



- 1 (火)** 菜の花と牛肉の煮物  
白菜と油揚げの味噌煮  
きくらげの甘酢和え
- 2 (水)** 焼豆腐の含め煮  
竹輪のごま炒め  
大根と青菜の柚子和え
- 3 (木)** 麩の玉子とじ  
スパマト炒め  
ひじきとごぼうのナムル
- 4 (金)** 肉団子と白菜の煮物  
カリフラワーの煮物  
法蓮草のおひたし
- 5 (土)** 厚焼玉子  
鶏ミンチと小松菜の煮物  
切干と人参のハリハリ

エネルギー 208 kcal 蛋白質 8.9 g 脂質 12.9 g 炭水化物 15.4 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 121 kcal 蛋白質 6.9 g 脂質 3.4 g 炭水化物 16.0 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 174 kcal 蛋白質 5.0 g 脂質 7.7 g 炭水化物 21.7 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 106 kcal 蛋白質 7.5 g 脂質 3.2 g 炭水化物 13.4 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 140 kcal 蛋白質 8.5 g 脂質 5.5 g 炭水化物 15.0 g 食塩相当量 1.6 g
--	---	---	---	---

- 6 (日)** 鶏肉と大豆の生姜煮  
さつま揚げの味噌炒め  
白菜の辛子柚子和え
- 7 (月)** 高野豆腐と法蓮草の含め煮  
ふきの含め煮  
一夜漬
- 8 (火)** 竹輪とジャガ芋の玉子とじ  
菜の花のクリーム煮  
オクラのさっぱりオリーブ
- 9 (水)** がんもと白菜の煮物  
切干と挽肉のオイスター炒め  
もずくの酢の物
- 10 (木)** 豚肉と厚揚げの煮物  
ひじきと大豆の煮物  
白菜のおかかポン酢和え
- 11 (金)** 高野豆腐インゲン煮  
三色炒め煮  
根菜の柚子マリネ
- 12 (土)** ミートインオムレツ  
菜の花とベーコンの Pasta  
フロッコリーのサラダ

エネルギー 197 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 9.3 g 炭水化物 15.9 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 71 kcal 蛋白質 5.5 g 脂質 2.3 g 炭水化物 8.1 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 166 kcal 蛋白質 5.6 g 脂質 9.5 g 炭水化物 14.9 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 165 kcal 蛋白質 8.6 g 脂質 8.7 g 炭水化物 11.8 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 144 kcal 蛋白質 8.6 g 脂質 7.0 g 炭水化物 12.3 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 120 kcal 蛋白質 6.2 g 脂質 3.7 g 炭水化物 15.8 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 130 kcal 蛋白質 7.8 g 脂質 4.1 g 炭水化物 16.4 g 食塩相当量 1.4 g
--	---	---	---	---	---	---

- 13 (日)** 厚揚げと白菜のどろみ煮  
人参しりしり  
いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え
- 14 (月)** 白身魚のしんじょう  
竹の子と人参のおかか煮  
和風マヨネーズ和え
- 15 (火)** 鶏肉と野菜の中華炒め  
白花豆煮  
一夜漬
- 16 (水)** ツナの玉子とじ  
野菜のおろし煮  
フレンチマカロニ
- 17 (木)** 鶏大豆  
白菜とミンチの中華炒め  
フロッコリーのカニカママヨネーズ
- 18 (金)** 竹輪とインゲンの玉子とじ  
きんぴら  
キャベツソテー
- 19 (土)** 豚肉としめじの生姜バター風味  
ひじきと挽肉の炒め煮  
ハムの和風サラダ

エネルギー 94 kcal 蛋白質 5.4 g 脂質 3.9 g 炭水化物 9.8 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 177 kcal 蛋白質 4.3 g 脂質 12.0 g 炭水化物 13.1 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 155 kcal 蛋白質 8.0 g 脂質 4.8 g 炭水化物 21.5 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 214 kcal 蛋白質 5.7 g 脂質 13.9 g 炭水化物 16.0 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 191 kcal 蛋白質 11.0 g 脂質 10.4 g 炭水化物 12.8 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 117 kcal 蛋白質 5.5 g 脂質 3.7 g 炭水化物 16.2 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 207 kcal 蛋白質 8.5 g 脂質 13.7 g 炭水化物 12.5 g 食塩相当量 1.7 g
---	--	---	--	---	---	--

