



# 今週の献立表



	6月8日(月)	6月9日(火)	6月10日(水)	6月11日(木)	6月12日(金)	6月13日(土)	6月14日(日)	
朝食	ごはん 味噌汁 ごもくえいよう なっとう 五目栄養納豆	ごはん 味噌汁 めだまや 目玉焼き	ごはん 味噌汁 いそなっとう 磯納豆	ごはん 味噌汁 あげたま とおろしの冷奴 揚げ玉とおろしの冷奴	ごはん 味噌汁 ひきわり納豆	ごはん 味噌汁 こまつな なまあ いた 小松菜と生揚げの炒めもの	ごはん 味噌汁 おんせんたまご 温泉卵	
	ちくぜんに 筑前煮	さば 鯖とキャベツのカレー風味和え	ちんげんさい 青梗菜とアサリの炒り煮	こまつな ささ 小松菜と笹かまのわさび和え	ふきと薩摩揚げの煮物	いんげんのピーナッツ和え	じゃがいもの高菜炒め	
		ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		えいようきょうか 栄養強化ふりかけ		
	532kcal	648kcal	496kcal	603kcal	500kcal	559kcal	522kcal	
	昼食	ごはん 豚肉の胡麻味噌炒め	ごはん 鶏肉のチーズ焼き	ひ 冷やしぶっかけそば	ごはん 鱈と野菜の甘酢あん	ごはん 豚肉のレモン醤油炒め	ごはん 中華スープ	ごはん マリナー風ピザ
		ごぼうサラダ	キャベツと大豆のコロコロサラダ	な はな きんし あ 奈の花の錦糸和え	セロリの炒めもの	ひじきのサラダ	かに玉	ごぼうサラダ
ショア		オレンジ	ひやっこ 冷奴	キウイ&黄桃缶	ラッシー	まりぼしだいこん ちゅうかあ 切干大根の中華和え	ぎゅうにゅう 牛乳	
723kcal		519kcal	451kcal	577kcal	714kcal	613kcal	594kcal	
夕食		ごはん たらりのクリーム煮	ごはん 味噌汁	ごはん 肉野菜炒め	ごはん 味噌汁	ごはん 味噌汁	ごはん 鶏肉の磯辺焼き	ごはん 焼肉丼
		いんげんのソテー	ちぐさや たまご 干草焼き卵	まりぼしだいこん 切干大根のピカタ	チキン南蛮	コマイの味噌マヨ焼き	キャベツとお魚のセージの炒めもの	カリフラワーのサラダ
	なす 茄子のチーズ焼き	ひじきの煮物	パイン	かいそう 海藻サラダ	ちんげんさい 青梗菜としめじのお浸し	パイン	バナナ	
					バナナ			
	553kcal	559kcal	570kcal	572kcal	538kcal	543kcal	618kcal	
	栄養日 価の	エネルギー 1808kcal	エネルギー 1726kcal	エネルギー 1517kcal	エネルギー 1752kcal	エネルギー 1752kcal	エネルギー 1715kcal	エネルギー 1734kcal
たんぱく質 71g		たんぱく質 76g	たんぱく質 68g	たんぱく質 67g	たんぱく質 70g	たんぱく質 70g	たんぱく質 61g	
脂質 42g		脂質 43g	脂質 33g	脂質 35g	脂質 39g	脂質 38g	脂質 52g	
食塩相当量 6.9g		食塩相当量 7.2g	食塩相当量 8.2g	食塩相当量 7.2g	食塩相当量 6.9g	食塩相当量 7.6g	食塩相当量 8.6g	
イラスト								
	リクエストメニュー		リクエストメニュー		リクエストメニュー		リクエストメニュー	

★歯みがきは体を守る最前線★6月4日～6月10日は『歯と口の健康週間』です。先週に引き続き、10日までの献立にはカミカミメニューが取り入れられています。(赤い文字で示してあります)みたけの社の利用者さんは定期的に歯医者さんへの通院がありますが、それはとても大切なことです。日頃の歯磨きなどでは、虫歯や歯石の付着などが見つけられません。歯医者さんに行くことで、早い段階で悪い所をみつけてもらったり、汚れを落としてもらったりすることで、歯と口の健康を守ることができます。口の中が健康であることは、身体全体の健康に繋がります。よく噛んで、しっかり磨く。毎日にの積み重ねがとても大切です。