





2024年6月度献立

特別養護老人ホーム 第二好意の庭





※献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

曜日		月	火	水	木	金	土	日	
日にち							1	2	
 朝食	<p>オクラが美味しい季節になりました</p> <p>今月のおすすめ食材は、これから旬を迎える、独特のねばり気がクセになる『オクラ』です。オクラは、エジプトでは紀元前2世紀から栽培されていたというほど、歴史のある野菜です。オクラの粘りの正体はペクチンなどの食物繊維で、整腸作用やコレステロールの吸収を抑える働きがあります。</p> <p>湯がいて刻むだけではなく、肉巻きに等にしても美味しいですよ！</p> 							ご飯	菓子パン
								梅びしお	マンゴー缶
炒り豆腐								牛乳	
りんご缶									
みそ汁									
昼食 								ご飯	ご飯
	豚肉の甘辛炒め または 白身魚のマスタード焼き キャベツの塩昆布和え すまし汁								鶏の照り焼き ほうれん草の和風サラダ みそ汁
間食								ロールケーキ	蒸しパン
夕食 								ご飯	ご飯
	鶏のさっぱり煮 白菜の炒め煮 みそ汁								さばの梅煮 大根の甘酢和え すまし汁
一日当たりの 栄養価	エネルギー(Kcal)						1277	1438	
	タンパク質(g)						56.1	58.2	
	脂質(g)						34.7	44	
	塩分(g)						6.5	5.5	

2024年6月度献立

特別養護老人ホーム 第二好意の庭




※献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日にち	3	4	5	6	7	8	9	
 朝食	ご飯 たいみそ 卵の花 バナナ みそ汁	菜飯 小松菜のコンソメ煮 みかん缶 みそ汁	ご飯 のり佃煮 キャベツの和え物 白桃缶 みそ汁	ご飯 たいみそ しろなのツナ炒め 黄桃缶 みそ汁	ご飯 ふりかけ ほうれん草の煮浸し ヨーグルトムース みそ汁	ご飯 梅びしお ポテトサラダ 洋梨缶 みそ汁	焼きたてパン 炒り豆腐 マンゴー缶 牛乳	
	 昼食	ご飯 ㊦とんかつ または ㊦白身魚の味噌マヨ焼き 青梗菜の辛子和え すまし汁	散らし寿司 煮奴 みそ汁 フルーツ 	ご飯 ㊦豚肉の山椒炒め または ㊦メルルーサの青しそ風味焼き 冬瓜の煮物 みそ汁	ご飯 ㊦肉団子の中華煮 または ㊦たらの野菜ソース 白菜の甘酢和え みそ汁	リクエストメニュー ご飯 すき焼き風煮物 海藻サラダ みそ汁	ご飯 ㊦鶏のトマト煮 または ㊦白身魚のムニエル 大根サラダ コンソメスープ	外食メニュー ココイチ特製カレー コロツケ 福神漬け ヨーグルト
間食	カスタードケーキ 牛乳	水まんじゅう 牛乳	誕生日会 牛乳	手作り水羊羹 牛乳	シュークリーム 牛乳	練り切り 牛乳	ビタミンゼリー	
 夕食	ゆかりご飯 千草焼き 高野の炊き合わせ みそ汁	ご飯 豚肉と大根の煮物 しろなとあさりの炒め煮 すまし汁	ご飯 ハンバーグのクリームソースかけ 白菜の浅漬け コンソメスープ	ご飯 麻婆豆腐 オクラのおかか和え 中華スープ	ご飯 鮭の味噌漬け焼き さつま芋の煮物 すまし汁	ご飯 めばるの松前煮 青梗菜の炒め物 のっぺい汁	焼き豚ご飯 オクラのおろし和え すまし汁 抹茶ムース	
	一日当たりの 栄養価	エネルギー(Kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	1417 49.4 37.5 6.8	1377 61.8 33.6 7.2	1360 49.9 36.6 7.7	1307 55.8 34.1 8	1387 65.9 35.7 8	1338 49.1 34.3 7.3