- 20 (日)** ス克蘭フルエッグ  
スッキーニのトマト炒め  
和風サラダ
- 21 (月)** 肉詰いなり煮  
金時豆煮  
キャベツの漬物柚子風味
- 22 (火)** 厚焼玉子  
インゲンと人参のグラッセ  
法蓮草ときのこのおひたし
- 23 (水)** 和風ポトフ  
キャベツの土佐煮  
三色酢味噌和え
- 24 (木)** 牛肉の甘酢炒め  
ふきと人参の甘露煮  
菜の花の粒マスタード和え
- 25 (金)** しめじの中華玉子とじ  
ひじき煮  
一夜漬
- 26 (土)** ジャが芋ミックスソース  
さつま揚げと小松菜の煮浸し  
キャベツの塩昆布和え

エネルギー 180 kcal 蛋白質 5.1 g 脂質 13.0 g 炭水化物 11.7 g 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 156 kcal 蛋白質 7.7 g 脂質 4.5 g 炭水化物 22.2 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 131 kcal 蛋白質 6.7 g 脂質 5.9 g 炭水化物 14.6 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 113 kcal 蛋白質 5.7 g 脂質 1.4 g 炭水化物 20.7 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 177 kcal 蛋白質 6.5 g 脂質 10.1 g 炭水化物 15.2 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 81 kcal 蛋白質 3.6 g 脂質 4.5 g 炭水化物 8.1 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 137 kcal 蛋白質 4.4 g 脂質 5.4 g 炭水化物 18.7 g 食塩相当量 1.1 g
--	---	---	---	--	---	---

- 27 (日)** 豚肉と厚揚げの煮物  
白菜のスーフ煮  
青菜のわさび和え
- 28 (月)** チーズオムレツ  
ゴボウとベーコンのトマト炒め  
菜の花とツナの辛子和え
- 29 (火)** 寄せ豆腐のうすあん  
切干とインゲンの煮物  
きのこの佃煮
- 30 (水)** 油揚げの玉子とじ  
法蓮草ソテー  
和風スパゲティ

エネルギー 151 kcal 蛋白質 6.8 g 脂質 10.0 g 炭水化物 8.9 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 146 kcal 蛋白質 9.0 g 脂質 6.0 g 炭水化物 14.8 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 140 kcal 蛋白質 5.1 g 脂質 7.3 g 炭水化物 13.6 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 134 kcal 蛋白質 7.5 g 脂質 5.5 g 炭水化物 14.7 g 食塩相当量 1.5 g
---	---	---	---

\*\*\* お願い \*\*\*  
付けあわせのレタス・サラダ菜、  
サンチュ・トマト・グリーンリーフ、  
薬味ネギ、胡瓜スライス等は  
加熱殺菌不可能な為  
お客様にてご用意いたします。

