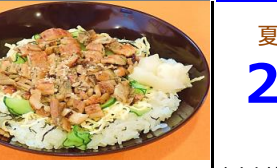
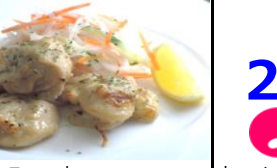


| 日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 月                                                      | 火                                                       | 水                                                      | 木                                                       | 金                                                      | 土                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| <div> <div> <p>作り（鮭の漬け、鰯のなめろう）<br/>湯引きして旨みを閉じ込め、<br/>タレに漬けた鮭の漬けと、<br/>風味良く仕上げた<br/>鰯のなめろうです。</p> <p>桜海老ご飯<br/>香り豊かな桜海老ご飯です。</p> <p>「いつもありがとう」の気持ちを込めて、<br/>夏らしい彩り豊かな和食膳をご用意します。</p> </div> <div> <p>お吸い物</p> <p>太刀魚の煮おろし<br/>脂がのった太刀魚の唐揚げを<br/>大根おろしでさっぱりと。</p> <p>煮物<br/>大根、里芋、人参を上品な<br/>味に炊き上げました。</p> <p>鶏ももの山椒焼き<br/>山椒がピリッと効いた<br/>照り焼きです。</p> </div> <div> <p>行事食<br/>六月十六日（日）<br/>父の日御膳</p> </div> </div>                                                                          |                                                        |                                                         |                                                        |                                                         |                                                        |                                                         |
| <div> <div> <p>懐かしのあの頃・・・<br/>1928年 昭和3年<br/>現在91歳</p> <p>【この年に生まれた有名人】<br/>手塚治虫（漫画家）<br/>黒田義之（映画監督）</p> <p>【出来事】<br/>・大相撲ラジオ実況放送開始<br/>・アレクサンダー・フレミングが<br/>ペニシリンを発明<br/>・初の普通選挙実施<br/>・夏季オリンピック<br/>アムステルダム大会開催</p> </div> <div> <p>SOMPOケアは認知症ケアの<br/>パイオニアになることを<br/>目指しています。</p> <p>カリフラワーの<br/>カレー炒め</p> <p>カレー粉に含まれるターメ<br/>リックには、認知症の原因<br/>物質であるアミロイドβを抑<br/>制する効果があると言わ<br/>れています。</p> <p>6月29日</p> <p>オータスくん<br/>SOMPOケア認知症応援プロジェクト<br/>「Orange + (プラス)」キャラクター</p> </div> </div> |                                                        |                                                         |                                                        |                                                         |                                                        |                                                         |
