

今月の献立表

【特養】 2020年6月

	1	2	3	4	5	6	7
朝食	ご飯 味噌汁(しいたけ) 人参と竹輪の煮物 桜大根 牛乳	ご飯 味噌汁(小松菜) きのご納豆 ヤクルト	ご飯 味噌汁(なす) 煮炊 沢庵漬 牛乳	ご飯 味噌汁(じゃがいも) さつま揚げの煮物 たらこふりかけ ジョア	ご飯 味噌汁(豆腐、あおさ) 昆布の煮物 ふりかけ(ご飯の友) 牛乳	ご飯 味噌汁(えのき) 南瓜のそぼろあんかけ 梅干し 麦芽豆乳	ご飯 味噌汁(おくら) 野菜炒め のりたま ヨーグルト
昼食	赤飯 豚肉のごまだれかけ 添え(トマト) 苦瓜のおかか和え 貝汁 果物(バナナ、黄桃)	梅おろしうどん ほうれん草のマヨネーズ和え 揚げ茄子の挽肉味噌かけ 果物(キウイ、マンゴー)	ご飯 魚の梅じそ焼き 添え(ながいも) オクラの海苔和え 五目汁 果物(パイナップル、みかん)	ひじきご飯 切干大根のサラダ すまし汁(はんぺん) フルーツヨーグルト	ご飯 鶏の唐揚げ 添え(レタス) ミモザサラダ オニオンスープ 果物(洋なし、甘夏みかん)	ご飯 魚のごま照り焼き 添え(ピーマン) 干草和え カレーミルクスープ 果物(オレンジ、白桃)	ご飯 かに玉風 ほうれん草のナッツ和え 豆腐のスープ 果物(キウイ・ぶどう)
夕食	ご飯 スペイン風オムレツ 添え(スナップエンドウ) 大根のそぼろあんかけ ピーマンのピーナツ和え 南瓜のミルクスープ	ご飯 豚肉のカレー炒め もやしの和え物 とろろ汁 ミルクココアゼリー	ご飯 鶏のおろし煮 添え(さつま芋) 胡桃酢和え こんにゃくのおかか炒め すまし汁(えびしんじょう)	ご飯 魚の山椒焼き 添え(はじかみ) 茄子の白和え チキンのトマト煮 かきたま汁	ご飯 豆腐のたまごあんかけ 青菜と豚肉の炒め物 南瓜のナッツ和え すまし汁(えのきわかめ)	ご飯 鶏の西京焼 添え(白菜ゆかり) じゃが芋のサラダ がんものおろし煮 すまし汁	ご飯 鮭の味噌チーズ焼き キャベツとコーンのサラダ さつま芋と切り昆布の煮物 ぎしめん汁
	8	9	10	11	12	13	14
朝食	ご飯 味噌汁(人参) 梅かつお納豆 牛乳	ご飯 味噌汁(かぼちゃ) 大根のツナ煮 しそ昆布 ヤクルト	ご飯 味噌汁(たまねぎ) 金平ごぼう 海苔佃煮 牛乳	ご飯 味噌汁(じゃがいも) さつま揚げの卵とじ おかかふりかけ ジョア	ご飯 味噌汁(ふ) じゃがいものそぼろ煮 なめたけ 牛乳	ご飯 味噌汁(しいたけ) 南瓜の煮物 味付け海苔 麦芽豆乳	ご飯 味噌汁(山芋) 高野豆腐の煮物 たいみそ ヨーグルト
昼食	ご飯 魚のフライ 添え(トマト) チーズサラダ 中華スープ 果物(白桃、マンゴー)	ご飯 焼き魚の香味だれかけ 添え(里芋) レタスのサラダ 野菜ミルクスープ 果物(バナナ、黄桃)	ご飯 ホワイトシチュー ピーマンの胡麻和え 果物(キウイ、びわ)	ご飯 鶏のタルタル焼 添え(ブロッコリー) キャベツのナッツサラダ かきたま汁 果物(バナナ、マンゴー)	華誕の卵とじ丼 春雨の中華和え すまし汁(大根) リンゴのシナモン煮	ご飯 魚の塩焼き なすのからし和え くずし豆腐のすまし汁 バナナヨーグルト	ご飯 鶏団子のクリーム煮 コーンスローサラダ トマトスープ 果物(ぶどう、オレンジ)
