

6月のメニュー

平成30年6月



	平成30年06月04日(月)	平成30年06月05日(火)	平成30年06月06日(水)	平成30年06月07日(木)	平成30年06月08日(金)	平成30年06月09日(土)	平成30年06月10日(日)
朝	ハムチーズトースト&ミニパン 元気ヨーグルト パンがキリクリーム	シュガーバターコップ 野菜のトマト煮 牛乳	II0-0ール 加ワワのパンソテー 牛乳	米飯 ふりかけ(カツオ) 大豆の煮物 えのきのおみそ汁 ピーチジュース	クリームツイスト 加ワワのチャップソテー 牛乳	アメリカンワッフル 元気ヨーグルト コンスープ	レーズンペストリー ハムサラダ 牛乳
昼	米飯 中華風五目炒め 大根ときゅうりのサラダ 竹の子の中華スープ	ハヤシライス レタスのサラダ ほうれん草とコーンのソテー 黄桃のヨーグルト和え	米飯 アサヒ揚げ和かんきつソ ごぼうの胡麻和え はんぺんのおみそ汁	麻婆丼 ツナと大根のサラダ 揚げなすのおろし生姜 コンソメスープ	米飯 とんかつ パンプキンサラダ コンソメスープ	麦飯 いかの旨煮 れんこんのはさみ揚げ キャベツのしそ和え	米飯 さわらの焼き浸し青じそ風味 ごぼうの甘辛炒め 海藻サラダ
夕	米飯 たらの野菜あんかけ 里芋といかの煮物 春菊のわさび和え	米飯 ぶりの照り焼き 小松菜の炒め物 しんじょうの玉葱ドレッシング和え	米飯 八宝菜 春雨の韓国風炒め チンゲン菜の和え物	そら豆ご飯 塩焼き(鮭) 根菜の炒め物 冬瓜の煮物	米飯 おでん 白菜の生姜酢和え なすとじゃこの炒め物	米飯 鶏肉の照り焼きマレード風味 アロウのイタリアンサラダ かき玉コンソメスープ	米飯 さばの生姜みそ煮 かぶのくず煮 トマトのごま和え
朝	ビザトースト&黒糖食パン 元気ヨーグルト パンがキリクリーム	ロールパン ほうれん草とソーセージのソ 牛乳	北海道ミルクパン 小松菜のソテー 牛乳	米飯 ゆずみそ きざみ昆布の煮物 にらのおみそ汁 フルーツジュース	シュガーバターコップ アスパラのサラダ 牛乳	ツナロール&ミルクパ 元気ヨーグルト コンスープ	十勝あんぱん 野菜のソテー 牛乳
昼	米飯 牛肉のごま風味炒め チンゲン菜の中華煮 豆腐の中華サラダ	米飯 さけの石狩鍋風 ひじき入り卵焼き 洋梨	ルーローハン(魯肉飯) もやしのボン酢和え 中華スープ 杏仁フルーツ	米飯 煮込みハンバーグ ほうれん草の胡麻ドレサラダ じゃがいものソテー	いりこ菜飯 鶏肉と豆腐の揚げだし れんこんサラダ みつ豆フルーツ	米飯 さわらの黄身焼き風 オクラの和え物 キャベツのおみそ汁	米飯 白身魚の香草焼き さっぱりサラダ トマトスープ
夕	米飯 赤魚のおろし煮 卵と小松菜の炒め物 玉葱と卵のごま和え	米飯 鶏肉のマスタード焼き 小松菜のツナ和え 大豆のスープ	麦飯 ブリ大根 きゅうりとわかめの酢の物 豆腐のおみそ汁	米飯 白身魚のレモン醤油焼き 菜の花の梅風味サラダ 豆腐のすまし汁	米飯 たらの甘酢あんかけ ツナとひらたけの中華和え ワタンスープ	米飯 鶏肉と野菜クリーム煮 ほうれん草のツナマスタード和え れんこんときのこのバターソテー	米飯 肉豆腐 磯辺揚げ 抹茶ババロア