| <div> <div> <p>新鮮なお刺身の三点盛りです</p> <p>1 玉子焼き しば漬<br/>きんぴらごぼう 南瓜のそぼろ煮</p> <p>目玉焼き ソーセージ<br/>トマトパスタ 食パン スープ</p> <p>肉じゃが<br/>小松菜の辛子和え キウイ<br/>赤飯 味噌汁</p> <p>みたらし白玉</p> <p>お刺身盛り合わせ<br/>インゲンの胡麻和え 茶碗蒸し<br/>ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1631 kcal 脂質: 37.7 g<br/>たんぱく質: 59.9 g 塩分: 8.6 g</p> </div> </div>                                                                                                                                                                                               |                                                        |                                                         |                                                        |                                                         |                                                        |                                                         |
| 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 3                                                      | 4                                                       | 5                                                      | 6                                                       | 7                                                      | 8                                                       |
| 味がよく染みていて、ごはんに合います                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 生しらすと釜揚げしらすの2種の味を楽しめます                                 | じっくり煮込んだ家庭の味です                                          | ご家庭の味をイメージしました                                         | 彩り豊かな冷たいそばです                                            | 厨房スタッフ手作りのケーキです                                        | 焼肉風のタレで炒めました                                            |
| 朝食<br>ウインナーポテト 鮭そぼろ<br>白菜のミルク煮 野菜とツナの炒め煮                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 朝食<br>鮭の塩焼き ふりかけ<br>白豆 茄子のおかか煮                         | 朝食<br>はんぺんの煮物 つぼ漬<br>さつま芋の小豆煮 ひじきの煮物                    | 朝食<br>さんまの蒲焼き<br>添え野菜 味付海苔                             | 朝食<br>温玉そば<br>里芋の含め煮 しば漬                                | 朝食<br>赤魚の塩焼き さつま芋甘煮<br>納豆 ほうれん草の和え物                    | 朝食<br>目玉焼き<br>大根のそぼろ煮 梅干                                |
| 朝食<br>ウインナーポテト ミートボール<br>白菜のミルク煮 フレンチトースト スープ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 朝食<br>野菜オムレツ<br>マカロニサラダ 食パン ポターージュ                     | 朝食<br>根菜トマトスープ 白桃缶<br>タラモサラダ 焼きたてハムマヨパン                 | 朝食<br>スクランブルエッグ ソーセージ<br>クリームパスタ 食パン スープ               | 朝食<br>ウインナー玉子巻<br>ジャーマンポテト 食パン スープ                      | 朝食<br>ミネストローネ<br>かぼちゃサラダ みかん缶 パン2種                     | 朝食<br>目玉焼き<br>ミートボール 食パン スープ                            |
| 昼食<br>鶏唐揚げ<br>卵の花 マンゴー<br>ご飯 味噌汁                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 昼食<br>デミハンバーグ<br>玉ネギのマリネ オレンジ<br>ご飯 スープ                | 昼食<br>アジフライとコロッケ<br>もやしとハムのお浸し さくらんぼ<br>ご飯 赤だし味噌汁       | 昼食<br>チキンカレー<br>コールスロー<br>りんごほうれん草ジュース スープ             | 昼食<br>冷やしたぬきそば<br>太巻き カリフラワーの柚子胡椒<br>バナナ                | 昼食<br>鶏とキャベツの味噌炒め<br>れんこんと昆布の煮物 メロン<br>ご飯 吸い物          | 昼食<br>牛肉炒め<br>小松菜の磯辺和え 洋梨缶<br>ご飯 味噌汁                    |