2021

# 6月 デイケアメニュー <朝食>

ご案内 天候や仕入れの都合により、献立が一部変更する場合があります。 食材が納品されましたら、検品をお願い致します。

6月27日は  
「ちらし寿しの日」



**6(日)** ほっけ塩焼  
油揚げの玉子とし  
ゴボウのピリ辛サラダ

**7(月)** ハムカツ  
豚肉と大根の煮物  
若芽と春雨のサラダ

**1(火)** 鶏のカレー照煮込み  
豚肉と野菜の生姜炒め  
大根の梅和え

エネルギー 259 kcal  
蛋白質 15.0 g 脂質 14.3 g  
炭水化物 16.5 g 食塩相当量 2.5 g

**2(水)** 中華丼の具  
ぜんまいとミンチの煮物  
かにかまと春雨の中華和え

エネルギー 247 kcal  
蛋白質 12.7 g 脂質 9.7 g  
炭水化物 26.5 g 食塩相当量 2.4 g

**3(木)** オニオンソースハンバーグ  
野菜のバジルチーズ焼き  
オクラとツナの胡麻マヨネーズ

エネルギー 291 kcal  
蛋白質 11.5 g 脂質 14.4 g  
炭水化物 26.6 g 食塩相当量 1.9 g

**4(金)** サワラのごま焼  
ひき肉と里芋の味噌煮  
キャベツサラダ

エネルギー 226 kcal  
蛋白質 14.3 g 脂質 10.9 g  
炭水化物 18.0 g 食塩相当量 2.0 g

**5(土)** ハーフチキンソテー  
じゃが芋と人参のカレー炒め  
和風サラダ

エネルギー 256 kcal  
蛋白質 11.5 g 脂質 13.9 g  
炭水化物 20.3 g 食塩相当量 1.8 g

**8(火)** 餃子・焼売セット  
中華うま煮  
バンバンジーサラダ

エネルギー 234 kcal  
蛋白質 11.4 g 脂質 9.2 g  
炭水化物 25.8 g 食塩相当量 2.2 g

**9(水)** 赤魚の味噌煮  
豚肉ときくらげの卵炒め  
菜の花のおひたし

エネルギー 244 kcal  
蛋白質 17.5 g 脂質 12.2 g  
炭水化物 15.8 g 食塩相当量 1.8 g

**10(木)** ポークジンジャー  
ベーコンと野菜のソテー  
人参と春雨のサラダ

エネルギー 248 kcal  
蛋白質 11.2 g 脂質 9.7 g  
炭水化物 28.6 g 食塩相当量 2.3 g

**11(金)** 鶏の幽庵焼き  
麩の野菜あんかけ  
パスタのサラダ

エネルギー 353 kcal  
蛋白質 13.9 g 脂質 20.4 g  
炭水化物 24.0 g 食塩相当量 1.6 g

**12(土)** 焼肉塩炒め  
さつま揚げと小松菜の煮浸し  
赤玉南瓜煮

エネルギー 289 kcal  
蛋白質 12.9 g 脂質 16.9 g  
炭水化物 20.0 g 食塩相当量 1.7 g

**13(日)** 鶏もも竜田揚げ  
野菜の味噌風味  
春雨の中華和え

エネルギー 218 kcal  
蛋白質 13.8 g 脂質 13.0 g  
炭水化物 10.0 g 食塩相当量 1.6 g

**14(月)** マイルドカレーのルー  
ツナあっさり煮  
キャベツの酢漬け

エネルギー 320 kcal  
蛋白質 9.5 g 脂質 18.7 g  
炭水化物 28.5 g 食塩相当量 1.5 g

**15(火)** 鯖のごま焼き  
白菜と若布の煮物  
春菊のおひたし

エネルギー 229 kcal  
蛋白質 12.4 g 脂質 15.2 g  
炭水化物 11.6 g 食塩相当量 1.8 g

**16(水)** 白菜煮込みハンバーグ  
ベーコンポテト  
キャベツのピーナッツ和え

エネルギー 212 kcal  
蛋白質 9.6 g 脂質 8.0 g  
炭水化物 23.5 g 食塩相当量 1.7 g

**17(木)** アジのみりん焼  
炒り豆腐  
なすの中華風南蛮漬け

エネルギー 202 kcal  
蛋白質 16.3 g 脂質 7.7 g  
炭水化物 13.5 g 食塩相当量 1.9 g

**18(金)** ハニーマスタードチキン  
食べるトマトスープ  
菜の花としらすのおひたし

エネルギー 233 kcal  
蛋白質 13.8 g 脂質 9.8 g  
炭水化物 22.0 g 食塩相当量 2.2 g

**19(土)** カツとじ  
白菜の煮びたし  
春菊のおかか和え

エネルギー 208 kcal  
蛋白質 8.7 g 脂質 10.6 g  
炭水化物 20.2 g 食塩相当量 2.0 g

**20(日)** 豆腐ハンバーグきのこあん  
一口ナスのオランダ煮  
キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え

エネルギー 187 kcal  
蛋白質 7.2 g 脂質 11.4 g  
炭水化物 10.9 g 食塩相当量 1.9 g

**21(月)** 白身魚の生姜煮  
麩と豚肉のチャンフルー  
れんこんサラダ

エネルギー 261 kcal  
蛋白質 7.6 g 脂質 14.1 g  
炭水化物 26.4 g 食塩相当量 2.7 g

**22(火)** ロールキャベツのクリーム煮  
青菜と高野豆腐の煮物  
マカロニサラダ

エネルギー 270 kcal  
蛋白質 10.2 g 脂質 15.7 g  
炭水化物 23.8 g 食塩相当量 2.0 g

**23(水)** サワラの梅だし焼  
大豆と椎茸の煮物  
青菜のマヨネーズ和え

エネルギー 268 kcal  
蛋白質 19.0 g 脂質 14.9 g  
炭水化物 15.7 g 食塩相当量 2.1 g

**24(木)** 揚げ豆腐の南蛮づけ  
大根とベーコンの煮物  
オクラとどぼろぎのピーナッツ味噌和え

エネルギー 214 kcal  
蛋白質 10.8 g 脂質 10.7 g  
炭水化物 19.8 g 食塩相当量 2.2 g

**25(金)** ホッケの磯辺焼  
チャプチェ  
春菊のごまポン酢和え

