

2021 年 6 月 献立表

かながわ地域活動ホーム ほのぼの



月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5	日 6	
	おやこどん 親子丼 わ 和ドレサラダ ちくわ <small>いそべあ</small> 磯部揚げ すまし <small>じる</small> 汁 いちおし カロリー 664 kcal タンパク質 31.1 g 炭水化物 79.6 g 脂質 22.2 g 塩分 3.6 g	ごはん ミルフィーユカツ ふろふき <small>だいこん</small> 大根 こまつな <small>に</small> 小松菜煮びたし みそ <small>しる</small> 味噌汁 カロリー 568 kcal タンパク質 16.2 g 炭水化物 75.9 g 脂質 20.5 g 塩分 3.3 g	ごはん チキンピカタ レタスとひじきのサラダ スナップソテー コンソメスープ カロリー 618 kcal タンパク質 31.6 g 炭水化物 61.6 g 脂質 25.3 g 塩分 3.5 g	ごはん フィッシュチリソース みず <small>な</small> 水菜しらすサラダ にらまんじゅう ちゅう <small>か</small> 中華スープ カロリー 591 kcal タンパク質 24.4 g 炭水化物 74.2 g 脂質 13.9 g 塩分 3.3 g	ロコモコ <small>どん</small> 丼 かぶコンソメ <small>に</small> 煮 いんげんソテー デザート カロリー 655 kcal タンパク質 25.5 g 炭水化物 77.6 g 脂質 20 g 塩分 2.7 g	お休み	
	7	8	9	10	11	12	13
	ミートスパゲティ シーザーサラダ ハムキャベツソテー コンソメスープ ちゅう <small>か</small> 中華スープ カロリー 622 kcal タンパク質 24.5 g 炭水化物 87.8 g 脂質 17.2 g 塩分 5 g	ごはん ちん <small>じゃ</small> おろし <small>ーすー</small> 青椒肉絲 チョレギ <small>ふう</small> 風サラダ もやし <small>なんぼん</small> 南蛮 ちゅう <small>か</small> 中華スープ いちおし カロリー 545 kcal タンパク質 18.2 g 炭水化物 61.3 g 脂質 25.1 g 塩分 1.8 g	そいむす あか <small>うお</small> みそ <small>やき</small> 赤魚ねぎ味噌焼 じゃが <small>いも</small> 芋 <small>そぼろ</small> 煮 かき <small>たまる</small> 玉汁 デザート カロリー 561 kcal タンパク質 30.4 g 炭水化物 68.8 g 脂質 16.6 g 塩分 2.9 g	ごはん エビフライ ツナサラダ なす <small>と</small> ピーマン <small>いた</small> 炒め みそ <small>しる</small> 味噌汁 カロリー 601 kcal タンパク質 18.2 g 炭水化物 81.1 g 脂質 21.7 g 塩分 3.7 g	ごはん さ <small>ば</small> 鯖のマスタード <small>やき</small> 焼 かぶ <small>のか</small> にかにあん ピーナッツ <small>あ</small> 和え コンソメスープ カロリー 567 kcal タンパク質 24.4 g 炭水化物 59.5 g 脂質 24.1 g 塩分 2.4 g	ごはん チキンカツ ひ <small>や</small> や <small>っこ</small> 冷奴 ミニサラダ みそ <small>しる</small> 味噌汁 カロリー 632 kcal タンパク質 28.5 g 炭水化物 67.1 g 脂質 25.9 g 塩分 3.3 g	お休み

★今月のおはなし★ 夏野菜

梅雨があけるといよいよ夏本番！太陽の光をいっぱい浴びて育った彩り鮮やかな旬の野菜を、食事に取り入れていきましょう。 トマト・ピーマン・茄子・枝豆・ズッキーニ・オクラ（特にオクラは胃腸が疲れ気味のこの時期にはおすすすめな食材です。）