| 間<br>二色練りようかん                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 間<br>抹茶プリン                                             | 間<br>ところてん                                              | 間<br>豆腐チョコムース                                          | 間<br>カステラ                                               | 間<br>レアチーズケーキ                                          | 間<br>米こうじ甘酒とおかき                                         |
| 夕食<br>メバルの煮付け<br>もやしと水菜の梅和え イカと里芋の煮物<br>ご飯 味噌汁                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 夕食<br>しらす井<br>キャベツのお浸し ごぼうと豚の旨煮<br>味噌汁                 | 夕食<br>豚角煮<br>そら豆としめじ炒め 山椒ちりめん<br>ご飯 味噌汁                 | 夕食<br>カレイの照り焼き<br>海老と野菜の炒め物 もずく酢<br>ご飯 味噌汁             | 夕食<br>トンテキ<br>胡麻豆腐 切干大根煮<br>ご飯 味噌汁                      | 夕食<br>あじのムニエル<br>茄子のお浸し 黒豆<br>とうもろこしご飯 味噌汁             | 夕食<br>お刺身盛り合わせ<br>豆腐のふわふわ蒸し なら漬<br>ご飯 味噌汁               |
| エネルギー: 1536 kcal 脂質: 20.7 g<br>たんぱく質: 63.2 g 塩分: 8.4 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | エネルギー: 1603 kcal 脂質: 45.6 g<br>たんぱく質: 55.9 g 塩分: 7.5 g | エネルギー: 1581 kcal 脂質: 39.7 g<br>たんぱく質: 53.3 g 塩分: 8.4 g  | エネルギー: 1624 kcal 脂質: 45.3 g<br>たんぱく質: 58.4 g 塩分: 8.9 g | エネルギー: 1578 kcal 脂質: 35.1 g<br>たんぱく質: 60.6 g 塩分: 10.7 g | エネルギー: 1578 kcal 脂質: 33.3 g<br>たんぱく質: 64.7 g 塩分: 8.5 g | エネルギー: 1600 kcal 脂質: 42.6 g<br>たんぱく質: 62.2 g 塩分: 6.9 g  |
| 9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 10                                                     | 11                                                      | 12                                                     | 13                                                      | 14                                                     | 15                                                      |
| 中にチーズを加え、コクを出しています                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 3種のサンドイッチとナゲットのセットです                                   | 旬の茄子を使用したご飯の進む一品！                                       | 新しく枝豆風味が加わりました                                         | 夏の風物詩、そうめんです！                                           | 生姜がたっぷり入ったタレで焼きました                                     | 大好評の握り寿司                                                |
