

2023年6月度献立

特別養護老人ホーム 第二好意の庭

※献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

曜日		月	火	水	木	金	土	日
日にち					1	2	3	4
 朝食		<p>熱中症に気を付けましょう！</p> <p>夏本番を前に、湿気とともに気温もぐんぐん上昇していく6月。これからの時期、特に注意したいのが「熱中症」です。</p> <p>熱中症は屋外だけでなく、室内で何もしていない時でも発症することがあります。</p> <p>対策として温度調節だけではなく、のどが渴いていなくても、こまめに水分・塩分補給が大切です。</p> <p>厚労省「健康のため水を飲もう」推進運動によると、今よりコップ2杯分水を飲むことを心がけることが推奨されています。</p> <p>水分補給をしっかりとって、梅雨の時期を乗り切りましょう！！</p>			ご飯 たいみそ 菜の花のソテー みかん缶 みそ汁	ご飯 ふりかけ かぶの中華煮 フルーツカクテル みそ汁	ご飯 梅びしお 炒り豆腐 りんご缶 みそ汁	焼きたてパン スパゲティサラダ マンゴー缶 牛乳
 昼食					ご飯 豚肉の他人煮 または さわらの塩焼き 茄子の田楽 すまし汁	ご飯 鶏肉のオーロラ焼き または たらのパジル焼き ほうれん草サラダ コンソメスープ	ご飯 ロールキャベツ または 白身魚のマスタード焼き じゃが芋のクリーム煮 コンソメスープ	ご飯 鶏の照り焼き 青梗菜の和風サラダ みそ汁
間食					こしあんケーキ 牛乳	焼きドーナツ 牛乳	ロールケーキ 牛乳	どら焼き
 夕食					ご飯 さばの生姜煮 青梗菜の和え物 みそ汁	ご飯 牛肉のしぐれ煮 春雨の酢の物 みそ汁	ご飯 豚肉のねぎ炒め 小松菜とアサリの炒め物 すまし汁	ご飯 あじの梅煮 大根の甘酢和え すまし汁
一日当たりの 栄養価	エネルギー(Kcal)				水分補給をしっかりとって、梅雨の			1390
	タンパク質(g)	時期を乗り切りましょう！！			57.7	56.9	54.3	57
	脂質(g)				41.5	35	40.1	37
	塩分(g)				6.6	6.4	6.7	6

2023年6月度献立

特別養護老人ホーム 第二好意の庭

※献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日にち	5	6	7	8	9	10	11	
 朝食	ご飯 たいみそ 卵の花 バナナ みそ汁	菜飯 小松菜のコンソメ煮 みかん缶 みそ汁	ご飯 のり佃煮 キャベツの和え物 白桃缶 みそ汁	ご飯 たいみそ しろなのツナ炒め 黄桃缶 みそ汁	ご飯 ふりかけ ほうれん草の煮浸し ヨーグルトムース みそ汁	ご飯 梅びしお 里芋の煮物 洋梨缶 みそ汁	菓子パン マンゴー缶 牛乳 	
	昼食 	散らし寿司 茄子の含め煮 みそ汁 フルーツ 	ご飯 ㄱとんかつ または ㄱたらのもろみ焼き 青梗菜の辛子和え すまし汁	ご飯 ㄱ豚肉の香り焼き または ㄱメルルーサの青しそ風味焼き 冷奴 みそ汁	ご飯 ㄱ鶏のトマト煮 または ㄱ白身魚のムニエル ゴボウサラダ コンソメスープ	ご飯 ㄱ牛肉とニラの炒め物 または ㄱさばの塩焼き 茄子のそぼろ煮 すまし汁	入梅メニュー 生姜ごはん ㄱ豚肉の香り炒め または ㄱたらのおろしのせ ほうれん草の梅風味和え みそ汁/りんごのコンポート	ご飯 さばのナッツみそ焼き ほうれん草のなめたけ和え すまし汁
間食	水まんじゅう 牛乳	桃饅頭 牛乳	誕生日会 牛乳	シュークリーム 牛乳	水羊羹 牛乳	マドレーヌ 牛乳	ビタミンゼリー	
夕食 	ご飯 豚肉と大根の煮物 キャベツとシラスの炒め煮 すまし汁	ゆかりご飯 千草焼き 高野の炊き合わせ みそ汁	ご飯 ハンバーグのクリームソースかけ 菜の花のハムソテー コンソメスープ	ご飯 メバルの松前煮 青梗菜のお浸し のっぺい汁	ご飯 鶏のさっぱり煮 白菜のおかか和え みそ汁	ご飯 かに玉 キャベツのオイスター炒め 中華スープ	ご飯 鶏肉のママレード焼き マカロニサラダ コンソメスープ	
一日当たりの 栄養価	エネルギー(Kcal)	1315	1155	1404	1226	1278	1381	1437
	タンパク質(g)	45.5	52	53.5	52.7	58.3	50	58.7
	脂質(g)	33.8	23.6	40.8	30.5	36	37	39.9
	塩分(g)	6.3	6.4	7.2	6.8	6.8	9.2	5.7

