒

食中毒予防の三原則は食中毒菌を「つけない」「ふやさない」「殺す」です。調理する前と後は必ず手指を洗いましょう。また加熱して調理する食品は十分に加熱し、包丁・まな板・ふきん・スポンジなどは使ったあとすぐに洗剤と流水で洗いましょう。

・食材の都合上、献立を変更させていただくことがありますのでご了承ください。

	6月1日(水)	6月2日(木)	6月3日(金)	6月4日(土)		
	赤飯 清汁 鶏肉のくわ焼き 切干大根の味噌煮 ほうれん草のごま和え 果物 ピーチケーキ I補給:-579kcal 卵白ク:23.7g 脂質:10.9g 塩分:3.1g	ご飯 味噌汁 ヒラメのパン粉焼き キャベツの青じそ和え 果物 れんこんの炒め煮 いちご蒸しパン I補給:-595kcal 卵白ク:22.9g 脂質:13.7g 塩分:2.7g	ご飯 中華スープ 麻婆なす しゅうまい きゅうりともやしのナムル 果物 梅ようかん I補給:-620kcal 卵白ク:23.3g 脂質:17.3g 塩分:3.0g	ご飯 味噌汁 鶏肉のデミグラスがけ かぼちゃのサラダ 果物 春雨とベーコンの炒め物 シュークリーム I補給:-627kcal 卵白ク:21.8g 脂質:18.2g 塩分:3.3g		
6月5日(日)	6月6日(月)	6月7日(火)	6月8日(水)	6月9日(木)	6月10日(金)	6月11日(土)
お休み	枝豆ご飯 味噌汁 めばると野菜の吹き寄せ蒸し なすの揚げだし 果物 きゅうりとかにかまの酢の物 黒糖まんじゅう I補給:-593kcal 卵白ク:26.8g 脂質:11.6g 塩分:3.0g	ご飯 コンソメスープ ポークソテー 生野菜サラダ 果物 さつま芋のレモン煮 フルーチェ(メロン) I補給:-640kcal 卵白ク:18.4g 脂質:19.8g 塩分:2.8g	ご飯 味噌汁 鮭の南蛮漬け 冬瓜の煮物 果物 もやしのおかか和え 酒まんじゅう I補給:-591kcal 卵白ク:24.2g 脂質:12.1g 塩分:3.2g	チキンカレー コンソメスープ シーザーサラダ 福神漬け 果物 チョコレートケーキ I補給:-617kcal 卵白ク:19.8g 脂質:21.5g 塩分:2.9g	ご飯 味噌汁 かじきのみりん醤油焼き マカロニサラダ 果物 きのこことあさり炒め たい焼き I補給:-630kcal 卵白ク:24.2g 脂質:14.7g 塩分:3.0g	ご飯 味噌汁 たらこの磯フライ ぜんまいの煮物 果物 ごぼうサラダ コーヒーロールケーキ I補給:-594kcal 卵白ク:20.9g 脂質:17.2g 塩分:2.9g
6月12日(日)	6月13日(月)	6月14日(火)	6月15日(水)	6月16日(木)	6月17日(金)	6月18日(土)
お休み	ご飯 中華スープ 八宝菜 もやしのナムル 杏仁豆腐 春巻き(あんかけ付き) 選べるおやつ I補給:-637kcal 卵白ク:22.0g 脂質:18.7g 塩分:3.2g	ご飯 味噌汁 たらこの梅じそ焼き かぼちゃのいとこ煮 キャベツサラダ 果物 クリームワッフル I補給:-578kcal 卵白ク:21.0g 脂質:13.5g 塩分:2.7g	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のトマト煮 アスパラとツナのサラダ 果物 チンゲン菜のソテー 栗ようかん I補給:-573kcal 卵白ク:22.6g 脂質:10.2g 塩分:3.2g	ご飯 清汁 さばの生姜煮 なすのそぼろ炒め 果物 きゅうりと竹輪のマスタード和え 水まんじゅう(こしあん) I補給:-640kcal 卵白ク:24.9g 脂質:17.6g 塩分:3.1g	ご飯 味噌汁 とんかつ かぶのかに風味あんかけ 果物 小松菜のわさび和え カステラ I補給:-613kcal 卵白ク:24.6g 脂質:12.4g 塩分:3.2g	釜めし風炊き込みご飯 赤だし ほうれん草とじゃこの和え物 果物 さといもの含め煮 ヨーグルトムース I補給:-606kcal 卵白ク:24.7g 脂質:9.2g 塩分:3.3g
6月19日(日)	6月20日(月)	6月21日(火)	6月22日(水)	6月23日(木)	6月24日(金)	6月25日(土)
お休み	ご飯 味噌汁 さわらの長ねぎ蒸し 白菜とホタテの炒め物 果物 いんげんのごま和え チョコマーブル蒸しパン I補給:-593kcal 卵白ク:22.4g 脂質:15.5g 塩分:3.3g	ポークカレー コンソメスープ ミモザサラダ 福神漬け 果物 グレープゼリー I補給:-569kcal 卵白ク:18.7g 脂質:12.4g 塩分:2.8g	ご飯 清汁 めばると味噌漬け焼き 筑前煮 なすの浅漬け 果物 吹雪まんじゅう I補給:-571kcal 卵白ク:21.9g 脂質:8.4g 塩分:2.9g	ご飯 味噌汁 鶏肉のマヨネーズ焼き 生野菜サラダ 果物 ジャーマンポテト カスタードケーキ I補給:-629kcal 卵白ク:22.4g 脂質:19.8g 塩分:3.2g	みょうがご飯 味噌汁 たらこのとろろ蒸し ほうれん草のくるみ和え 果物 大根の水晶煮 I補給:-633kcal 卵白ク:20.6g 脂質:9.9g 塩分:3.3g	ご飯 清汁 天ぷらの盛り合わせ 根菜の煮物 あさりの酢味噌和え 果物 水ようかん I補給:-594kcal 卵白ク:18.7g 脂質:9.5g 塩分:3.1g
6月26日(日)	6月27日(月)	6月28日(火)	6月29日(水)	6月30日(木)		
お休み	ミルクロール コンソメスープ ビーフシチュー 生野菜サラダ 果物 カリフラワーのソテー とらやき(ずんだ) I補給:-591kcal 卵白ク:23.3g 脂質:14.7g 塩分:3.3g	ご飯 味噌汁 ほっけの塩焼き きざみ昆布の煮物 果物 なすと貝割れ大根のごま和え 抹茶わらび餅 I補給:-642kcal 卵白ク:21.5g 脂質:20.1g 塩分:3.2g	ご飯 中華スープ 白菜と豚肉の旨煮 もやしとぜんまいのナムル 果物 海老シューマイ チーズケーキ I補給:-597kcal 卵白ク:23.6g 脂質:16.8g 塩分:3.1g	ご飯 味噌汁 カレーの照り煮 冬瓜の鶏そぼろあんかけ 小松菜の辛子和え 果物 味噌まんじゅう I補給:-557kcal 卵白ク:21.4g 脂質:10.3g 塩分:3.2g		



社会福祉法人サンフレンズ
高齢者在宅サービスセンター
上井草ふれあいの家
電話 03(3394)9831