| 朝食<br>ブリの照り焼き 山芋のそぼろ煮<br>小松菜のカニカマ和え ゆず大根                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 朝食<br>さんまの梅煮<br>冬瓜のあんかけ おくらの胡麻和え                       | 朝食<br>車麩の煮物<br>油揚げとぜんまい煮 つぼ漬                            | 朝食<br>赤魚みぞれ煮<br>がんもの含め煮 味付海苔                           | 朝食<br>つくねの照り焼き<br>昆布巻 ほうれん草の和え物                         | 朝食<br>あじの干物<br>納豆 茄子のおかか煮                              | 朝食<br>玉子焼き<br>カリフラワーの甘酢漬 しば漬                            |
| 朝食<br>鮭のチーズパン粉焼き<br>さつま芋煮 食パン スープ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 朝食<br>温玉白菜スープ タラモサラダ<br>ヨーグルト 焼きたてクロワッサン               | 朝食<br>オムレツ<br>サラダ 食パン スープ                               | 朝食<br>ポークビーンズ<br>サラダ 黄桃缶 食パン                           | 朝食<br>マカロニグラタン<br>サラダ 食パン スープ                           | 朝食<br>じゃがいもポターージュ<br>サラダ 洋梨缶 パン2種                      | 朝食<br>目玉焼き<br>ソーセージ 食パン スープ                             |
| 昼食<br>カレイと野菜のおろし煮<br>きんぴらごぼう 金時豆<br>ご飯 味噌汁                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 昼食<br>サンドイッチ<br>サラダ さくらんぼ<br>スープ                       | 昼食<br>麻婆茄子<br>もやしとハムの中華サラダ 白桃缶<br>ご飯 スープ                | 昼食<br>ねぎとろ丼<br>手作り枝豆豆腐 オレンジ<br>味噌汁                     | 昼食<br>そうめん<br>かき揚げ 高野豆腐<br>バナナ                          | 昼食<br>豚の生姜焼き<br>田楽味噌大根煮 ひじきの煮物<br>ご飯 味噌汁               | 昼食<br>豆腐ハンバーグ<br>ブロッコリーの胡麻和え パイナップル<br>ご飯 味噌汁           |
| 間<br>紅茶のシフォンケーキ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 間<br>わらび餅                                              | 間<br>プリン                                                | 間<br>シュークリーム                                           | 間<br>アセロラゼリー                                            | 間<br>ふんわり焼き                                            | 間<br>マンゴープリン                                            |
| 夕食<br>豚ヒレ肉のピカタ<br>白菜のお浸し パイナップル<br>ご飯 味噌汁                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 夕食<br>金目鯛の煮付け<br>かぼちゃの煮物 しば漬<br>ご飯 味噌汁                 | 夕食<br>さばの塩焼き レバーの甘辛煮<br>海老ときゅうりのからし酢みそ<br>ご飯 味噌汁        | 夕食<br>豚の味噌漬け焼き<br>オクラのお浸し きゅうりぬか漬<br>ご飯 れんこんのすり流し汁     | 夕食<br>牛肉野菜炒め<br>小松菜のかつおぶし にしん甘酢漬<br>ご飯 味噌汁              | 夕食<br>鮭の西京焼き<br>長芋の白煮 春雨の酢の物<br>ご飯 吸い物                 | 夕食<br>握り寿司<br>牛肉の煮物 うぐいす豆<br>味噌汁                        |
| エネルギー: 1636 kcal 脂質: 45.3 g<br>たんぱく質: 65.0 g 塩分: 7.5 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | エネルギー: 1553 kcal 脂質: 48.2 g<br>たんぱく質: 60.6 g 塩分: 8.5 g | エネルギー: 1682 kcal 脂質: 47.6 g<br>たんぱく質: 56.4 g 塩分: 10.0 g | エネルギー: 1614 kcal 脂質: 42.0 g<br>たんぱく質: 69.8 g 塩分: 8.8 g | エネルギー: 1590 kcal 脂質: 41.7 g<br>たんぱく質: 57.0 g 塩分: 9.0 g  | エネルギー: 1596 kcal 脂質: 42.2 g<br>たんぱく質: 66.5 g 塩分: 7.1 g | エネルギー: 1635 kcal 脂質: 35.4 g<br>たんぱく質: 60.1 g 塩分: 10.2 g |



