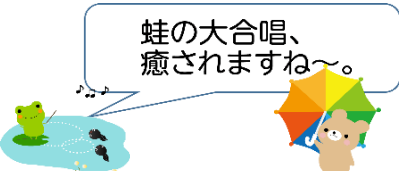




6月

福祉 月間献立カレンダー

株式会社オーシャン
ダイヘイ株式会社

| | 月 6月1日 | 火 6月2日 | 水 6月3日 | 木 6月4日 | 金 6月5日 |
|-----|---|--|---|--|--|
| 昼食 | 鶏肉の生姜みそだし丼 つけもの 菜の花とカニカマのサラダ すまし汁 マンゴープリン | シイラのたれがらめ 花天とレンコンの煮物 じゃが芋のマヨサラダ みそ汁 | ヒシとんかつ&マクロカツ 小松菜とカニカマのソテー マカロニサラダ オニオンスープ | 豚玉あんかけ丼 つけもの しろ菜の和え物 みそ汁 フルーツ(黄桃缶) | ハンバーグの玉ねぎソース チキンピカタ ブロッコリーとチーズのサラダ みそ汁 |
| 価養栄 | kcal/ﾀｯﾊﾟｰｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 324/13.7/19.3/26.5/2.8 | kcal/ﾀｯﾊﾟｰｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 282/19.7/12.4/26.3/2.6 | kcal/ﾀｯﾊﾟｰｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 304/11.9/15.4/30.6/3.8 | kcal/ﾀｯﾊﾟｰｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 325/14.3/17.7/28.0/2.1 | kcal/ﾀｯﾊﾟｰｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 313/14.8/19.6/21.7/2.8 |
| | 6月8日 | 6月9日 | 6月10日 | 6月11日 | 6月12日 |
| 昼食 | さっぱり冷やしそうめん 小柱とピーマンの炒め煮 チンゲン菜とハムの和え物 杏仁豆腐 | 助宗タラの南部焼き 小松菜の煮物 カリフラワーのサラダ みそ汁 | のり弁風丼 昆布佃煮 きんぴらごぼう すまし汁 フルーツ(バナナ) | サバの梅照り焼き コーンピースオムレツ ひじきのマヨ和え みそ汁 入梅 | かき揚げうどん チンゲン菜の花かんも煮 オクラのツナサラダ フルーツ(キウイフルーツ) |
| 価養栄 | kcal/ﾀｯﾊﾟｰｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 515/15.0/14.0/79.3/3.4 | kcal/ﾀｯﾊﾟｰｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 249/15.7/12.7/19.7/2.2 | kcal/ﾀｯﾊﾟｰｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 346/10.5/18.0/37.6/2.4 | kcal/ﾀｯﾊﾟｰｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 303/18.6/21.9/13.3/2.2 | kcal/ﾀｯﾊﾟｰｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 606/13.5/21.9/85.8/3.5 |
| | 6月15日 | 6月16日 | 6月17日 | 6月18日 | 6月19日 |
| 昼食 | すき焼き風コロケ 鶏レバー炒め 菜の花のマヨ和え オニオンスープ | いかハンバーグ 切干大根煮 パスタサラダ みそ汁 | 真鯛カツ&ハムカツ キャベツと竹輪の煮物 なすと人参の和え物 みそ汁 | アジの和風焼き 焼いて食べる肉詰めいなり 白菜の梅和え みそ汁 | のり塩チキンカツ&クリームコロケ キャベツのツナ炒め 大根とささみのサラダ みそ汁 |
| 価養栄 | kcal/ﾀｯﾊﾟｰｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 350/11.5/19.8/33.4/3.7 | kcal/ﾀｯﾊﾟｰｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 232/13.2/10.4/21.2/2.0 | kcal/ﾀｯﾊﾟｰｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 375/11.9/20.5/36.0/2.5 | kcal/ﾀｯﾊﾟｰｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 230/16.6/12.7/13.4/1.8 | kcal/ﾀｯﾊﾟｰｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 290/11.5/16.5/25.8/2.9 |
| | 6月22日 | 6月23日 | 6月24日 | 6月25日 | 6月26日 |
| 昼食 | フリの甘辛焼き さつま芋の花天煮 ビーフンサラダ みそ汁 | 天津飯 ひじき煮 大根のピーナッツ和え 中華スープ | ホッケのたれがらめ ふきと人参の炒め煮 菜の花のだし和え みそ汁 郷土料理 | ミニわかめご飯 山口名物!瓦そば風 豆腐よせ ちしゃなます フルーツ(洋なし缶) | 鶏肉のケチャップソテー ツナと玉ねぎの煮物 ブロッコリーのわさび和え かきたま汁 |
| 価養栄 | kcal/ﾀｯﾊﾟｰｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 283/16.3/6.9/40.0/2.9 | kcal/ﾀｯﾊﾟｰｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 299/17.1/16.6/21.1/2.9 | kcal/ﾀｯﾊﾟｰｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 249/13.9/14.1/18.6/2.0 | kcal/ﾀｯﾊﾟｰｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 384/14.1/13.4/51.6/3.0 | kcal/ﾀｯﾊﾟｰｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 247/15.0/15.9/13.2/2.1 |
| | 6月29日 | 6月30日 |    <p>子ども食堂 インスタはこちら</p> <p>オーシャンHP はこちら</p> | | |
| 昼食 | サワラのみそ漬け焼き さつま芋のレーズン煮 インゲンの梅和え お吸い物 | 夏越ごはん つけもの ほうれん草の甘酢サラダ みそ汁 フルーツ(みかん缶) | | | |
| 価養栄 | kcal/ﾀｯﾊﾟｰｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 281/14.3/9.2/35.2/3.2 | kcal/ﾀｯﾊﾟｰｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 362/9.1/14.5/51.8/2.1 | ※都合により、献立を変更する場合がございます。 | | |