

6月の献立（昼食）							瀬戸療護園
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
						1日	
2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	
	ごはん 西京焼き 水菜のごまあえ デザートムース（いちご）	ごはん 焼き肉風 バンサンスー 中華スープ	きつねうどん しろなの炒り菜 オレンジ	ごはん 鶏の唐揚げ コンソメスープ もやしのごま和え	イタリアンスパゲッティ 粉ふきいものちりめん和え バナナ	ごはん 鶏の照り焼き 麩の澄まし汁 キャベツのゆかり和え	
	523 kcal	480 kcal	361 kcal	537 kcal	448 kcal	409 kcal	
9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日	
	ごはん 鶏肉と厚揚げの炒め煮 豆苗のお浸し バナナ	ごはん たらの酒蒸し 味噌汁 炒り豆腐	冷麺 小松菜と人参の和え物 フルーツポンチ	ごはん ささみの和え物 はんぺんの澄まし汁 さつまいもの天ぷら	タンメン なめたけの大根おろし和え メロン		
	487 kcal	485 kcal	539 kcal	525 kcal	410 kcal		
16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	
	ごはん 魚のフライ レタスと玉ねぎのグリーンサラダ フルーツヨーグルト	ごはん 鶏肉の梅しそ巻き焼き 澄まし汁 あらめの煮物	ハッピーランチ	ごはん ハンバーグ コンソメスープ コールスローサラダ	焼きそば ほうれん草のちりめん和え バナナ	ごはん 豚肉の生姜焼き 澄まし汁 きゅうりとマロニーの酢の物	
	542 kcal	458 kcal		688 kcal	486 kcal	444 kcal	
23/30日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	
	ごはん えびの中華炒め 卵焼き（だいこん） オレンジ	ごはん 豚肉のポン酢おろし もやしのスープ きんぴらごぼう	冷やしうどん(大根卸し) じゃこ煮 みつ豆	焼き鮭のちらし寿司 大豆の五目煮 とろろ汁	チャンポン麺 こんにゃくのおかか煮 パイナップル 生		
	478 kcal	441 kcal	356 kcal	576 kcal	354 kcal		