| 日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 月                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 火                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 水                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 木                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 金                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 土                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>16</div> <div></div> <div>「いつもありがとう」の気持ちを込めて</div> <div>朝食和<br/>ウィンナーポテト ふりかけ<br/>白菜のミルク煮 きんぴらごぼう</div> <div>朝食洋<br/>ウィンナーポテト ナゲット<br/>白菜のミルク煮 食パン スープ</div> <div>昼食<br/>【行事食】<br/>父の日御膳</div> <div>間<br/>オレンジシャーベット</div> <div>夕食<br/>赤魚はぶて焼き浸し<br/>さつま芋甘煮 白菜漬<br/>ご飯 味噌汁</div> <div>エネルギー: 1607 kcal 脂質: 33.0 g<br/>たんぱく質: 70.1 g 塩分: 9.3 g</div>                          | <div>17</div> <div></div> <div>コクと旨味が凝縮されています</div> <div>朝食和<br/>さんまの蒲焼<br/>梅干 冬瓜のあんかけ</div> <div>朝食洋<br/>スクランブルエッグ<br/>ミートボール 食パン ポタージュ</div> <div>昼食<br/>ハヤシライス<br/>100gサラダ マンゴー<br/>スープ</div> <div>間<br/>ゆず茶ゼリー</div> <div>夕食<br/>鮭の塩焼き<br/>きゅうりと車麩の酢の物 インゲンの白和え<br/>ご飯 味噌汁</div> <div>エネルギー: 1586 kcal 脂質: 38.7 g<br/>たんぱく質: 59.1 g 塩分: 9.7 g</div>                                                                                                                                                  | <div>18</div> <div></div> <div>ふっくらとした鶏肉と甘辛のタレが絶妙です</div> <div>朝食和<br/>肉団子と白菜煮<br/>ひじきの煮物 しば漬</div> <div>朝食洋<br/>ポトフ ポテトサラダ<br/>みかん缶 焼きたてハムマヨパン</div> <div>昼食<br/>季節の天ぷら<br/>大豆の五目煮 パナナ<br/>ご飯 味噌汁</div> <div>間<br/>かすてら饅頭 黒豆茶</div> <div>夕食<br/>鶏の照り焼き<br/>炒り豆腐 しらす紅梅煮<br/>ご飯 味噌汁</div> <div>エネルギー: 1548 kcal 脂質: 30.8 g<br/>たんぱく質: 54.7 g 塩分: 7.7 g</div>                       | <div>19</div> <div></div> <div>身が軟らかく、脂の乗った銀だらです</div> <div>朝食和<br/>あじの塩焼き 紫花豆<br/>絹揚げとオクラのそぼろ煮</div> <div>朝食洋<br/>オムレツ<br/>ジャーマンポテト 食パン スープ</div> <div>昼食<br/>牛丼<br/>キャベツのお浸し 白桃缶<br/>味噌汁</div> <div>間<br/>杏仁豆腐</div> <div>夕食<br/>銀だらの煮付け<br/>きゅうりともやしの胡麻酢和え 昆布巻<br/>ご飯 豚汁</div> <div>エネルギー: 1605 kcal 脂質: 47.1 g<br/>たんぱく質: 57.0 g 塩分: 8.6 g</div>                                   | <div>20</div> <div></div> <div>ひき肉たっぷりのミートソース♪</div> <div>朝食和<br/>はんぺん玉子とじ<br/>がんもの含め煮 つぼ漬</div> <div>朝食洋<br/>ほうれん草とベーコン炒め<br/>ハッシュドポテト 食パン スープ</div> <div>昼食<br/>ミートソース<br/>海老とブロッコリーのナッツサラダ<br/>パイン小松菜豆乳ジュース スープ</div> <div>間<br/>人形焼</div> <div>夕食<br/>さわらの竜田揚げ<br/>ゴーヤチャンプル 黒豆<br/>ご飯 