2024年6月度献立

特別養護老人ホーム 第二好意の庭






※献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

曜日		月	火	水	木	金	土	日
日にち		10	11	12	13	14	15	16
 朝食		ご飯 たいみそ 大根サラダ バナナ みそ汁	ゆかりご飯 青梗菜のお浸し みかん缶 みそ汁	ご飯 のり佃煮 パンプキンサラダ 白桃缶 みそ汁	ご飯 たいみそ 小松菜のツナ炒め りんご缶 みそ汁	ご飯 のり佃煮 かぶの煮物 みかん缶 みそ汁	ご飯 梅びしお キャベツのコンソメ煮 洋梨缶 みそ汁	菓子パン マンゴー缶 牛乳
	 昼食	入梅特別メニュー 生姜ご飯 さわらの梅おろしのせ 金平レンコン みそ汁 フルーツ	ご飯 🔪牛皿 または 🐟鮭のちゃんちゃん焼き さつま芋の昆布煮 かきたま汁	ご飯 🔪回鍋肉 または 🐟さばの塩麴焼き 豆腐サラダ 中華スープ	夏到来メニュー 菜飯 冷やし中華 茄子の中華煮 杏仁ムース	麦とろの日 麦とろごはん 豚肉のスタミナ焼き キュウリの酢の物 みそ汁 季節のフルーツ	中華の日 中華プレート (炒飯・唐揚げ・焼売 キャベツの辛子和え) 中華スープ	ご飯 豚肉の生姜焼き 大根の和え物 すまし汁
間食		バラエティ 牛乳	たい焼き 牛乳	アジサイゼリー 牛乳	パンケーキ 牛乳	フルーチェ 牛乳	ロールケーキ 牛乳	上用饅頭
夕食 		ご飯 ポークビーンズ ほうれそうサラダ コンソメスープ	ご飯 あじのつけ焼き 大根の炒り煮 みそ汁	ご飯 深川風卵とじ しろなのゴマドレ和え みそ汁	ご飯 ホキのタラマヨ焼き 白菜のわさび和え すまし汁	ご飯 たらのバター醤油焼き 里芋のそぼろ煮 みそ汁	ご飯 さばの南蛮焼き 炒り豆腐 みそ汁	ゆかりご飯 和風卵焼き レバーの炒め煮 みそ汁
	一日当たりの 栄養価	エネルギー(Kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	1455 56.1 40.5 7.7	1427 60.6 32.8 7.4	1422 53.1 41.8 7.7	1395 48.7 34.9 7.9	1350 56.1 29 8	1482 58.9 49.5 9

