



# さわやか デイサービス

# 6月の献立

- メイン料理は **A B** から **1品**、小鉢は5品から **3品** お選び下さい。
- 主食は白米を中心に、汁物はメイン料理に合わせてお出しします。

月

火

水

木

金

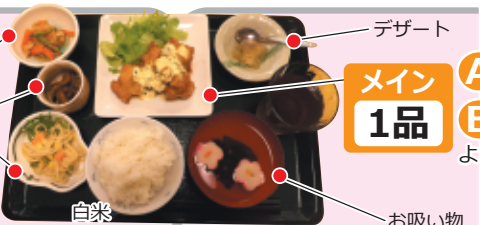
土

## 選択例

小鉢  
**3品**

5品より選択

水耕野菜  
使用



デザート  
メイン  
**1品**

A  
B  
より

お吸い物

3時のおやつ時  
選べるドリンク

- コーヒー
- 紅茶
- ココア
- ミルク
- カフェオレ
- リンゴジュース
- オレンジジュース



※3時のおやつはご希望者のみです。  
※昼食のデザートは季節の果物中心にお出しします。  
※献立は材料の関係で変更する事があります。

1

- A** 玉ねぎと豚肉のポン酢炒め 207 kcal
- B** 豆腐ステーキ kcal

ポテトグラタン 他4品

3時 **バナナケーキ**

3

- A** チキントマト煮 106 kcal
- B** 鮭のマスタード焼き 143 kcal

豆腐の揚げもち 他4品

3時 **抹茶寒天**

4

- A** トンカツ kcal
- B** ツナとパプリカのオープンオムレツ 139 kcal

なめたけ温奴 他4品

3時 **蒸しパン**

5

- A** 牛しゃぶのサラダ風 254kcal
- B** カジキとピーマンのケチャップ炒め 124 kcal

玉子焼き 他4品

3時 **ずんだ白玉**

6

- A** チキンステーキ 25kcal
- B** 鮭のフライパンチーズ焼き 283 kcal

南瓜の煮物 他4品

3時 **ロールケーキ**

7

- A** ポテトコロッケ 233kcal
- B** 鰯の酢豚風 189.3kcal

筍のバターソテー 他4品

3時 **杏仁豆腐**

8

- A** 豚の角煮 268.8kcal
- B** カレイピカタ 2kcal

サラダバイキング 他4品

3時 **水羊羹**

10

- A** 牛肉とじゃが芋の塩マヨ炒め 237kcal
- B** 鯛の若竹煮 190 kcal

ひき肉の玉子焼き 他4品

3時 **クッキー**

11

- A** あんかけ鶏きのこうどん 341kcal
- B** 海鮮焼そば 306kcal

甘辛ごぼう 他2品

3時 **プリン**

12

- A** 鶏肉の唐揚げ 280kcal
- B** 鮭ときのこの包蒸し 152kcal

フーチャンプル 他4品

3時 **ゼリー**

13

- A** 豚肉といんげんの塩炒め 176kcal
- B** 蒸し豆腐の海老あん 192kcal

鯛の梅風味揚げ他4品

3時 **おせんべい**

14

- A** 胡麻とり手羽のフライパングリル 237kcal
- B** カレイのバター醤油焼き 282kcal

五目豆 他4品

3時 **みたらしじゃが餅**

15

- A** 麻婆豆腐 258kcal
- B** 鯖の中華蒸し 186kcal

春巻き 他4品

3時 **お楽しみ**

17

- A** 豚肉の柔らかワイン煮 383kcal
- B** 鰯のマスタードパン粉焼き 184kcal

タラトウユ 他4品

3時 **かすてら**

18

- A** 鶏の照り焼き 172kcal
- B** 鯖の竜田揚げ 217kcal

玉子焼き おにぎり3種他4品

3時 **ティラミス風**

19

- A** カレーライス 423kcal
- B** ハヤシライス 378kcal

ミニ海老フライ 他2品

3時 **シフォンケーキ**

20

- A** かき揚げ 271kcal
- B** 鮭のホイル焼き 106kcal

根菜の煮物 他4品

3時 **おまんじゅう**

21

- A** 豚の生姜焼き kcal
- B** カレイの煮つけ 260.7kcal

ポテトのチーズガレット 他4品

3時 **カップケーキ**

22

- A** 鶏肉の西京焼き 194kcal
- B** 茶碗蒸し風かに玉 kcal

ポークビーンズ 他4品

3時 **おやつレク**

24

- A** ゆで豚もやしの胡麻醤油掛け 292kcal
- B** 鮭のタルタル焼き 212.4kcal

トマト玉子炒め 他4品

3時 **栗時雨**

25

- A** 青菜と鶏肉のオイスターソース炒め 217kcal
- B** カジキの漬け焼き 281kcal

長芋とちくわのマヨ炒め 他4品

3時 **お楽しみ**

26

- A** ハンバーグ 279kcal
- B** 赤魚の煮付け 168kcal

豆腐と牛蒡の揚げ団子 他4品

3時 **水無月**

27

- A** ちらし寿司 482.5kcal
- B** 牛肉ビビンバ丼 283kcal

大豆と肉の味噌炒め 他2品

3時 **ケーキ**

28

- A** 鶏のから揚げ 280kcal
- B** 鯖の西京焼き 153kcal

青菜のキッシュ 他4品

3時 **さくらんぼ錦玉**

29

- A** 牛肉と舞茸の焼肉 kcal
- B** 鮭のカレームニエル kcal

なめたけ入り玉子焼き 他4品

3時 **冷たいお菓子**