味噌汁</div> <div>エネルギー: 1586 kcal 脂質: 46.4 g<br/>たんぱく質: 63.6 g 塩分: 8.6 g</div> | <div>21</div> <div></div> <div>穴子をたっぷりのせました</div> <div>朝食和<br/>赤魚の西京焼き<br/>油揚げとぜんまい煮 納豆</div> <div>朝食洋<br/>クラムチャウダー<br/>かぼちゃサラダ 洋梨缶 パン2種</div> <div>昼食<br/>牛肉とごぼうの柳川<br/>大豆ひじき煮 オレンジ<br/>ご飯 いわしのつみれ汁</div> <div>間<br/>蒸しパン</div> <div>夕食<br/>穴子ちらし寿司<br/>モロヘイヤの辛子和え 大根の柚子味噌<br/>味噌汁</div> <div>エネルギー: 1585 kcal 脂質: 37.6 g<br/>たんぱく質: 60.0 g 塩分: 10.1 g</div>                     | <div>22</div> <div></div> <div>辛さを控えた食べやすい仕上げ</div> <div>朝食和<br/>玉子焼き しば漬<br/>きんぴらごぼう 南瓜のそぼろ煮</div> <div>朝食洋<br/>目玉焼き ソーセージ<br/>トマトパスタ 食パン スープ</div> <div>昼食<br/>海老チリ<br/>餃子 パイナップル<br/>ご飯 スープ</div> <div>間<br/>みかんゼリー</div> <div>夕食<br/>鶏の味噌焼き<br/>オクラと長芋のおかか和え 松前漬<br/>ご飯 吸い物</div> <div>エネルギー: 1605 kcal 脂質: 39.9 g<br/>たんぱく質: 55.6 g 塩分: 7.3 g</div>            |
| <div>23</div> <div></div> <div>じっくりと煮込んで軟らかいです</div> <div>朝食和<br/>ウィンナーポテト 鮭そぼろ<br/>白菜のミルク煮 野菜とツナの炒め煮</div> <div>朝食洋<br/>ウィンナーポテト ミートボール<br/>白菜のミルク煮 食パン スープ</div> <div>昼食<br/>ロールキャベツ<br/>南瓜とベーコン炒め ブルーンヨーグルト<br/>パン2種 スープ</div> <div>間<br/>最中</div> <div>夕食<br/>あじの塩焼き<br/>豆腐サラダ 鶏肉とれんこんの煮物<br/>ご飯 味噌汁</div> <div>エネルギー: 1546 kcal 脂質: 35.8 g<br/>たんぱく質: 60.4 g 塩分: 9.1 g</div> | <div>24</div> <div></div> <div>長崎県の味覚をお楽しみください</div> <div>朝食和<br/>ブリの照り焼き ふりかけ<br/>白花生 茄子のおかか煮</div> <div>朝食洋<br/>野菜オムレツ<br/>マカロニサラダ 食パン ポタージュ</div> <div>昼食<br/>【味わい紀行】<br/>長崎県</div> <div>間<br/>苺アイス</div> <div>夕食<br/>カレイの煮付け<br/>キャベツと人参のお浸し<br/>ちくわと昆布の煮物 ご飯 味噌汁</div> <div>エネルギー: 1703 kcal 脂質: 44.1 g<br/>たんぱく質: 62.8 g 塩分: 11.0 g</div>                                                                                                                                                          | <div>25</div> <div></div> <div>甘い味噌で野菜と豚肉を炒めました</div> <div>朝食和<br/>はんぺんの煮物 つぼ漬<br/>さつま芋の小豆煮 ひじきの煮物</div> <div>朝食洋<br/>根菜トマトスープ 白桃缶<br/>タラモサラダ 焼きたてクロワッサン</div> <div>昼食<br/>回鍋肉<br/>もやしナムル マンゴー<br/>ご飯 スープ</div> <div>間<br/>チョコチップバタークッキー ココア</div> <div>夕食<br/>いわしのみぞれ煮<br/>玉子豆腐 わかめときゅうりの酢の物<br/>ご飯 味噌汁</div> <div>エネルギー: 1615 kcal 脂質: 37.2 g<br/>たんぱく質: 55.9 g 塩分: 8.8 g</div> | <div>26</div> <div></div> <div>夏の旬の野菜を優しい味に炊きました</div> <div>朝食和<br/>さんまの蒲焼き<br/>添え野菜 味付海苔</div> <div>朝食洋<br/>スクランブルエッグ ソーセージ<br/>クリームパスタ 食パン スープ</div> <div>昼食<br/>メンチカツとクリームコロッケ<br/>切干大根煮 洋梨缶<br/>ご飯 赤だし味噌汁</div> <div>間<br/>しっとり南瓜レモンケーキ</div> <div>夕食<br/>がんも夏野菜炊き合わせ<br/>えびとアスパラ炒め 山椒ちりめん<br/>発芽玄米ご飯 味噌汁</div> <div>エネルギー: 1627 kcal 脂質: 46.9 g<br/>たんぱく質: 55.8 g 塩分: 8.0 g</div> | <div>27</div> <div></div> <div>野菜がたっぷり摂れるちゃんぽんです</div> <div>朝食和<br/>温玉そぼろ<br/>里芋の含め煮 