朝	ホットケーキ 元気ヨーグルト パンがキリクリーム	黒糖ロール ケチャップソテー 牛乳	マロンファンシーパン ビーンズサラダ 牛乳	米飯 ふりかけ(しそ) さつま揚げと野菜の煮物 きのこのおみそ汁 オレンジジュース	ホワイトミルクパン 白菜といんげんのカレー風味煮 牛乳	ソフトクリーム &加ワワの 元気ヨーグルト コンスープ	キャラメルリング マカロニソテー 牛乳
昼	米飯 ツナロールワイ&ビー キャベツのカレー炒め みかんヨーグルト	十五穀ご飯 豚ばらと大根のマスタード煮 ほうれん草のピリ辛炒め オクラとわかめのごま風味サラダ	牛丼 明太奴 えのきのお吸いもの オレンジゼリー	米飯 エビチリ チンゲン菜の中華胡麻和え 中華コンソメスープ	米飯 ゆかりご飯(半量) お好み焼き 菜の花のゆず和え なすのおみそ汁	米飯 さわらのコーン焼き かぼちゃサラダ コンソメスープ	米飯 鶏のきじ焼き さつまいもの田舎煮 三度豆の白和え
夕	米飯 炒り鶏 もやしの和え物 玉ねぎのおみそ汁	米飯 ほきの蒲焼き 長芋とれんこんのチーズおやき 白菜のピーナッツ和え	米飯 白身魚のレムラードソース焼き リヨネーズポテト 大根のマリネ	米飯 豚肉の生姜焼き 白菜のおかか和え 焼き厚揚げのねぎだれ	米飯 あじの中華びたし 豚肉とピーマンの煮物 もやしのナムル	麦飯 豚肉&キャベツの甘辛炒め 五色煮 ほうれん草の錦糸和え	米飯 鮭とポテトのグラタン 小松菜のソテー マスカットゼリー
朝	ホットケーキ 元気ヨーグルト パンがキリクリーム	レモンフラワーパン ツナとアロウのソテー 牛乳	黒糖ミルクパン ソーセージとじゃが芋のスープ煮 牛乳	米飯 ふりかけ(ツナ) ごぼうの煮物 キャベツのおみそ汁 りんごジュース	メロンパン スバゲティサラダ 牛乳	ポテトロール&ミニ食パン 元気ヨーグルト コンスープ	
昼	米飯 蒸豚のごまだしがけ じゃが芋の炒めもの マンゴー	高菜チャーハン いかとピーマンの中華炒め 白菜ときゅうりの中華サラダ ワタンスープ	野菜のかき揚げそば かぼちゃの煮物 菜の花のからし和え ババロア(ヨーグルト)	米飯 大根とえびのスープカレー サニーレタスサラダ パイナップル	親子丼 揚げだし豆腐の野菜あん もやしのうま塩ドレ和え 白桃	米飯 鶏と夏野菜の丼 アロウのかにかまあんかけ 三色ナムル 中華春雨スープ	
夕	米飯 白身魚のトマトソースがけ 野菜ソテー ヤングコーンサラダ	米飯 豚肉と野菜の旨煮 チンゲン菜のおろし和え 厚揚げと卵の炒め物	米飯 牛肉のキムチ炒め ほうれん草とツナの中華ドレ和え ワカメの中華スープ	米飯 あじのにんにくマヨ焼き いんげんのしらす和え 小松菜のおみそ汁	米飯 たらのツナクリーム揚げ 加ワワのイタリアンサラダ コンソメスープ	米飯 さわらの幽庵焼き じゃが芋と野菜の炒めもの 卵豆腐	

●今月の行事食●

- 6月10日(日) 昼食・・・ふれあい会
- 6月13日(水) 昼食・・・おたのしみメニュー

5月から6月にかけてだんだんと夏らしい日差しになり、利用者さんたちのお茶の飲水量も春先に比べて増えてきました。脱水状態にならないように、水分補給に気をつけて過ごしていただこうと思います。先月のお楽しみメニューは、【焼きだてパン】の方を提供しました。スープに浸す方、サラダと交互に食べられる方など、皆さん各々の食べ方で美味しく喫食されました。(管理栄養士 山本)