2024年6月度献立

特別養護老人ホーム 第二好意の庭




※献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

曜日		月	火	水	木	金	土	日				
日にち		17	18	19	20	21	22	23				
 <h2>朝食</h2>		ご飯 たいみそ 茄子の煮物 バナナ みそ汁	ご飯 のり佃煮 白菜の中華煮 みかん缶 みそ汁	ご飯 ふりかけ 青梗菜の煮浸し 白桃缶 みそ汁	ご飯 たいみそ しろなのツナ和え 黄桃缶 みそ汁	ゆかりご飯 ポパイソテー みそ汁 ヨーグルトムース	ご飯 梅びしお かぶのスープ煮 洋梨缶 みそ汁	焼きたてパン 炒り豆腐 フルーツ 牛乳				
	 <h2>昼食</h2>	ご飯 ✖ミートローフ(おから入り) または ✔白身魚のきのこご飯かけ ほうれん草サラダ たまごスープ	ご飯 ✔鶏肉の治部煮 または ✔赤魚のレモン焼き がんもの炊き合わせ すまし汁	わかめごはん 焼きそば 茄子の煮物 みそ汁 フルーツ	木曜日だけどフライデー ご飯 フライ盛り合わせ (たらのフライ メンチカツ、コロケ) ブロッコリーサラダ すまし汁	ご飯 ✔肉じゃが または ✔あじのコーン焼き 白菜の胡麻和え みそ汁	散らし寿司 大根のみそかけ すまし汁 フルーツ 	ご飯 さわらの西京焼き ほうれん草のなめたけ和え すまし汁				
		<h2>間食</h2>	たこ焼き 牛乳 	てるてる坊主どらやき 牛乳	パンケーキ 牛乳	酒饅頭 牛乳	ババロア 牛乳	プリン 牛乳	チョコケーキ			
			 <h2>夕食</h2>	ご飯 あじの生姜煮 冷奴 すまし汁	ご飯 ポークチャップ たまごサラダ コンソメスープ	ご飯 白身魚のクリームソース さつま芋のレモン煮 コンソメスープ	ご飯 豚肉の卵とじ 大根の柚子和え みそ汁	ご飯 赤魚の塩麹焼き 南瓜の煮物 すまし汁	ご飯 牛肉の炒め物 白菜と厚揚げの炒め煮 みそ汁	ご飯 豚肉のきのこあんかけ キャベツサラダ コンソメスープ		
				一日当たりの 栄養価	エネルギー(Kcal)	1350	1404	1607	1385	1328	1341	13257
					タンパク質(g)	60.7	56	49	51.3	57.1	55.1	56.5
					脂質(g)	35.2	35.2	43.9	35.6	29.7	30.1	38
					塩分(g)	7	7	7.4	7.3	7.6	8.4	6.3

2024年6月度献立

特別養護老人ホーム 第二好意の庭

※献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日にち	24	25	26	27	28	29	30	
 朝食	ご飯 梅びしお 野菜の大豆煮 バナナ みそ汁	わかめごはん オムレツ 黄桃缶 みそ汁	ご飯 のり佃煮 青梗菜の和え物 みかん缶 みそ汁	ご飯 ふりかけ 白菜の中華炒め みそ汁 白桃缶	ご飯 梅びしお 青梗菜のサラダ みそ汁 黄桃缶	ご飯 ふりかけ 野菜ソテー みそ汁 フルーツカクテル	菓子パン マンゴー缶 牛乳	
	 昼食	秋田県メニュー 菜飯 稲庭うどん(冷) 煮じゃこぶ フルーツ	ひき肉と豆のカレー 盛り合わせサラダ ヨーグルト 福神漬け	ご飯 🔪筑前煮 または 🍷さわらのねぎ味噌焼き キャベツのわさび和え すまし汁	ご飯 🔪ハンバーグ または 🍷鮭のカレー焼き 小松菜の炒め物 コンソメスープ	ご飯 🔪牛肉のしぐれ煮 または 🍷白身魚のタルタル焼き しろなのわさび和え みそ汁	夏越しの祓メニュー 十五穀米 かき揚げ 白菜のツナ和え なめこ汁	ご飯 🔪チキンソテーマトソースかけ ブロッコリーの和え物 コンソメスープ
 夕食		炭酸饅頭 牛乳	手作りメロンゼリー 牛乳	市販のおやつ 牛乳	クレープ 牛乳	パンケーキ 牛乳	抹茶ケーキ 牛乳	いちごゼリー
	ご飯 鶏のママレード焼 青梗菜のマヨ和え コンソメスープ	ご飯 赤魚の照り焼き 冬瓜の煮物 すまし汁	ご飯 たらのタラコマヨ焼き 小松菜の煮浸し 中華スープ	ご飯 鶏団子のポトフ ほうれん草のゴマサラダ コーンスープ	ご飯 ホキのみぞれあんかけ がんもの煮物 みそ汁	ご飯 さわらのみりん焼き 冷奴 みそ汁	ご飯 たらの山椒焼き 金平ゴボウ みそ汁	
一日当たりの 栄養価	エネルギー(Kcal)	1501	1336	1279	1405	1347	1304	1384
	タンパク質(g)	56.9	51.6	56.5	50.2	62.2	50.6	56.2
	脂質(g)	32	36.9	32.6	39.6	31.3	36.6	33.2
	塩分(g)	8.3	6.4	7.1	8.7	7.8	6.1	5.8