

デイサービスセンターはるす喜多山 月間献立表

令和04年6月1日(水)～令和04年6月30日(木)

		1(水)	2(木)	3(金)	4(土)
		ごはん 八宝菜 春巻き ブロッコリーナムル 名物茶碗蒸し 中華スープ 576kcal	ごはん 白身魚のチリソース 小松菜の煮浸し カリフラワーのピクルス 名物茶碗蒸し すまし汁 667kcal	ごはん 親子煮 揚げなすの煮物 ゴーヤの和え物 味噌汁 728kcal	ごはん 冷しゃぶ しらたきのピリ辛煮 なめたけ和え 名物茶碗蒸し 味噌汁 542kcal
6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)
そぼろちらし寿司 じゃがいもの煮物 味噌汁 フルーツ 名物茶碗蒸し 576kcal	カレーライス キャベツのサラダ フルーツゼリー 名物茶碗蒸し 698kcal	冷やしうどん てんぷら 小松菜のごま和え おにぎり 名物茶碗蒸し 546kcal	ごはん 豆腐の五目あんかけ なすのはさみ揚げ なめこのおろし和え 名物茶碗蒸し 味噌汁 636kcal	ごはん かに玉 しゅうまい 蒸し鶏の和え物 中華スープ 618kcal	ごはん 魚のねぎ味噌やき 里芋の煮物 お豆サラダ 名物茶碗蒸し すまし汁 669kcal
13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)
五目御飯 鶏肉のごま焼き 菜の花の辛子和え 味噌汁 名物茶碗蒸し フルーツ 599kcal	ごはん ししゃもの香味揚げ 卵の花 ゆかり和え 名物茶碗蒸し 味噌汁 553kcal	ごはん 和風ハンバーグ 小松菜の煮浸し 白和え 名物茶碗蒸し 味噌汁 637kcal	父の日ランチ 	ごはん 鶏肉はちみつ焼き かぼちゃの煮物 キャベツのごまみそマヨ和え 名物茶碗蒸し すまし汁 765kcal	ごはん 白身魚フライ 切り干し大根の煮物 焼きなす 名物茶碗蒸し 味噌汁 648kcal
20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)
ごはん あじフライ れんこん煮物 セロリサラダ 名物茶碗蒸し 味噌汁 559kcal	そうめん 肉詰めいなるの煮物 揚げなすとトマトのサラダ おにぎり 名物茶碗蒸し 602kcal	ごはん おろしかつ 竹輪の炒り煮 ほうれん草のピーナッツ和え 名物茶碗蒸し 味噌汁 648kcal	ごはん エビマヨ がんと大根の煮物 ごま豆腐 名物茶碗蒸し 味噌汁 653kcal	カレーライス ブロッコリーサラダ デザート 名物茶碗蒸し 633kcal	穴子ちらし寿司 土佐煮 キャベツの酢の物 すまし汁 名物茶碗蒸し 577kcal
27(月)	28(火)	29(水)	30(木)		
ごはん 鮭の塩麹焼 里芋と薩摩揚げの煮物 ほうれん草のごま和え 名物茶碗蒸し 味噌汁 548kcal	ごはん ヒレカツ 高野豆腐の煮物 あさりと菜の花の辛子味噌和え 名物茶碗蒸し 味噌汁 718kcal	ごはん 魚のムニエル 生揚げと根菜の煮物 春菊のお浸し 名物茶碗蒸し すまし汁 527kcal	ごはん みそカツ ひじきの煮物 きゅうりのたらこ和え 名物茶碗蒸し すまし汁 750kcal		

※仕入れ状況などにより献立が変更になる場合があります。ご了承ください。



