

令和8年 6月 献立表 デイサービス

せいかつCAN黒崎

※ 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

| 1 月 | 2 火 | 3 水 | 4 木 | 5 金 | 6 土 |
|--|---|--|--|---|---|
| ピースごはん 鯖のみりん漬け焼き 春雨サラダ お味噌汁 ヤクルト | ごはん 鶏肉のさっぱり煮 マカロニサラダ お味噌汁 ヤクルト | ちゃんぽん わかめおにぎり オクラのごま和え 果物 | 群馬料理 | ごはん エビ団子のチリソース 焼きビーフン わかめスープ ヤクルト | ごはん 鶏肉のタルタル焼き かぼちゃの煮物 お吸い物 ヤクルト |
| エネルギー 594 kcal 食塩相当量 4.1 g | エネルギー 615 kcal 食塩相当量 3.2 g | エネルギー 577 kcal 食塩相当量 2.5 g | | エネルギー 641 kcal 食塩相当量 4.4 g | エネルギー 509 kcal 食塩相当量 3.6 g |
| 8 月 | 9 火 | 10 水 | 11 木 | 12 金 | 13 土 |
| ごはん 肉野菜炒め カリフラワーのゆかり和え お吸い物 ヤクルト | ごはん ぶりの照り焼き ブロッコリーのかにあんかけ お味噌汁 ヤクルト | ごはん 鶏肉おろし醤油焼き もずく和え お味噌汁 ヤクルト | ごはん 白身魚の蒲焼風 スパゲティサラダ お味噌汁 ヤクルト | 親子丼 さつまいものレモン煮 お味噌汁 果物 | ごはん 赤魚の煮つけ だし巻卵 お味噌汁 ヤクルト |
| エネルギー 530 kcal 食塩相当量 2.0 g | エネルギー 555 kcal 食塩相当量 2.8 g | エネルギー 498 kcal 食塩相当量 2.4 g | エネルギー 520 kcal 食塩相当量 2.6 g | エネルギー 590 kcal 食塩相当量 2.7 g | エネルギー 510 kcal 食塩相当量 3.2 g |
| 15 月 | 16 火 | 17 水 | 18 木 | 19 金 | 20 土 |
| ごはん 白身魚のカレームニエル ポテトサラダ お味噌汁 ヤクルト | 行楽 弁当 | | ポークカレー コーンサラダ コンソメスープ ヨーグルト | ごはん 鱈のパン粉焼き ごぼうの甘辛炒め お味噌汁 ヤクルト | ごはん 蒸し豚しゃぶ 金平れんこん お味噌汁 ヤクルト |
| エネルギー 492 kcal 食塩相当量 2.5 g | エネルギー 643 kcal 食塩相当量 5.1 g | エネルギー 612 kcal 食塩相当量 5.6 g | エネルギー 552 kcal 食塩相当量 4.1 g | エネルギー 549 kcal 食塩相当量 2.2 g | エネルギー 613 kcal 食塩相当量 3.5 g |
| 22 月 | 23 火 | 24 水 | 25 木 | 26 金 | 27 土 |
| 冷やしぶっかけうどん ゆかりおにぎり 五目煮 水ようかん | ごはん 鯖の西京焼き ふきの炒り煮 かきたま汁 ヤクルト | ごはん 和風ハンバーグ 茄子の田楽 お吸い物 ヤクルト | ごはん 鯖の味噌煮 揚げだし豆腐 お吸い物 ヤクルト | ごはん チキン南蛮 大根なます お味噌汁 ヤクルト | ごはん 鮭の黄金焼き きゅうりの酢の物 お吸い物 ヤクルト |
| エネルギー 470 kcal 食塩相当量 3.4 g | エネルギー 515 kcal 食塩相当量 2.9 g | エネルギー 574 kcal 食塩相当量 3.1 g | エネルギー 609 kcal 食塩相当量 3.2 g | エネルギー 606 kcal 食塩相当量 3.0 g | エネルギー 495 kcal 食塩相当量 2.4 g |
| 29 月 | 30 火 | 6月が旬の食材とは？ ☆ネバネバで疲労回復 「オクラ」 ・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て傷みやすく、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。 ☆ビタミンと水分補給 「きゅうり」 ・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。 | | | |
| ごはん 赤魚の夏野菜あんかけ しゅうまい お味噌汁 ヤクルト | ごはん 鶏肉の幽庵焼き ひじき煮 お味噌汁 ヤクルト | | | | |
| エネルギー 512 kcal 食塩相当量 3.2 g | エネルギー 522 kcal 食塩相当量 2.7 g | | | | |