



# 月間献立表



# June

		2020年6月1日(月)	2020年6月2日(火)	2020年6月3日(水)	2020年6月4日(木)	2020年6月5日(金)	2020年6月6日(土)
昼食		米飯 めかじきのピリ辛照り焼き 豆腐の鶏そぼろあんかけ わかめとイカの酢味噌和え 吸い物	米飯 豚肉のパン粉焼き コールスローサラダ かぶと揚げの煮物 味噌汁	米飯 まだらのチーズムニエル ほうれんそうのらっきょう和え フルーツヨーグルト コンソメスープ	米飯 鶏肉のうま塩焼き 揚げなすの和風マリネ くるみ和え 味噌汁	米飯 めだいのごまだれ なすと豚肉の味噌炒め いんげんの生姜醤油 吸い物	米飯 クリームコロッケとサーモンソテー 菜の花おひたし フルーツ(キウイ) 新たまねぎのコンソメスープ
	E	458kcal	505kcal	417kcal	429kcal	524kcal	523kcal
	P	30.4g	20.6g	20.9g	18.6g	25.9g	19.7g
	F	11.0g	21.5g	10.9g	11.6g	20.0g	20.5g
S	2.6g	2.3g	2.4g	3.1g	2.8g	2.0g	
		2020年6月8日(月)	2020年6月9日(火)	2020年6月10日(水)	2020年6月11日(木)	2020年6月12日(金)	2020年6月13日(土)
昼食		米飯 かれいの昆布蒸しぎんあん ちくわと野菜の煮物 おくらとみょうがの酢の物 味噌汁	いなりずし 肉じゃが 小松菜とにんじんの胡麻和え 杏仁豆腐 味噌汁	米飯 まかじきの磯辺焼き かぶの煮物 そらまめの梅酢和え 味噌汁	米飯 メンチカツ 大根田舎煮 ツナと小松菜の炒め煮 味噌汁	米飯 さわらの木の芽焼き エビボールの煮物 キャベツと帆立の和え物 味噌汁	米飯 牛皿 温野菜のバターソースがけ コンポート(甘夏みかん) 味噌汁
	E	353kcal	676kcal	460kcal	599kcal	450kcal	649kcal
	P	20.6g	26.2g	27.6g	23.9g	23.7g	23.6g
	F	3.8g	26.9g	8.6g	23.4g	9.1g	29.8g
S	3.3g	3.0g	2.9g	3.0g	3.1g	3.6g	





		2020年6月15日(月)	2020年6月16日(火)	2020年6月17日(水)	2020年6月18日(木)	2020年6月19日(金)	2020年6月20日(土)
栄養量	E	582kcal	446kcal	578kcal	425kcal	474kcal	478kcal
	P	24.7g	25.0g	18.2g	20.8g	22.0g	24.2g
	F	24.5g	10.6g	22.1g	6.7g	12.8g	15.9g
	S	3.3g	4.0g	4.0g	4.1g	2.5g	2.9g
		2020年6月22日(月)	2020年6月23日(火)	2020年6月24日(水)	2020年6月25日(木)	2020年6月26日(金)	2020年6月27日(土)
栄養量	E	383kcal	531kcal	484kcal	512kcal	556kcal	467kcal
	P	19.4g	27.4g	21.9g	17.3g	19.6g	15.9g
	F	9.4g	17.1g	12.2g	18.0g	24.7g	2.1g
	S	3.0g	3.8g	3.4g	3.1g	2.6g	2.9g

		2020年6月29日(月)	2020年6月30日(火)
栄養量	E	428kcal	529kcal
	P	19.9g	28.7g
	F	5.0g	18.2g
	S	2.7g	2.7g



# 泉月

新緑の季節も、コロナ騒ぎのまま過ぎていってしまいましたが、緊急事態宣言が解除された翌日、  
**粋Cafe開店!**

少しでも元気にとビタミンカラーのフルーツをトッピングしたショートケーキを作ってみました。

まだ、利用者は少ないですが、皆さんの笑顔が見られました。まだまだ、安心はできませんが、楽しい時間をつくれたらと思っています。



※献立は予定です。行事食など反映されていない部分もあります。また、都合により、変更することがあります。ご了承ください。

※栄養量は、E: エネルギー P: タンパク質 F: 脂質 S: 塩分です。