2023年6月度献立

特別養護老人ホーム 第二好意の庭

※献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

曜日		月	火	水	木	金	土	日
日にち		12	13	14	15	16	17	18
 朝食 		ご飯 たいみそ 切干大根の煮物 バナナ みそ汁	ゆかりご飯 青梗菜のお浸し みかん缶 みそ汁	ご飯 のり佃煮 小松菜のツナソテー 白桃缶 みそ汁	ご飯 たいみそ 豆サラダ りんご缶 みそ汁	ご飯 のり佃煮 かぶの煮物 みかん缶 みそ汁	ご飯 梅びしお キャベツのケチャップ炒め 洋梨缶 みそ汁	焼きたてパン ポテトサラダ マンゴー缶 牛乳
	 昼食	ご飯 ▼牛肉の柳川風 または ●たらの野菜ソース 白菜の酢の物 すまし汁	夏を先取りメニュー ご飯 ▼豚肉と夏野菜のマスクド*炒め または ●白身魚のタンドリー風 ジャーマンポテト コンソメスープ	つるっとメニュー わかめご飯 冷やし稲庭うどん ひじきの煮物 フルーツ 	中華の日メニュー 海鮮中華丼 ほうれん草のナムル 中華スープ ヨーグルトムース 	ご飯 ▼鶏肉のチーズ焼き または ●たらのバター醤油焼き 青梗菜の炒め物 コンソメスープ	ご飯 ▼鶏肉の漬け焼き または ●しいらのみぞれあんかけ ほうれん草のお浸し みそ汁	ご飯 豚肉の生姜焼き 大根の和え物 すまし汁
間食	バラエティ 牛乳	たい焼き 牛乳	カップケーキ 牛乳	パンケーキ 牛乳	フルーチェ 牛乳	ロールケーキ 牛乳	上用饅頭	
夕食	 ご飯 ポークビーンズ 菜の花のサラダ コンソメスープ	ご飯 鶏肉のピリ辛焼き ビーフン炒め すまし汁	ご飯 深川風卵とじ ほうれん草の湯葉和え すまし汁	ご飯 さばのみりん焼き 白菜のわさび和え すまし汁	ご飯 麻婆豆腐 焼売 中華スープ	ご飯 あじの南蛮焼き 冬瓜の煮物 すまし汁	ご飯 和風卵焼き レバーの炒め煮 みそ汁	
一日当たりの 栄養価	エネルギー(Kcal)	1389	1333	1365	1339	1255	1241	1436
	タンパク質(g)	59.3	51.6	48.3	53	49.4	57.6	54.1
	脂質(g)	38.9	37.2	27.2	36.9	36.5	29	43.5
	塩分(g)	6.7	7.4	6.8	8.2	6.5	7.7	7.4