夕食	ご飯 豚肉のごま炒め もやしのゆかり和え あさりのクリーム煮 すまし汁(まきふ)	ご飯 和風オーブンオムレツ 添え(ブロッコリー) わかめの酢の物 長いもの土佐煮 すまし汁(えのき)	鶏ごぼうごはん じゃが芋のカレー炒め 小松菜のマヨ和え すまし汁(かまぼこ、みょうが)	ご飯 魚のごま味噌焼き 添え(里芋、干しいたけ) ぜんまいと厚揚げの煮付け マカロニサラダ すまし汁(椎茸)	ご飯 鮭のトマト煮 ドレッシングサラダ 卵入り野菜炒め きのこのミルクスープ すまし汁	ご飯 豚じゃが 煮なます すまし汁(手まり麩) 抹茶ミルクゼリー	ご飯 チーズかに玉風 小松菜のお浸し 南瓜のいとこ煮 ほたてのスープ
	15	16	17	18	19	20	21
朝食	ご飯 味噌汁(白菜) 卵焼き 高菜漬け 牛乳	ご飯 味噌汁(キャベツ) 牛麩の煮付け もろみ ヤクルト	ご飯 味噌汁(なす) 切干大根の煮物 梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁(おくら) 南瓜のおかか煮 たらこふりかけ ジョア	ご飯 味噌汁(じゃがいも) なすのツナ煮 青しその実 牛乳	ご飯 味噌汁(えのき) 厚揚げの味噌炒め しそ昆布 麦芽豆乳	ご飯 味噌汁(じゃがいも) 金平ごぼう ふりかけ ヨーグルト
昼食	ご飯 鶏の甘酢煮 添え(さつま芋) 茄子のもろみ和え にゅうめん 果物(キウイ、みかん)	五穀ご飯 白身魚の中華あんかけ もやしときゅうりのナムル わかめのかき玉汁 果物(洋梨、みかん)	ご飯 揚げ鶏のオーロラソース 添え(レタス) オクラともずくの酢の物 根菜味噌汁 果物(バナナ、みかん)	手作りパンの日 	ご飯 魚のトマト南蛮 マニエーのサラダ くずし豆腐のスープ マンゴーヨーグルト	ご飯 グリルチキンの生姜マヨソース 添え(インゲン) わかめとかにの和え物 かき玉汁 果物(白桃、黄桃)	父の日  松花堂弁当 お楽しみ
夕食	かやく御飯 南瓜のカレー炒め スパゲッティのチーズサラダ かきたま汁	ご飯 鶏のピカタ ツナマカロニサラダ なすのさっぱり煮 グリーンポタージュ	ご飯 魚のかきたまあん おから煮 柚子胡椒サラダ すまし汁(かまぼこ)	ご飯 魚のマヨネーズ焼 添え(茄子) ゴーヤチャンプルー すまし汁(菊ゆば) ぶどうゼリー	ご飯 牛肉のたれ焼 あさりとにらの卵とじ ポテトサラダ すまし汁(たまご豆腐)	ご飯 中華風卵焼き 添え(サラダ菜) 南瓜と茄子の煮物 もやしのごま和え すまし汁(花麩)	高野豆腐のそぼろ丼 もやしのナムル風 花野菜のミルク味噌煮 すまし汁(えのき)
	22	23	24	25	26	27	28
朝食	ご飯 味噌汁(大根) あさりの卵とじ のりたま 牛乳	ご飯 味噌汁(えのき) 青菜の煮浸し しそ昆布 ヤクルト	ご飯 味噌汁(里芋) ひじき大豆 おかかふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁(なす) 長芋納豆 ジョア	ご飯 味噌汁(法蓮草) 卵の花炒り 海苔佃煮 牛乳	ご飯 味噌汁(人参) 豆腐の煮物 たらこふりかけ 麦芽豆乳	パン オニオンスープ ウインナーと卵の炒め物 ヨーグルト
