



2021年6月お弁当献立表



月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
	ごはん チンジャオロース ほうれん草のおかか和え 切干大根の煮物 ゆで卵 しらすおろし	ごはん 揚魚チリソース マカロニサラダ きんぴらごぼう えんどう豆の甘煮 フルーツ	ごはん 鮭のオレンジ焼き 人参サラダ キャベツの酢の物 えびと春雨の中華炒め 牛肉の甘辛煮	牛丼 卵焼き きゅうりのごま酢和え	ごはん タンドリーチキン ほうれん草辛子和え 野菜の炒め煮 マセドアンサラダ 卵焼き
	11kcal 501kcal 蛋白質 18.6g 食塩 1.6g	11kcal 538kcal 蛋白質 19.3g 食塩 2.1g	11kcal 530kcal 蛋白質 19.3g 食塩 1.4g	11kcal 783kcal 蛋白質 22.5g 食塩 2.4g	11kcal 601kcal 蛋白質 22.7g 食塩 1.9g
7	8	9	10	11	12
ごはん あじのエスカベッシュ なすのそぼろ煮 南瓜煮物 卵焼き ブロッコリーごまドレ和え ごましそ昆布	炊込ごはん サバの味噌煮 春雨の中華和え アスパラピーナッツ和え 五目ひじき 豚肉と春キャベツの炒め物	ごはん 鶏肉の塩胡椒焼 にんじんの梅のり和え 田舎煮(竹輪・大根) えびマヨ フルーツ	しぐれ寿司 魚の竜田揚げ コーンとオクラのサラダ 高野豆腐含め煮 フルーツ	ごはん 魚のフライ 胡瓜ごま酢和え なす含煮 きのこの当座煮 フルーツ	ごはん 鮭の味噌バター焼き きゅうりの甘酢和え 厚揚げと根菜の炒め煮 きんぴらごぼう
11kcal 530kcal 蛋白質 19.5g 食塩 2.1g	11kcal 549kcal 蛋白質 19.1g 食塩 2.8g	11kcal 560kcal 蛋白質 22.9g 食塩 1.6g	11kcal 674kcal 蛋白質 24.4g 食塩 3.1g	11kcal 520kcal 蛋白質 18.6g 食塩 1.6g	11kcal 518kcal 蛋白質 18.3g 食塩 1.9g
14	15	16	17	18	19
ごはん 豚天 きゅうりの酢の物 炒りおから 煮豆 みつば入卵焼き 青菜ときのこの和え物	ごはん 焼き豚 焼き餃子 焼きなす ポテトサラダ 五目ひじき煮 フルーツ	ごはん 海鮮フライ 炊合せ(がんもどき・南瓜) 牛肉のしそ炒め なめたけのおろし和え しょうがの佃煮	ごはん 赤魚煮付 ささみの磯辺揚げ 五目煮豆 ほうれん草お浸し 人参サラダ フルーツ	ごはん 鶏の照焼 かぼちゃサラダ ちんげん菜中華炒め 卵焼き 揚げと人参の煮物	ごはん 豚肉の香味炒め えびチリ きゅうりの中華和え 贅沢煮 ポテトフライ フルーツ
11kcal 593kcal 蛋白質 21.6g 食塩 1.9g	11kcal 613kcal 蛋白質 22.6g 食塩 2.2g	11kcal 600kcal 蛋白質 22g 食塩 1.9g	11kcal 552kcal 蛋白質 24.1g 食塩 1.4g	11kcal 596kcal 蛋白質 24.6g 食塩 1.4g	11kcal 545kcal 蛋白質 23.3g 食塩 2.3g
21	22	23	24	25	26
生姜ごはん 魚のソース焼き 白和え なすのそぼろ煮 コーンのかき揚げ フルーツ	ごはん えびと和行のバター照焼 牛肉と玉葱の煮物 人参ピーナッツ和え 卵焼き 春雨の中華和え	ごはん 牛焼き肉 ゆで卵 田舎煮(竹輪・大根) キャベツのナムル フルーツ	ごはん つくねと春野菜の炊合せ ゴーヤのかき揚げ ほうれん草辛子和え コールスローサラダ	ごはん 鮭塩焼 肉じゃが きゅうりの酢の物 スパゲティサラダ ひじき煮	ごはん 魚の西京焼き 筑前煮 ごぼうサラダ ほうれん草辛し和え マカロニメキシカン
11kcal 568kcal 蛋白質 20.2g 食塩 2.2g	11kcal 525kcal 蛋白質 22.9g 食塩 1.9g	11kcal 575kcal 蛋白質 18.5g 食塩 1.5g	11kcal 527kcal 蛋白質 19.7g 食塩 1.7g	11kcal 561kcal 蛋白質 20.3g 食塩 2.3g	11kcal 530kcal 蛋白質 22.6g 食塩 2.3g
28	29	30	医療法人社団井上医院 デイケアセンターCasa TEL 079-664-0124		
ごはん 豚生姜焼 春雨サラダ モロッコ豆のごま和え 炒りおから ひじきと大豆煮 フルーツ	ごはん ごましそ昆布 すき焼風煮 山椒おろし和え きゅうりの酢の物 卵焼き	ごはん 鯖の竜田揚げ おくらのごま和え 鶏牛蒡 ポテトサラダ ふき土佐煮			
11kcal 572kcal 蛋白質 21g 食塩 1.8g	11kcal 588kcal 蛋白質 19.7g 食塩 1.6g	11kcal 572kcal 蛋白質 20g 食塩 1.6g			

※食材の都合により変更する場合がございます。ご了承ください。