※仕入れの都合により献立を変更させて頂くことがあります。ご了承ください。

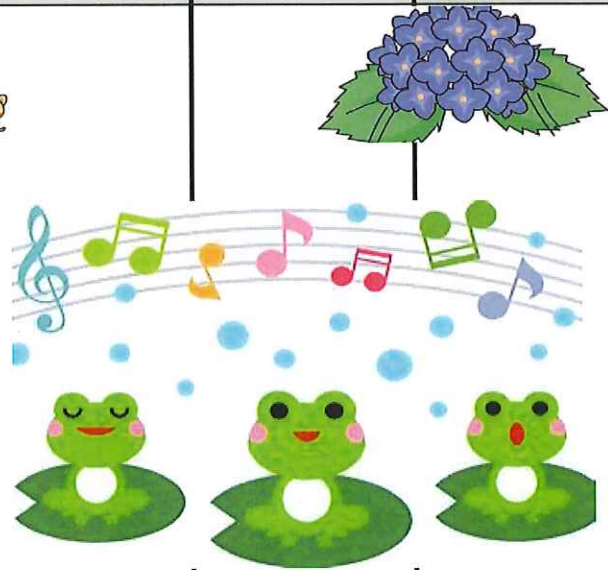
発行者： ニッコトラスト

2021 年 6 月 献立表

★ 栄養士からの一言 ★

かながわ地域活動ホーム ほのぼの

食べる前に手を洗いましょう

14	15	16	17	18	19	20	
<p>ごはん あじ なんぼん 鱈の南蛮漬け キャベツ蒸し鶏サラダ ちゅうか 中華ポテト すまし汁</p>	<p>ごはん チーズハンバーグ イタリアンサラダ はさ あ 挟み揚げ コンソメスープ</p>	<p>やき 焼うどん にくだんご 肉団子 ごま酢和え ちゅうか 中華スープ スペシャル</p>	<p>ごはん とり 鶏のみそマヨ焼 だいこん に 大根だし煮 しおこんが あ 塩昆布和え すまし汁</p>	<p>カレーライス グリーンサラダ オムレツ コンソメスープ</p>	<p>ごはん む どり やさい 蒸し鶏野菜のせ エビカツ あ もの 和え物 ちゅうか 中華スープ</p>	<p>お休み</p>	
<p>カロリー 689 kcal タンパク質 28 g 炭水化物 81.3 g 脂質 12.9 g 塩分 2 g</p>	<p>カロリー 675 kcal タンパク質 24.9 g 炭水化物 75.8 g 脂質 18.5 g 塩分 4.3 g</p>	<p>カロリー 634 kcal タンパク質 16.3 g 炭水化物 96.9 g 脂質 7.1 g 塩分 5 g</p>	<p>カロリー 543 kcal タンパク質 32.3 g 炭水化物 67.4 g 脂質 20.5 g 塩分 3.8 g</p>	<p>カロリー 622 kcal タンパク質 18.2 g 炭水化物 85.6 g 脂質 20.9 g 塩分 3.2 g</p>	<p>カロリー 618 kcal タンパク質 25.1 g 炭水化物 67.7 g 脂質 24.8 g 塩分 2.3 g</p>		
21	22	23	24	25	26	27	
<p>バジあんかけ焼きそば かいそう 海藻サラダ れんこんピリ辛和え ちゅうか 中華スープ ライチゼリー いちおし</p>	<p>ごはん チキンソテートマトソース コールスローサラダ アスパラソテー コンソメスープ</p>	<p>ごはん さくら しおや 鯖ゆず塩焼き とり さいもに 鶏と里芋煮 いんげんごまあ 胡麻和え みそしる 味噌汁</p>	<p>わかどり てんどん 若鶏の天丼 ぜんまい煮 な はなめあ 菜の花梅和え すまし汁</p>	<p>ごはん ぶたに けす 豚肉茄子みそ炒め カレーコロッケ す もの 酢の物 ちゅうか 中華スープ</p>	<p>ゆかりごはん ぶりの照焼 こうやどうふに 高野豆腐煮 あ もの 和え物 みそしる 味噌汁</p>	<p>お休み</p>	
<p>カロリー 666 kcal タンパク質 19.3 g 炭水化物 98 g 脂質 21.3 g 塩分 7.6 g</p>	<p>カロリー 582 kcal タンパク質 26.4 g 炭水化物 59.8 g 脂質 20 g 塩分 2.7 g</p>	<p>カロリー 630 kcal タンパク質 38.6 g 炭水化物 77.5 g 脂質 19.6 g 塩分 3.4 g</p>	<p>カロリー 611 kcal タンパク質 28.2 g 炭水化物 64 g 脂質 20.3 g 塩分 2 g</p>	<p>カロリー 662 kcal タンパク質 22.1 g 炭水化物 77.2 g 脂質 27.9 g 塩分 2.1 g</p>	<p>カロリー 591 kcal タンパク質 33.1 g 炭水化物 62.6 g 脂質 20.8 g 塩分 2.7 g</p>		
28	29	30					
<p>ちゅうか 中華丼 ツナマヨビーフン かいせんぎょうざ えび海鮮餃子 ちゅうか 中華スープ</p>	<p>ごはん た わふう 豚の和風ソテー とうがん 冬瓜のあんかけ キャベツ和え物 すまし汁</p>	<p>ひ ちゅうか 冷やし中華 かぼちゃサラダ ちくわ葱炒め デザート スペシャル</p>				<p>お休み</p>	
<p>カロリー 655 kcal タンパク質 21.8 g 炭水化物 83.5 g 脂質 24 g 塩分 2.1 g</p>	<p>カロリー 561 kcal タンパク質 27.6 g 炭水化物 58.3 g 脂質 20.6 g 塩分 3.3 g</p>	<p>カロリー 680 kcal タンパク質 23.9 g 炭水化物 87.3 g 脂質 19.8 g 塩分 5 g</p>					

※仕入れの都合により献立を変更させて頂く事があります。ご了承ください。

発行者： ニッコトラスト