昼食	ご飯 牛肉と卵の炒め物 しらすの酢の物 すまし汁(春菊) 果物(ぶどう、バナナ)	ご飯 鶏の辛味噌揚げ 添え(オクラ) 玉ねぎサラダ 胡麻スープ 果物(洋梨、キウイ)	トマトカレー 法蓮草のサラダ 野菜ジュース 果物(びわ、マンゴー)	ご飯 豚肉のバルサミコ炒め 炒り卵のサラダ オニオンポテトスープ 果物(キウイ、白桃)	ご飯 焼き魚の甘酢あんかけ キャベツのごまサラダ けんちん汁 果物(黄桃、ぶどう)	ご飯 鶏のマーマレード焼 添え(サラダ菜、トマト) オクラのごまマヨ和え カニ入りかき玉汁 リンゴの赤ワイン煮	ご飯 魚のにんにく味噌焼き 添え(おくら) ゆで卵のサラダ 眞沢山汁 果物(キウイ、白桃)
夕食	和風ツナチャーハン パプリカサラダ 蓮根の甘酢炒め すまし汁(巻きふ)	ご飯 豚の生姜焼 キャベツの梅和え さつま芋のツナ煮 すまし汁(大根、人参)	ご飯 蒸し鶏の胡麻ソース 添え(ブロッコリー) あさりの味噌炒め 小松菜の納豆和え キャベツのスープ	ご飯 鮭の塩麹焼き 添え(ジャガイモ) ひじきと大豆の煮物 れんこんのピーナツ和え すまし汁(そうめん)	ご飯 揚げ鶏のにらごらけ 添え(トマト) ほうれん草のソテー オクラと長芋の甘酢和え すまし汁(湯葉)	ご飯 豚肉のにんにく炒め 春雨の酢の物 じゃが芋の胡麻煮 キャベツのミルクスープ	ご飯 ぶくさ焼 添え(ブロッコリー) 小松菜と豚肉のケチャップ炒め もやしの胡麻和え すまし汁(巻き麩)
	29	30	<p>皆さん、こんにちは。</p> <p>6月は梅雨で湿度も温度も高く、食中毒菌が好む気候です。年中気を付けることではありますが、特にこの時期は食中毒菌が発生しないように衛生管理には気を付けていきたいですね。</p> <p>さて、今月は先月の母の日に引き続き父の日の行事食を予定しています。グリーンヒルみんは女性に比べて男性の方が圧倒的に人数が少ないですが、男性のご利用者にはもちろん全てのご利用者楽しんでいただけるような行事食にしていきたいと思っております。</p> <p style="text-align: right;">栄養士 江原</p>				
朝食	ご飯 味噌汁(里芋) 人参の卵とじ おかかふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁(小松菜) 鮭の野菜炒め ラッキョウ漬け ヤクルト					
昼食	ご飯 魚のおろし煮 ほうれん草のピーナツ和え ミルク味噌汁 果物(洋梨、オレンジ)	ご飯 鶏のカレー焼 添え(スパゲッティ) 大豆のサラダ 豆腐のスープ 果物(甘夏みかん、洋梨)					
夕食	ご飯 豚肉のナッツ炒め さつま芋のサラダ ブロッコリーのくず煮 すまし汁(とろろ)	ご飯 魚の味噌漬焼 添え(ジャガイモ、パセリ) 南瓜のそぼろあんかけ すまし汁(つみれ) りんごゼリー					

※都合によりメニューを変更する場合があります。 ※赤字はおすすめメニューです。