



令和8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	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
ご飯 茹で鶏の バンバンジー 南瓜の小豆煮 きのこ汁 フルーツ	赤飯 てんぷら 炊き合わせ 赤だし フルーツ 	ご飯 赤魚の煮付け 肉みそピーマン 小松菜と しめじの和え物 すまし汁 フルーツ	ご飯 照り焼き ハンバーグ ジャーマンポテト オクラのおかか和え みそ汁 フルーツ	～山梨県のご当地メニュー～ ご飯 カレイのレモン漬け じゃがいもと ひじきの煮物 キャベツのゆかり和え みそ汁/フルーツ	ご飯 カレーうどん 厚焼き玉子 もやしのごま和え フルーツ
どら焼き 640kcal	プリン 683kcal	水ようかん 589kcal	抹茶まんじゅう 611kcal	おやつ作り ※489kcal	チョコパウンドケーキ 716kcal
8	9	10	11	12	13
ビビンバ丼 さつまいもの煮物 トマトスープ オレンジゼリー 	ご飯 ホキの漬焼 豆腐の肉みそかけ ごぼうサラダ すまし汁 フルーツ	わかめご飯 冷やし中華 茄子とあげの煮物 フルーツ 	ご飯 白身魚のフライ タルタルソース こんにゃくの金平 わかめとハムの酢和え みそ汁 フルーツ	ご飯 お好み焼き 金時豆煮 ナムル みそ汁 フルーツ 	ご飯 とりのみそ焼き 関東煮 スパゲッティサラダ すまし汁 フルーツ
ケーキ ※613kcal	ケーキ ※509kcal	ケーキ ※529kcal	ケーキ ※609kcal	ケーキ ※620kcal	ケーキ ※636kcal
15	16	17	18	19	20
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 鰯の南蛮漬け ツナと じゃがいもの煮物 ほうれん草のピーナッツ和え みそ汁 フルーツ	ハヤシライス きゅうりのサラダ フルーツポンチ 	ご飯 豚肉のソース炒め 南瓜の含め煮 ばんさんす みそ汁 フルーツ	ツナの 炊き込みご飯 ポテトコロッケ 野菜のごま和え わかめのすまし汁 フルーツ	ご飯 さわらの みそマヨネーズ焼き ひじきの炒り煮 キャベツの沢庵和え すまし汁 フルーツ
あられ茶 717kcal	酒まんじゅう 647kcal	バームクーヘン 660kcal	たい焼き 762kcal	抹茶ようかん 709kcal	スイスロール 582kcal
22	23	24	25	26	27
ご飯 メバルの煮付け 玉ねぎと 厚揚げの卵とし わかめのごま酢和え みそ汁 フルーツ	ポーク カレーライス ミモザサラダ フルーツあんみつ 	ご飯 てりやきチキン なす炒り ポテトサラダ みそ汁 フルーツ	ちらし寿司 高野豆腐の含め煮 すまし汁 フルーツ 	ご飯 鯖の塩焼き 切り干し大根の煮物 コールスローサラダ みそ汁 フルーツ	ご飯 豚肉のしゃぶしゃぶ おろしポン酢 じゃがいもの金平 ほうれん草の磯和え みそ汁 フルーツ
黒糖まんじゅう 621kcal	利休まんじゅう 753kcal	レモンケーキ 734kcal	冷やしぜんざい 659kcal	カスタードたい焼き 776kcal	薄皮まんじゅう 660kcal
29	30	<p>6月4日～10日は歯と口の健康習慣</p> <p>『歯みがきは 体を守る 最前線』</p> <p>歯をみがくことは、むし歯や歯周病を予防し健康な体づくりの第一歩です。正しい歯みがき方法を学び、定期的に歯科医師のチェックを受けることが健康な体を保つために必要です。</p> <p><input type="checkbox"/>自分に合った歯ブラシや歯間ブラシなどを使用し、すみずみまできれいにみがきましょう。</p> <p><input type="checkbox"/>顔面やお口をよく動かし、お口の健康を保ちましょう。</p> <p><input type="checkbox"/>栄養のバランスのとれた食事をしっかりかんで食べましょう。</p>			
梅しらすご飯 南瓜コロッケ 小松菜の煮浸し 具だくさんみそ汁 フルーツ	ご飯 鶏肉のトマト煮 きんぴらごぼう 昆布の佃煮 みそ汁 フルーツ				
パウンドケーキ 648kcal	コーヒーゼリー 614kcal				

☆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☆