エネルギー 203 kcal  
蛋白質 14.6 g 脂質 8.4 g  
炭水化物 17.3 g 食塩相当量 2.7 g

**26(土)** 大根とつくねの煮物  
なすのトロトロ生姜煮  
マカロニとパプリカのサラダ

エネルギー 270 kcal  
蛋白質 8.7 g 脂質 15.0 g  
炭水化物 22.1 g 食塩相当量 2.1 g

**27(日)** 焼き鯖ちらしの具  
れんこんと人参の甘露煮  
インゲンのごま和え

エネルギー 209 kcal  
蛋白質 9.5 g 脂質 7.5 g  
炭水化物 27.6 g 食塩相当量 2.8 g

**28(月)** 鶏のごまだし煮  
蕨のどぼろぎ煮  
人参と若芽の酢の物

エネルギー 204 kcal  
蛋白質 11.8 g 脂質 11.5 g  
炭水化物 13.1 g 食塩相当量 1.8 g

**29(火)** メバルのバジルオリーブ焼  
ホイコーロー  
ゴボウのピリ辛サラダ

エネルギー 257 kcal  
蛋白質 15.9 g 脂質 15.6 g  
炭水化物 11.7 g 食塩相当量 1.6 g

**30(水)** 鶏の酒蒸し香味ソース  
ジャーマンポテト  
春菊のおひたし

エネルギー 306 kcal  
蛋白質 14.7 g 脂質 17.8 g  
炭水化物 19.4 g 食塩相当量 2.2 g

\*\*\* お願い \*\*\*  
付けあわせのレタス・サラダ菜、  
サンチュ・トマト・グリーンリーフ、  
薬味ネギ、胡瓜スライス等は  
加熱殺菌不可能な為  
お客様にてご用意いたします。

2021

6月 テイクアウトメニュー <昼食>

ご案内 天候や仕入れの都合により、献立が一部変更する場合があります。 食材が納品されましたら、検品をお願い致します。



- 1 (火) えびカツ**  
白菜ときこの煮物  
カリフラワーのピーナッツ味噌和え
- 2 (水) ロールキャベツの白味噌仕立て**  
五色煮豆  
ポテトサラダ
- 3 (木) 鶏肉のマーマレード煮**  
野菜炒め  
菜の花ときこの和え物
- 4 (金) 牛焼肉炒め**  
竹の子と春雨の煮物  
ポテトの和風サラダ
- 5 (土) 鯖の磯辺焼き**  
法蓮草と油揚げの煮物  
キャベツの塩昆布和え

エネルギー 250 kcal 蛋白質 10.5 g 脂質 11.3 g 炭水化物 27.6 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 267 kcal 蛋白質 9.3 g 脂質 15.3 g 炭水化物 22.8 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 216 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 12.2 g 炭水化物 16.1 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 359 kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 23.3 g 炭水化物 24.2 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 242 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 15.5 g 炭水化物 11.8 g 食塩相当量 1.5 g
---	--	---	---	---

- 6 (日) えび団子の炊き合せ**  
菜の花のツナ炒め  
かぼちゃのオリーブサラダ
- 7 (月) 鶏肉の韓国風炒め**  
豆腐としめじのとろみ煮  
青菜のマヨネーズ和え

- 8 (火) フリのごま醤油焼**  
牛肉と根菜の煮物  
コールスローサラダ
- 9 (水) 鶏団子のケチャップ煮**  
ふきと大根のスープ煮  
インゲンとツナのマスタード和え

- 10 (木) 天津飯の具**  
ナスの油炒め  
菜の花と蒸し鶏のピーナッツ和え
- 11 (金) 照焼ハンバーグ**  
油揚げと菜の花の煮物  
ミックスポテトサラダ

- 12 (土) カレイのスパイス揚**  
切干大根煮  
若芽の酢の物

エネルギー 257 kcal 蛋白質 11.8 g 脂質 14.5 g 炭水化物 21.1 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 265 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 16.1 g 炭水化物 16.8 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 310 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 20.0 g 炭水化物 16.2 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 220 kcal 蛋白質 9.2 g 脂質 11.2 g 炭水化物 22.5 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 271 kcal 蛋白質 11.2 g 脂質 17.2 g 炭水化物 15.8 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 256 kcal 蛋白質 10.7 g 脂質 12.2 g 炭水化物 23.3 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 273 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 13.2 g 炭水化物 24.2 g 食塩相当量 2.3 g
---	---	---	--	---	---	---

