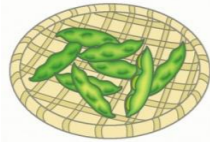


# 2017年 6月 上井草デイサービス予定献立表



## ひとことメモ



### ★枝豆

これからが旬の枝豆は、大豆が未成熟の状態です。未成熟とはいえ大豆と同じくらい栄養、ビタミンが豊富です。「畑の肉」とも言われ、良質のたんぱく質が多く含まれています。そして枝豆は大豆にはないβカロテン(ビタミンA)、ビタミンC、ビタミンB1などの栄養も多く含まれているのが特徴です。

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

・ **行事食** の表示がある6/3(土)は、別途料金がかかります。

・ 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(木)		6月2日(金)		6月3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 レモンロールケーキ I補†:562kcal ｸﾞﾊﾟｸ:23.6g 脂質:10.5g 塩分:2.9g	ご飯 味噌汁 鮭のパン粉焼き 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†:602kcal ｸﾞﾊﾟｸ:26.6g 脂質:14.0g 塩分:3.0g	★開園記念ご膳 蟹いくらちらし寿司 清汁 天ぷら盛り合わせ 鯖の道明寺蒸し 炊き合わせ・メロン 水菓子(小豆入り抹茶寒)		行事食 I補†:641kcal ｸﾞﾊﾟｸ:25.7g 脂質:11.0g 塩分:3.2g	
6月4日(日)		6月5日(月)		6月6日(火)	
お休み	ご飯 味噌汁 豚肉のオイスターソース炒め 花野菜のゆかり和え 果物 さつまいもの含め煮 どら焼き(ずんだ) I補†:638kcal ｸﾞﾊﾟｸ:22.6g 脂質:11.1g 塩分:3.2g	枝豆ご飯 味噌汁 たらと野菜の煮物 なすの揚げだし 果物 きゅうりとかにかまの酢の物 シュークリーム I補†:575kcal ｸﾞﾊﾟｸ:22.0g 脂質:16.8g 塩分:2.8g	ご飯 コンソメスープ ポークソテー 生野菜サラダ 果物 スクランブルエッグ フルーチェ(りんご) I補†:647kcal ｸﾞﾊﾟｸ:22.3g 脂質:22.4g 塩分:3.0g	ご飯 味噌汁 あじの南蛮漬け 冬瓜の海老あんかけ 果物 モロヘイヤのおかか和え 練り切り(青楓) I補†:578kcal ｸﾞﾊﾟｸ:24.0g 脂質:12.3g 塩分:3.1g	チキンカレー ジョア シーザーサラダ 福神漬け 果物 チョコレートケーキ I補†:629kcal ｸﾞﾊﾟｸ:20.4g 脂質:18.8g 塩分:2.9g
6月11日(日)		6月12日(月)		6月13日(火)	
お休み	菜飯 味噌汁 鮭の塩焼き なすとピーマン炒め 青梗菜のお浸し 果物 選べるおやつ I補†:586kcal ｸﾞﾊﾟｸ:21.9g 脂質:17.3g 塩分:3.0g	ご飯 中華スープ 八宝菜 もやしナムル 果物 しゅうまい 青りんごゼリー I補†:640kcal ｸﾞﾊﾟｸ:25.1g 脂質:16.3g 塩分:3.1g	ご飯 味噌汁 カレーの梅じそ焼き かぼちゃの煮物 キャベツのおかか和え 果物 エクレア I補†:575kcal ｸﾞﾊﾟｸ:19.5g 脂質:15.2g 塩分:3.0g	ご飯 コンソメスープ 牛肉のトマト煮 アスパラとツナのサラダ 果物 ジャーマンポテト クリームワッフル I補†:611kcal ｸﾞﾊﾟｸ:22.3g 脂質:20.5g 塩分:3.0g	ご飯 清汁 さばの生姜煮 玉ねぎとエリンギ炒め 果物 ほうれん草のポン酢和え もみじまんじゅう I補†:628kcal ｸﾞﾊﾟｸ:22.5g 脂質:16.6g 塩分:3.3g
6月18日(日)		6月19日(月)		6月20日(火)	
お休み	ご飯 味噌汁 豚肉のスタミナ焼き れんこんの煮物 果物 モロヘイヤの和え物 ヨーグルトムース I補†:582kcal ｸﾞﾊﾟｸ:21.1g 脂質:10.8g 塩分:2.9g	ご飯 味噌汁 ますの長葱蒸し 白菜とホタテ炒め 果物 かぶの塩昆布和え 選べるおやつ I補†:569kcal ｸﾞﾊﾟｸ:25.8g 脂質:12.6g 塩分:3.2g	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 グレーゼリー I補†:574kcal ｸﾞﾊﾟｸ:16.4g 脂質:11.4g 塩分:3.3g	ご飯 清汁 ぶりの味噌漬け焼き 筑前煮 なすの浅漬け 果物 吹雪まんじゅう I補†:650kcal ｸﾞﾊﾟｸ:25.4g 脂質:15.5g 塩分:2.9g	ご飯 味噌汁 鶏肉のマヨネーズ焼き カリフラワーとハムのソテー 果物 白菜のゆかり和え カスタードケーキ I補†:590kcal ｸﾞﾊﾟｸ:24.3g 脂質:14.2g 塩分:3.2g
6月25日(日)		6月26日(月)		6月27日(火)	
お休み	ご飯 味噌汁 あじの煮付け 冬瓜のそぼろあんかけ 果物 きゅうりの浅漬け 栗ようかん I補†:609kcal ｸﾞﾊﾟｸ:24.0g 脂質:7.5g 塩分:3.0g	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 きのことベーコンのソテー 黒糖まんじゅう I補†:585kcal ｸﾞﾊﾟｸ:21.7g 脂質:15.5g 塩分:3.2g	ゆかりご飯 味噌汁 ほっけの塩焼き いんげんとしめじ炒め 果物 なすと貝割れのごま和え 抹茶わらび餅 I補†:610kcal ｸﾞﾊﾟｸ:20.5g 脂質:16.7g 塩分:3.3g	三色丼 味噌汁 がんもと長芋の煮物 果物 大根の即席漬け レアストロベリーケーキ I補†:615kcal ｸﾞﾊﾟｸ:23.2g 脂質:17.2g 塩分:3.0g	ご飯 味噌汁 赤魚の照り煮 きざみ昆布の煮物 小松菜の辛し和え 果物 メロンロールケーキ I補†:558kcal ｸﾞﾊﾟｸ:21.1g 脂質:12.7g 塩分:2.9g

