

健康食 御献立

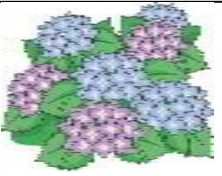
2025年 6月

【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 1日	月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日	土 7日
赤魚の煮付け 里芋と蓮根のごま味噌煮 春雨サラダ 青菜ソテー 肉団子 ご飯 すまし汁	かに玉 がんもの煮物 塩だれ炒め コールスローサラダ 系コン和え ご飯 すまし汁	天ぷら 花枝の煮物 野菜ソテー せんまいナムル 厚焼き玉子 ご飯 味噌汁	焼きしゃぶ風 シューマンポテト 青菜の煮浸し 枝豆サラダ オクラ和え ご飯 味噌汁	白身魚の野菜あんかけ 大根の煮物 厚揚げの味噌炒め 青菜の胡麻和え かに棒大ぶら ご飯 すまし汁	メンチカツ 中華炒め ひじきの煮物 パプリカサラダ ゴーヤのごま和え ご飯 味噌汁	サバの塩焼き 金平 花野菜炒め 海藻サラダ チキンロール ご飯 味噌汁
604 17.8 9.6 3.2	612 15.2 10.4 3.2	620 16.5 15.1 3.2	615 21.5 15.7 3.3	622 23.8 13.4 3.3	628 15.3 17 3.2	622 18.2 15.5 3.1
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
鶏肉の照焼 南瓜ソテー 切干大根の煮物 青菜和え きゅうり和え ご飯 すまし汁	鰯のきのこと蒸し 揚げ出し豆腐 青菜ソテー マカロニサラダ 茄子のナムル ご飯 味噌汁	豚肉の生姜焼き 糸昆布と里芋煮 青菜サラダ 青菜高菜炒め 角天焼 なりのかけご飯 味噌汁	白身魚の香味揚げ ふんわり豆腐のあんかけ 絹さやの卵炒め サツマイモサラダ 大根の甘酢和え ご飯 味噌汁	鶏肉のバーベキュー焼き 中華旨煮 れんこん金平 青菜の和え物 さつま揚げ ご飯 コンソメスープ	ホッケの塩焼き 高野豆腐の煮物 ホナトサラダ ポテトサラダ ヤングコーンチャップ 春巻き ご飯 すまし汁	牛すき煮 五目焼きビーフン 昆布豆 胡瓜のゆかり和え 大根ステーキ ご飯 味噌汁
632 20.3 11.6 3.2	631 19.9 14.5 3.2	636 23.9 13.3 3.4	625 18.9 14.7 3.2	604 21.2 13.2 3.3	630 20.7 14.1 3	604 21.8 9 3.3
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
白身魚の南蛮漬け 巾着の炊き合わせ 絹さやソテー 白菜のコールスローサラダ 竹輪の磯辺揚げ ご飯 味噌汁	とんかつ 海老団子のカレー炒め 人参サラダ 青菜の信田煮 酢味噌和え ご飯 味噌汁	アジの山椒煮 冬瓜の炊き合わせ 金平ごぼう マカロニサラダ 焼売 ご飯 すまし汁	鶏肉のマーマレード焼き じゃが芋の田舎煮 青菜の和え物 ひじきサラダ グラタン ご飯 コンソメスープ	鰯のバター焼き がんもの煮付け 花野菜サラダ 金平 ポロニアスライス ふりかけご飯 味噌汁	エビフライ 山形の芋煮 オクラの胡麻よごし 海藻サラダ しんじょ ご飯 味噌汁	豆腐ハンバーグ玉ねぎソース イカ大根 白菜の甘酢炒め 春雨サラダ 厚焼き玉子 ご飯 味噌汁
606 20.3 11.7 3.2	631 21.9 15.7 3.2	625 22 10.9 2.9	634 19.3 12.7 3.3	633 21.3 13.3 3.3	635 15.9 16 3.1	600 15.3 10.6 3.2
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
肉団子の酢豚風 高野豆腐の炊き合わせ 青菜の煮浸し こんにゃくの味噌煮 ハムステーキ ご飯 すまし汁	白身魚のタルタル焼き 彩野菜の甘辛絡め 切干大根の高菜炒め 白菜サラダ 肉団子 ふりかけご飯 味噌汁	ブルコギ 筑前煮 きのこソテー 青菜のお浸し 酢の物 ご飯 味噌汁	赤魚の西京焼き 厚揚げの生姜炒め 糸昆布の煮物 青菜の辛子と和え はたて風味フライ ご飯 味噌汁	オムレツの和風きのこあん 煮ごみ チンジャオロース キャベツの香味炒め さつま芋煮 ご飯 味噌汁	タラの甘辛ソース ドライカレー風 ゴーヤのツナサラダ 胡瓜とわかめの酢の物 がんもの煮物 ふりかけご飯 コンソメスープ	蒸し鶏のバンバンジーソース 根菜の炊き合わせ 青菜とコーンの和え物 大根ソテー 花野菜和え ご飯 味噌汁
628 21.1 11.2 3.4	625 19.2 14 3.2	598 20.4 10.2 3.3	608 23 12.2 3.3	632 18 10.2 3.2	642 22 16.6 3.3	621 19.5 17.1 3
29日	30日	 カロリー タンパク質 脂質 食塩 kcal g g g				
サバの煮付け カレーじゃが 切干大根のさっぱりサラダ 金平ごぼう 焼売 ご飯 すまし汁	ハンバーグステーキ 竹輪の煮物 青菜の煮浸し 南瓜ソテー オムレツ ご飯 コンソメスープ					
629 16.7 13.7 2.9	603 17.5 13.8 3.2					

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