- 13 (日) 豚肉のおろし煮**  
きんぴられんこん  
法蓮草のごま和え
- 14 (月) サワラのエスカベッシュ**  
ナスと麩の炒め煮  
蒸し鶏とぜんまいのマリネ

- 15 (火) 麻婆豆腐**  
スープキャベツ  
切干と法蓮草のごまマヨネーズ
- 16 (水) ホッケの照焼**  
豚肉と大根のピリ辛煮  
ごぼうの柚子風味

- 17 (木) メンチカツ**  
麩とえのきのさっと煮  
中華サラダ
- 18 (金) カルピ丼の具**  
かぼちゃのゴマ煮  
煮生酢

- 19 (土) 赤魚のみぞれ煮**  
ぜんまい煮  
さつま芋とツナの青じそサラダ

エネルギー 295 kcal 蛋白質 11.2 g 脂質 18.9 g 炭水化物 19.0 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 216 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 9.8 g 炭水化物 13.6 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 241 kcal 蛋白質 9.2 g 脂質 15.2 g 炭水化物 17.2 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 203 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 9.9 g 炭水化物 13.5 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 270 kcal 蛋白質 8.4 g 脂質 14.0 g 炭水化物 26.7 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 329 kcal 蛋白質 10.4 g 脂質 19.0 g 炭水化物 27.9 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 197 kcal 蛋白質 11.6 g 脂質 7.2 g 炭水化物 21.8 g 食塩相当量 1.6 g
---	--	--	--	--	---	--

- 20 (日) 花野菜と鶏肉のバジル炒め**  
ツナと大豆の炒め煮  
法蓮草のおひたし
- 21 (月) 彩り八宝菜**  
春雨のごま炒め  
南瓜サラダ

- 22 (火) カレイの甘酢野菜あんかけ**  
大根と豚肉の甘辛煮  
野菜のピーナッツ和え
- 23 (水) チキンピカタ**  
豆腐の柚子あんかけ  
法蓮草とハムのマリネ

- 24 (木) アジの昆布醤油焼**  
野菜のチリソース煮  
キャベツの白だし和え
- 25 (金) 和風唐揚げ**  
麩の野菜あんかけ  
コーンサラダ

- 26 (土) フリの照焼**  
鶏ごぼう  
野菜の三杯酢

エネルギー 230 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 12.4 g 炭水化物 15.4 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 248 kcal 蛋白質 5.4 g 脂質 12.6 g 炭水化物 28.0 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 294 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 16.9 g 炭水化物 17.9 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 300 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 16.0 g 炭水化物 24.4 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 203 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 8.7 g 炭水化物 18.1 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 321 kcal 蛋白質 11.0 g 脂質 17.9 g 炭水化物 28.6 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 297 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 15.0 g 炭水化物 18.0 g 食塩相当量 2.4 g
---	--	---	---	--	---	---

- 27 (日) 牛肉とキャベツの炒め物**  
ひじきと大豆の煮物  
青菜のおろし和え
- 28 (月) 鯖の味噌煮**  
大根と椎茸の煮物  
キャベツのピーナッツ和え

- 29 (火) 和風おろしハンバーグ**  
カレーかぼちゃ  
春雨のサラダ
- 30 (水) 赤魚の甘辛タレ**  
ナスと麩の炒め煮  
五目野菜の甘酢和え

エネルギー 289 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 18.6 g 炭水化物 16.1 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 261 kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 16.1 g 炭水化物 15.7 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 256 kcal 蛋白質 7.2 g 脂質 12.2 g 炭水化物 26.1 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 203 kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 9.2 g 炭水化物 15.6 g 食塩相当量 1.5 g
---	---	--	--

\*\*\* お願い \*\*\*  
付けあわせのレタス・サラダ菜、  
サンチュ・トマト・グリーンリーフ、  
薬味ネギ、胡瓜スライス等は  
加熱殺菌不可能な為  
お客様にてご用意いたします。

2021

# 6月 デイケアメニュー 〈夕食〉

ご案内 天候や仕入れの都合により、献立が一部変更する場合があります。 食材が納品されましたら、検品をお願い致します。