2023年6月度献立

特別養護老人ホーム 第二好意の庭

※献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日にち	19	20	21	22	23	24	25	
 朝食	ご飯 たいみそ 茄子の煮物 バナナ みそ汁	ご飯 のり佃煮 白菜の中華煮 みかん缶 みそ汁	ゆかりご飯 青梗菜の煮浸し 白桃缶 みそ汁	ご飯 たいみそ 菜の花のツナ和え 黄桃缶 みそ汁	ご飯 ふりかけ ポパイソテー みそ汁 ヨーグルトムース	ご飯 梅びしお かぶのスープ煮 洋梨缶 みそ汁	菓子パン りんご缶 牛乳 	
	 昼食	ご飯 🔪ハンバーグ または 🍷白身魚のきのこ餡かけ ほうれん草サラダ たまごスープ	菜飯 🔪鶏肉の治部煮 または 🍷さばのレモン焼き オクラの梅和え すまし汁	ご飯 🔪鶏肉ナッツ味噌焼き または 🍷ぶりの煮付け ほうれん草の白和え すまし汁	木曜日だけどフライデー ご飯 フライ盛り合わせ (たらのフライ メンチカツ、コロケ) ブロッコリーサラダ すまし汁	ご飯 🔪肉じゃが または 🍷あじのコーン焼き 白菜のお浸し みそ汁	ご飯 🔪牛肉のスタミナ炒め または 🍷たらのマリネソテー 青梗菜の和風サラダ 中華スープ	外食メニュー 吉野家特製牛丼 菜の花と大豆の白和え みそ汁
間食	たこ焼き 牛乳 	吹雪饅頭 牛乳	手作りおやつの日 牛乳	酒饅頭 牛乳	ババロア 牛乳	スイスロール 牛乳	カステラ饅頭	
夕食 	ご飯 鶏肉の味噌煮 冷奴 すまし汁	ご飯 ポークチャップ さつま芋サラダ コンソメスープ	ご飯 白身魚のクリームソース ジャーマンポテト コンソメスープ	ご飯 豚肉の卵とじ 大根のゆかり和え みそ汁	ご飯 赤魚の塩麹焼き 切干大根の炒り煮 すまし汁	ご飯 肉団子と野菜の和風煮 茄子の田楽 すまし汁	鮭ご飯 青梗菜の煮浸し すまし汁 抹茶ムース	
一日当たりの 栄養価	エネルギー(Kcal)	1313	1423	1382	1402	1284	1281	1677
	タンパク質(g)	56.5	51.2	55.8	54.5	57.2	41.01	46.2
	脂質(g)	34.8	39	43	36.5	31.5	38.6	66.8
	塩分(g)	6.8	7	8.1	6.8	7.3	6.3	8

2023年6月度献立

特別養護老人ホーム 第二好意の庭

※献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

曜日		月	火	水	木	金	土	日
日にち		26	27	28	29	30		
朝食 		ご飯 梅びしお 野菜の大豆煮 バナナ みそ汁	わかめごはん オムレツ マンゴー缶 みそ汁	ご飯 のり佃煮 青梗菜の和え物 みかん缶 みそ汁	ご飯 ふりかけ 白菜の中華炒め みそ汁 白桃缶	ご飯 梅びしお 青梗菜のサラダ みそ汁 黄桃缶	  	
	昼食 	沖縄県メニュー ご飯 豆腐チャンプル 冬瓜の煮物 みそ汁 フルーツ みそ汁	ご飯 豚肉のピリ辛炒め または 白身魚の照り焼き 茄子のとろみ煮 みそ汁	ご飯 筑前煮 または さわらの塩焼き キャベツのわさび和え すまし汁	ご飯 鶏肉の和オムライス または 白身魚のマスタード焼き 小松菜のカレー炒め コンソメスープ	散らし寿司 白菜の煮浸し みそ汁 フルーツ 		
間食	マンゴーゼリー 牛乳	炭酸饅頭 牛乳	なつかしのおやつ 牛乳	クレープ 牛乳	パンケーキ 牛乳			
夕食 	ご飯 豚肉のきのこあん マカロニサラダ コンソメスープ	ご飯 さばの味噌煮 なます すまし汁	ご飯 たらこのタラコマヨ焼き ほうれん草のツナサラダ 中華スープ	ご飯 鶏団子のポトフ 菜の花のゴマサラダ コーンスープ	ご飯 ホキのみぞれあんかけ がんもの煮物 みそ汁			
一日当たりの 栄養価	エネルギー(Kcal)	1424	1526	1309	1515	1288		
	タンパク質(g)	50.6	56	55.4	51.5	53.8		
	脂質(g)	43.3	45	31.7	39.2	27.1		
	塩分(g)	7	7.1	6.9	7.6	7.8		