



# 令和7年 6月 デイサービス献立表



※印は昼食のみのエネルギー表示

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
ご飯 カレイのから揚げ 切り干し大根の炒り煮 ほうれん草の ピーナッツ和え みそ汁 フルーツ	炊き込みご飯 南瓜コロッケ 甘酢大根 豆腐のすまし汁 フルーツ	ご飯 茹で鶏の バンバンジー 茄子とあげの煮物 きのこ汁 フルーツ	ビビンバ丼 大学芋 トマトスープ アセロラゼリー 	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 春雨と野菜の炒め物 南瓜サラダ みそ汁 フルーツ	ご飯 タラの きのこあんかけ 厚焼き玉子 わかめのごま酢和え みそ汁 フルーツ
レモンケーキ 693kcal	パウンドケーキ 722kcal	水ようかん 575kcal	酒まんじゅう 758kcal	たこ焼き 760kcal	バームクーヘン 612kcal
9	10	11	12	13 ～愛知県のご当地メニュー～	14
赤飯  てんぷら 炊き合わせ 赤だし フルーツ	ご飯 鯿の南蛮漬 冷奴 いんげんのみそ和え すまし汁 フルーツ	ハヤシライス ミモザサラダ フルーツポンチ 	ご飯 メバルの煮付け 茄子の揚げ煮 ごぼうサラダ みそ汁 フルーツ	ご飯 鯖の塩焼き 酢味噌そうめん 小松菜の煮浸し フルーツ	ご飯 ソースカツ ほうれん草のごま和え さつま汁 フルーツ
ケーキ ※613kcal	ケーキ ※521kcal	ケーキ ※554kcal	ケーキ ※551kcal	ケーキ ※633kcal	ケーキ ※603kcal
16	17	18	19	20	21
ご飯 豚肉のしゃぶしゃぶ おろしポン酢 豆腐の肉みそかけ 小松菜と しめじの和え物 すまし汁/フルーツ	チキン カレーライス 大根サラダ フルーツ寒天	ご飯 鯖のみそ煮 ツナと じゃがいもの煮物 もやしの辛子和え すまし汁 フルーツ	ご飯 カニクリームコロッケ 五目大豆煮 なます みそ汁 フルーツ	ご飯 鯿の梅葱だれ ひじきの炒り煮 野菜のごま和え みそ汁 フルーツ	エビちらし寿司 高野豆腐の含め煮 わかめのみそ汁 フルーツ 
ぜんざい 741kcal	あられ茶 673kcal	スイスロール 668kcal	抹茶水ようかん 756kcal	カステラ 616kcal	カスタードたい焼き 620kcal
23	24	25	26	27	28
ご飯 白身のフライ タルタルソースかけ きんぴらごぼう きゅうりと わかめの酢の物 みそ汁/フルーツ	ご飯 マスの みそマヨネーズ焼き えんどう豆の卵とじ キャベツの昆布和え すまし汁 フルーツ	わかめご飯 冷やし中華 厚揚げの煮物 フルーツ 	ご飯 赤魚の西京焼き 肉じゃが煮 豆腐サラダ すまし汁 フルーツ	ご飯 酢鶏 南瓜の含め煮 もやしのナムル みそ汁 フルーツ	ご飯 豚肉の生姜焼き 筍と大根の土佐煮 ポテトサラダ みそ汁 フルーツ
プリン 686kcal	たい焼き 658kcal	おやつレク ※546kcal	チョコのパウンドケーキ 628kcal	どら焼き 718kcal	フルーツあんみつ 626kcal
30	旬の野菜 さやいんげん ～真夏に必要な栄養素たっぷり～ 「いんげん豆」の若いさやごと未熟なうちに食べるのが「さやいんげん」です。 原産は中南米で、諸説ありますが、日本へは江戸時代に中国の隠元禅師によって伝えられた ことから「いんげん豆」という名がつけられたといわれています。種を蒔いてから収穫までの期間が 短く、年に三回獲れることから「三度豆」やまた、「ささげ」と呼ばれている地方もあります。 「さやいんげん」には、活性酸素を消去するβ-カロテンを多く含みます。 β-カロテンは、体内でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜を健康に保つ作用があるため、 強い日差しでメラニン色素や体内の活性酸素が増えやすい夏にぴったりの野菜です。 疲労回復に効果のあるといわれるアスパラギン酸、リジンなども含みます。 特有の甘味と歯ごたえがあり、和え物や煮物、ちらし寿司の具に、鮮やかな緑色が食卓に彩りを添えてくれます。				
ご飯 カレーうどん 千草焼き オクラの おかか和え フルーツ					
黒糖まんじゅう 708kcal					

☆食材の都合により、メニューが変更になる場合がありますのでご了承ください☆