しば漬</div> <div>朝食洋<br/>ウィンナー玉子巻<br/>ジャーマンポテト 食パン スープ</div> <div>昼食<br/>ちゃんぽん<br/>しゅうまい<br/>パナナ</div> <div>間<br/>コーヒゼリー</div> <div>夕食<br/>サバの味噌煮<br/>大根と鶏肉の煮物 冷奴<br/>ご飯 吸い物</div> <div>エネルギー: 1542 kcal 脂質: 41.9 g<br/>たんぱく質: 65.6 g 塩分: 10.6 g</div>                              | <div>28</div> <div></div> <div>黒胡椒とレモンの効いたソテーです</div> <div>朝食和<br/>赤魚の塩焼き さつま芋甘煮<br/>納豆 ほうれん草の和え物</div> <div>朝食洋<br/>ミネストローネ<br/>かぼちゃサラダ みかん缶 パン2種</div> <div>昼食<br/>鶏の黒胡椒焼き<br/>小松菜のかつおぶし 五目とうふ<br/>ご飯 れんこんのすり流し汁</div> <div>間<br/>黒糖饅頭とじゃこせんべい</div> <div>夕食<br/>巻き寿司<br/>ブロッコリーの胡麻和え ごぼうと豚の旨煮<br/>味噌汁</div> <div>エネルギー: 1559 kcal 脂質: 33.5 g<br/>たんぱく質: 61.8 g 塩分: 9.6 g</div> | <div>29</div> <div></div> <div>赤ワインソースでじっくりとろくに煮込みました</div> <div>朝食和<br/>目玉焼き<br/>大根のそぼろ煮 梅干</div> <div>朝食洋<br/>目玉焼き<br/>ミートボール 食パン スープ</div> <div>昼食<br/>【お肉の日】牛肉赤ワイン煮<br/>メロン カリフラワーのカレー炒め<br/>パン2種 ポタージュ</div> <div>間<br/>ミルクプリン</div> <div>夕食<br/>あじの煮付け<br/>湯葉の酢の物 茄子の揚げだし<br/>ご飯 味噌汁</div> <div>エネルギー: 1535 kcal 脂質: 42.3 g<br/>たんぱく質: 62.7 g 塩分: 7.4 g</div> |
| <div>30</div> <div></div> <div>無病息災を願って食べる京都の和菓子です</div> <div>朝食和<br/>ブリの照り焼き 山羊のそぼろ煮<br/>小松菜のカニカマ和え ゆず大根</div> <div>朝食洋<br/>鮭のチーズパン粉焼き<br/>さつま芋煮 食パン スープ</div> <div>昼食<br/>オムライス<br/>季節野菜 パイナップル<br/>スープ</div> <div>間<br/>水無月豆腐</div> <div>夕食<br/>スズキの塩焼き<br/>筑前煮 白菜の辛子和え<br/>ご飯 味噌汁</div> <div>エネルギー: 1581 kcal 脂質: 38.7 g<br/>たんぱく質: 56.1 g 塩分: 8.9 g</div>                  | <div>6/24(月)<br/>味わい紀行<br/>～長崎県～</div> <div></div> <div>つばき: 長崎県の花木</div> <div>971もの島を持つ長崎県。戦国時代には、長崎港が南蛮貿易で拠点となっていたため、異国の文化や料理が取り入れられました。</div> <div></div> <div>●大村寿司<br/>戦国時代、戦勝を祝うために作られた押し寿司です。</div> <div>●天ぷら<br/>室町時代にポルトガルから伝えられたと言われています。</div> <div>●ヒカド<br/>江戸時代、長崎を訪れたポルトガル人やスペイン人によって伝えられた具沢山スープです。ポルトガル語“Picado”「細かく刻む」が由来で、大根、人参などを煮込み、とろみをつけたものです。</div> <div>●びわゼリー<br/>長崎県はびわの生産量が全国1位です。</div> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <div>栄養士のひとこと</div> <div>6月4日は6(む)と4(し)の語呂合わせで「虫歯予防の日」、さらに6/4～6/10は「歯と口の健康週間」とされています。毎日の歯みがきは、お口の中の環境を改善し、虫歯・歯周病の予防、さらには誤嚥性肺炎の予防につながります。誤嚥性肺炎は、飲食物の誤嚥で起こるだけでなく、お口の中の細菌をだ液と一緒に誤嚥して起こることもあるのです。日頃からお口の中を清潔に保っておくことは、「おいしく食べる」という生きがいにつながります。ぜひこの機会に、普段の歯みがきの方法を見直し、いつまでも美味しくご飯が食べられるようなお口の中を保てるように心掛けましょう。</div> <div>管理栄養士 林</div> <div></div>                     |

## 2019年 6月 献立予定表

※都合により献立を変更する場合があります。写真はイメージです。また、食器はホームによって異なる場合があります。  
※和食の朝食のご飯と汁物は省略しております。  
※栄養価は和食の朝食を召し上がった場合の1日分の合計値です。  
※衛生管理上、6月中旬～9月中旬、12月～2月下旬の期間の刺身の提供を控えさせていただきます。  
※当社WEBサイトの「お知らせ」欄に、毎月15日頃に次月の献立表を掲載しております。  
※当社のご飯は、国産米・コシヒカリを使用しています。

 今月のお楽しみメニュー  新しく登場するメニュー