

2017年 6月

松ノ木ふれあいの家予定献立表



1日 (木)	2日 (金)	3日 (土)
めばるの煮付け 野菜の炊き合わせ いんげんのおかか和え 浅漬 赤飯 味噌汁 どら焼き	回鍋肉 小籠包 もやしナムル フルーツ ごはん 中華スープ プリン	赤魚の梅干し煮 茶碗蒸し 高野豆腐の含め煮 フルーツ ごはん 味噌汁 パウムクーヘン
I補給 - :565kcal カバク :24.7g 食塩相:3.3g	I補給 - :607kcal カバク :21.3g 食塩相:3.2g	I補給 - :558kcal カバク :25.2g 食塩相:3.5g

5日 (月)	6日 (火)	7日 (水)	8日 (木)	9日 (金)	10日 (土)
ホッケのみりん焼き さつま揚げの甘酢炒め キャベツのポン酢和え フルーツ ごはん 味噌汁 ★レアストロベリーケーキ	牛肉の和風炒め はんぺんと野菜の煮物 海草サラダ フルーツ ごはん 味噌汁 マドレーヌ	天ぷら 切干大根の煮物 チンゲン菜のからし和え フルーツ ごはん 味噌汁 今川焼	カレーピラフ スパニッシュオムレツ コールスローサラダ フルーツ コンソメスープ パウンドケーキ(フルーツ)	鯖の味噌煮 れんこんのそぼろあんかけ はるさめたらこ炒め フルーツ ごはん 清まし汁 エクレア	鶏肉のマヨネーズ焼 肉じゃが トマトサラダ ほうれん草のごま和え ごはん 味噌汁 ★ショコラケーキ
I補給 - :556kcal カバク :22.0g 食塩相:2.8g	I補給 - :645kcal カバク :21.4g 食塩相:3.1g	I補給 - :591kcal カバク :20.0g 食塩相:3.3g	I補給 - :586kcal カバク :19.5g 食塩相:3.1g	I補給 - :659kcal カバク :26.1g 食塩相:2.7g	I補給 - :604kcal カバク :22.8g 食塩相:2.7g
12日 (月)	13日 (火)	14日 (水)	15日 (木)	16日 (金)	17日 (土)
チキンカレー ブロッコリーとえびの炒め物 きのこサラダ フルーツ コンソメスープ 抹茶ババロア	揚げ魚のおろし煮 野菜の田楽 ほうれん草の和え物 えのきとオクラの和え物 ごはん 清まし汁 あんみつ	赤魚の粕漬け焼き 京風しゅうまいの煮物 人参サラダ フルーツきんとん わかめ御飯 清まし汁 ★イチゴケーキ	鶏肉の南部焼 味噌かんぱら 胡瓜とわかめの酢の物 なすの漬物 ごはん はっと汁 マスカッタゼリー	擬製豆腐 なすの味噌炒め いんげんのくるみお和え 漬物 赤飯 清まし汁 ★ピーチショートケーキ	牛丼 れんこんの金平 ひじきサラダ フルーツ けんちん汁 あじさいゼリー
I補給 - :591kcal カバク :23.7g 食塩相:3.3g	I補給 - :560kcal カバク :17.9g 食塩相:3.1g	I補給 - :594kcal カバク :23.3g 食塩相:3.0g	I補給 - :580kcal カバク :21.0g 食塩相:3.3g	I補給 - :553kcal カバク :21.8g 食塩相:3.2g	I補給 - :632kcal カバク :20.6g 食塩相:2.8g
19日 (月)	20日 (火)	21日 (水)	22日 (木)	23日 (金)	24日 (土)
銀カレイの照り焼 里芋のごまよごし 小松菜のわさび和え フルーツ ごはん 豚汁 クレープ(バナナ)	鶏肉のトマト煮 スパゲティソテー ツナと胡瓜のサラダ フルーツ ごはん コンソメスープ ★キャラメルケーキ	かに玉 揚げなす 大根とホタテ風味のサラダ キャベツの中華風 ごはん ワンタンスープ フルーツヨーグルト	天ぷら がんもと野菜の煮物 厚焼卵 えのきと水菜の梅肉和え ごはん 味噌汁 ★レアチーズケーキ	銀鮭の塩焼 茶碗蒸し 豚肉の炒め物 フルーツ ごはん 味噌汁 ドームケーキ(こしあん)	ホキの南蛮漬 鶏つくねの煮物 ちんげんさいのお浸し フルーツ ごはん 味噌汁 杏仁豆腐
I補給 - :593kcal カバク :19.2g 食塩相:3.1g	I補給 - :594kcal カバク :22.2g 食塩相:3.3g	I補給 - :598kcal カバク :19.3g 食塩相:2.8g	I補給 - :624kcal カバク :22.0g 食塩相:3.4g	I補給 - :610kcal カバク :27.0g 食塩相:3.2g	I補給 - :580kcal カバク :22.5g 食塩相:2.9g
26日 (月)	27日 (火)	28日 (水)	29日 (木)	30日 (金)	<p>【18日 父の日】</p>
鶏肉のフリッター キャベツと蒲鉾のサラダ アスパラのごま和え さつまいもオレンジ煮 ごはん 味噌汁 水ようかん	鱈の西京焼 冬瓜の煮物 ほうれん草のからし和え フルーツ ちらし寿司 清まし汁 カステラ	豚肉の冷しゃぶ 大根のかにあんかけ 青菜と油揚げの煮浸し フルーツ ごはん 味噌汁 マンゴープリン	八宝菜 しゅうまい ピーマンソテー フルーツ ごはん 中華スープ シュークリーム	フライ盛合わせ 絹さやの卵とじ 胡瓜の生姜和え フルーツ ごはん 味噌汁 オレンジゼリー	
I補給 - :631kcal カバク :23.0g 食塩相:2.2g	I補給 - :542kcal カバク :23.8g 食塩相:3.2g	I補給 - :608kcal カバク :28.4g 食塩相:3.2g	I補給 - :635kcal カバク :25.2g 食塩相:2.8g	I補給 - :593kcal カバク :17.8g 食塩相:3.5g	

- ・食材の都合上、献立を変更させていただくことがありますのでご了承ください。
- ・★の日はコーヒー・紅茶をご用意しています。



<ひとことメモ>

15日は今なお震災後の復興への道半ばの岩手、宮城、福島郷土料理献立です。黒すりゴマをまぶした鶏の南部焼き(岩手)、白玉団子の入ったはっと汁、なすの漬物(宮城)、かんぱら(じゃがいも)の甘味噌煮ころがし(福島)、そして三県の名産を一つの鉢に合わせた胡瓜とわかめの酢の物です。夏野菜のなすや胡瓜はこれから美味しい季節です。水分が多く栄養がないと誤解されますが、注目したいのは含まれる「カリウム」です。利尿作用があり、余分な塩分(ナトリウム)や体のほてりを尿と一緒に放出させます。これからの暑さに打ち勝つ体を作るのにぴったりの食品です。