

# 令和7年 6月 献立表

デイサービス

※ 献立は変更する場合がございます。あらかじめご了承ください せいかつCAN黒崎

| 2<br>月                                       | 3<br>火                                                                                                                                                                                                           | 4<br>水                                       | 5<br>木                                                                              | 6<br>金                                             | 7<br>土                                           |
|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| たけのこご飯<br>鯖の生姜煮<br>春雨の野菜炒め<br>お味噌汁<br>ヤクルト   | ごはん<br>とんかつ<br>高野豆腐の煮物<br>赤だし汁<br>ヤクルト                                                                                                                                                                           | 塩ラーメン<br>おにぎり<br>焼き餃子<br>果物<br>ヤクルト          | ごはん<br>鶏肉のさっぱり煮<br>インゲンのピーナッツ和え<br>お味噌汁<br>ヤクルト                                     | ごはん<br>豚肉とキャベツの味噌炒め<br>オクラのポン酢和え<br>お吸い物<br>ヤクルト   | ごはん<br>白身魚のカレームニエル<br>ブロッコリーの卵炒め<br>お味噌汁<br>ヤクルト |
| エネルギー 635 kcal<br>食塩相当量 3.2 g                | エネルギー 599 kcal<br>食塩相当量 3.8 g                                                                                                                                                                                    | エネルギー 531 kcal<br>食塩相当量 5.9 g                | エネルギー 561 kcal<br>食塩相当量 2.7 g                                                       | エネルギー 520 kcal<br>食塩相当量 2.5 g                      | エネルギー 461 kcal<br>食塩相当量 2.6 g                    |
| 9<br>月                                       | 10<br>火                                                                                                                                                                                                          | 11<br>水                                      | 12<br>木                                                                             | 13<br>金                                            | 14<br>土                                          |
| ごはん<br>つくね煮<br>マカロニサラダ<br>かきたま汁<br>ヤクルト      | ごはん<br>ぶりの照り焼き<br>ブロッコリーのカニあんかけ<br>お味噌汁<br>ヤクルト                                                                                                                                                                  | ごはん<br>鶏肉おろし醤油焼き<br>ポテトサラダ<br>お味噌汁<br>ヤクルト   | ごはん<br>白身魚のフライ<br>つわの炒り煮<br>お吸い物<br>ヤクルト                                            | ビビンバ丼<br>さつまいものレモン煮<br>わかめスープ<br>果物<br>ヤクルト        | ごはん<br>赤魚の煮つけ<br>スパゲティサラダ<br>お味噌汁<br>ヤクルト        |
| エネルギー 589 kcal<br>食塩相当量 3.1 g                | エネルギー 536 kcal<br>食塩相当量 2.7 g                                                                                                                                                                                    | エネルギー 546 kcal<br>食塩相当量 2.6 g                | エネルギー 523 kcal<br>食塩相当量 2.7 g                                                       | エネルギー 544 kcal<br>食塩相当量 2.5 g                      | エネルギー 528 kcal<br>食塩相当量 3.2 g                    |
| 16<br>月                                      | 17<br>火                                                                                                                                                                                                          | 18<br>水                                      | 19<br>木                                                                             | 20<br>金                                            | 21<br>土                                          |
| ごはん<br>白身魚のマヨネーズ焼き<br>お麩の卵とし<br>お味噌汁<br>ヤクルト | ごはん<br>和風ハンバーグ<br>春雨サラダ<br>お吸い物<br>ヤクルト                                                                                                                                                                          | ごはん<br>鯖のみりんつけ焼き<br>ごぼうの甘辛炒め<br>お味噌汁<br>ヤクルト | ポークカレー<br>コーンサラダ<br>コンソメスープ<br>ヨーグルト<br>ヤクルト                                        | ごはん<br>カレイのみぞれ煮<br>炒り豆腐<br>お味噌汁<br>ヤクルト            | ごはん<br>とり天<br>なます<br>お味噌汁<br>ヤクルト                |
| エネルギー 558 kcal<br>食塩相当量 2.5 g                | エネルギー 572 kcal<br>食塩相当量 3.3 g                                                                                                                                                                                    | エネルギー 570 kcal<br>食塩相当量 3.0 g                | エネルギー 599 kcal<br>食塩相当量 4.1 g                                                       | エネルギー 536 kcal<br>食塩相当量 2.9 g                      | エネルギー 609 kcal<br>食塩相当量 3.6 g                    |
| 23<br>月                                      | 24<br>火                                                                                                                                                                                                          | 25<br>水                                      | 26<br>木                                                                             | 27<br>金                                            | 28<br>土                                          |
| 冷やしぶっかけうどん<br>おにぎり<br>根菜の煮物<br>果物<br>ヤクルト    | ロールパン<br>コロッケ<br>マカロニサラダ<br>コーンポタージュ                                                                                                                                                                             | ごはん<br>牛肉の卵とし<br>茄子の田楽<br>お吸い物<br>ヤクルト       |  | ごはん<br>白身魚の焼き南蛮漬け<br>ブロッコリーのごまドレ和え<br>お吸い物<br>ヤクルト | ごはん<br>鶏肉の山椒焼き<br>きゅうりの酢の物<br>お吸い物<br>ヤクルト       |
| エネルギー 431 kcal<br>食塩相当量 3.1 g                | エネルギー 569 kcal<br>食塩相当量 3.7 g                                                                                                                                                                                    | エネルギー 538 kcal<br>食塩相当量 2.6 g                | エネルギー 483 kcal<br>食塩相当量 2.6 g                                                       | エネルギー 458 kcal<br>食塩相当量 2.3 g                      | エネルギー 484 kcal<br>食塩相当量 3.0 g                    |
| 30<br>月                                      | <p>6月が旬の食材とは？</p> <p>☆ネバネバで疲労回復 「オクラ」</p> <p>・オクラは粘り気と表面の産毛が特徴の緑黄色野菜です。オクラは他の野菜に比べ傷みやすく、冷気や湿気が苦手なので購入後は新鮮なうちに食べましょう。</p> <p>☆ビタミンと水分補給 「きゅうり」</p> <p>・きゅうりは全体の約95%が水分で、低カロリー・低糖質の野菜。ビタミンやミネラルの補給が大切な夏にお勧めです。</p> |                                              |                                                                                     |                                                    |                                                  |
| ごはん<br>赤魚のきのこあんかけ<br>とまとのサラダ<br>お味噌汁<br>ヤクルト |                                                                                                                             |                                              |                                                                                     |                                                    |                                                  |
| エネルギー 427 kcal<br>食塩相当量 2.6 g                |                                                                                                                                                                                                                  |                                              |                                                                                     |                                                    |                                                  |