

# 健康食 御献立

2024年 6月

【夕食】

ご利用者様へのお願い

メニューは材料の都合により変更することがあります

管理栄養士：内山

日	月	火	水	木	金	土
30日						1日
豚肉と茄子の味噌炒め 枝豆と鮭の真丈 ごぼうと焼竹輪の炒め煮 おかか昆布 なます ご飯 味噌汁						チンジャオロース ねぎ焼 青菜のお浸し しその実漬け 大根のサラダ ご飯 すまし汁
615 18.32 16.71 3.9			カロリー タンパク質 脂質 食塩 kcal g g g			532 13.92 11.71 3.3
2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
白身魚の中華風 カレービーフン オクラ和え 白菜ミックス漬 鶏肉と油揚げの煮物 ご飯 味噌汁	鶏肉のカシューナッツ炒め はんぺんと青菜の煮浸し ひじき煮 たけのこ甘辛煮 チョレギサラダ ご飯 すまし汁	薄切肉と3種パプリカの酢豚 ブロッコリーのねぎ塩炒め 京うの花 赤かぶ漬 セロリミックス ご飯 味噌汁	柳川風 炊合わせ 青菜のお浸し べつたら漬 ウインナーとじゃが芋炒め風 ご飯 味噌汁	鶏肉のトマト煮込み ブロッコリーのカニカマ餡かけ キャベツの和え物 キャロットラペ はんぺんと枝豆の煮物 ご飯 すまし汁	鮎かけ海鮮包み べっこう煮 青菜のおかか和え しそ昆布 わらびのお浸し ご飯 味噌汁	やわらか豚の生姜焼き 里芋のそぼろ餡かけ ほうれん草と椎茸の白和え 大根青しそ漬 いんげんと人参のソテー ふりかけご飯 味噌汁
539 21.32 9.91 3	582 16.22 16.81 3.2	579 14.02 15.91 3.2	627 23.52 14.21 4	505 18.92 7.11 3.4	537 15.52 5.41 4.2	572 16.32 14.21 2.9
9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
アジの甘露煮 お麩の味噌煮込み 瓜と昆布のおかか和え ぬか漬け 青菜和え ご飯 味噌汁	タラつみれのチリソース和え 焼きょうざ 白菜の生姜和え 五目豆 さつま揚げの京風煮 ご飯 コンソメスープ	鶏肉と菜花の塩麴炒め風 カレーコロッケ ごぼうのきんぴら おかか昆布 白菜コールスロー ご飯 すまし汁	甘口プルコギ ちくわの煮物 中華サラダ 梅かつお蓮根 胡瓜めかぶ ご飯 味噌汁	冬瓜と鶏肉の煮物 高野豆腐の野菜餡かけ おぐらの胡麻和え 細切昆布 大豆のそぼろ煮 ご飯 味噌汁	白身魚の香草パン粉焼き 豆のトマト煮込み キャベツと菜花のガーリック風味 なすしそ風味 鶏肉と切昆布の旨煮 ご飯 味噌汁	かに玉風お魚つみれ レバニラ炒め 青菜のナムル 刻み大根の梅肉和え 三色ピクルス ご飯 すまし汁
500 21.72 5.01 4	601 21.72 12.31 4.5	638 17.12 16.71 4	569 16.32 16.01 3.7	527 18.12 8.11 3.6	594 24.72 8.11 4.2	573 15.02 15.01 3.2
16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
白鮭の塩焼き さつまいも甘露煮 青菜のごま和え すだちミックス もやし梅和え ご飯 コンソメスープ	マーボー茄子 ツナとブロッコリーのオイル和え 根菜マリネ ひじき豆 チョレギサラダ ふりかけご飯 味噌汁	コロッケ 炒り豆腐 キャベツのわさびマヨ 白花まめ セロリミックス ご飯 味噌汁	アジのトマトソース煮 カブとひき肉のトロトロ煮 枝豆とキャベツのソテー風 高菜漬 厚揚げ豆腐の和風マーボー ご飯 味噌汁	鶏肉のマヨネーズ炒め 貝たくさんコンソメ煮 マリネサラダ おみ漬け昆布 塩豚肉じゃが ご飯 すまし汁	甘だれ海鮮バーグ 南瓜そぼろあん 瓜と高菜の南蛮風 たけのこ甘辛煮 青菜のおひたし ふりかけご飯 味噌汁	鶏肉のオニオンソース 青梗菜とイカの炒め 玉ねぎと若布の甘酢和え うずらまめ カリフラワーのおかか和え ご飯 味噌汁
556 24.22 5.11 3.7	582 13.12 16.61 2.9	670 14.92 19.61 2.8	544 24.22 9.01 3.8	567 17.42 13.41 3	547 15.72 6.21 4	564 20.32 9.21 3.3
23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日
豆腐ハンバーグトマトソース ブロッコリーの彩り餡かけ 白菜サラダ キャロットラペ わらびのお浸し ご飯 味噌汁	松阪・鶏焼き肉風 さつまいもと昆布の煮物 青菜のおろし和え ひじき豆 茄子の山椒煮 ご飯 味噌汁	白身魚のねぎあんかけ 豚肉と根菜の塩だれ 姫皮竹の子と木耳のナムル 白菜ミックス漬 ポテトサラダ ふりかけご飯 コンソメスープ	サバの和風だしカレー風味 蓮根とこんにゃくのそぼろ煮 もやし和え 大根青しそ漬 肉団子と春雨煮 ご飯 味噌汁	ホッケの煮付け ちんげん菜と豚肉の炒め うの花 キャベツの浅漬 山形だし ご飯 すまし汁	鶏肉と茄子のさつぱり煮 餡かけがんも ほうれん草と竹輪の中華風お浸し 甘酢大根 ベーコンとキャベツの玉子炒め ご飯 コンソメスープ	コロッケ ズッキーニとソーセージ炒め 青菜和え おみ漬け昆布 クリームペンネ ご飯 すまし汁
588 16.52 12.81 3.4	616 25.62 12.21 3.9	559 15.62 13.31 3.3	546 17.82 10.31 4.7	543 16.72 9.91 3.6	623 16.92 20.91 3	597 14.22 13.21 2.8

ご注文・お問い合わせは・・・

株式会社 デリカシー

川越市石田171-2

TEL：049-224-2266