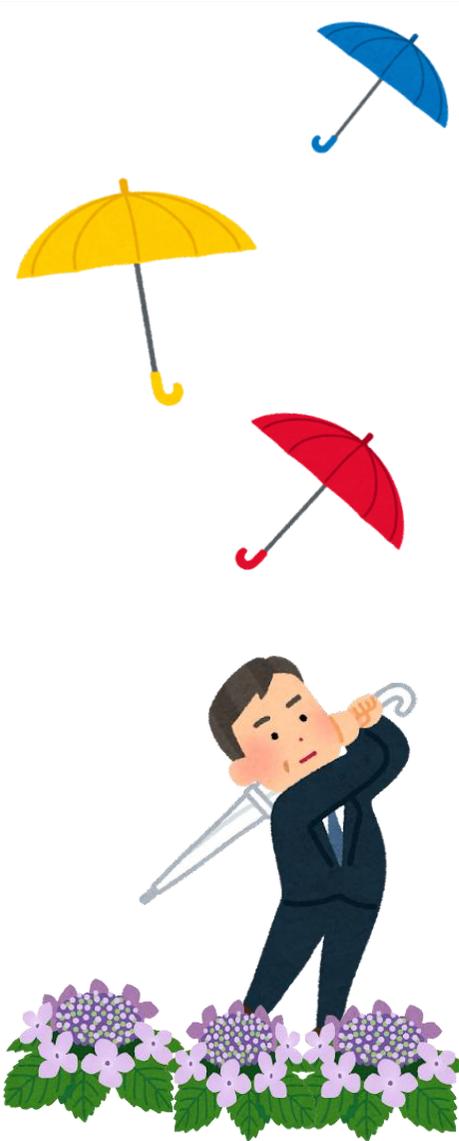


2022年6月度献立

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		水	木	金	土	日
日にち						
朝食		ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	焼きたてパン
		のり佃煮	たいみそ	ふりかけ	梅びしお	スパゲティサラダ
昼食		野菜ソテー	菜の花のソテー	かぶの中華煮	炒り豆腐	マンゴー缶
		白桃缶	みかん缶	フルーツカクテル	りんご缶	牛乳
間食		みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	
		ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
夕食		鶏肉のねぎあんかけ	牛肉のしぐれ煮	鶏肉のオーロラ焼き	ロールキャベツ	とんかつ
		または	または	または	または	青梗菜の和風サラダ
一日当たりの栄養価		白身魚の唐揚げ	さわらの塩焼き	たらしのバジル焼き	白身魚のマスト [®] 焼き	みそ汁
		大根サラダ	茄子の田楽	ほうれん草サラダ	じゃが芋のクリーム煮	
誕生会		コンソメスープ	すまし汁	コンソメスープ	コンソメスープ	
		ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
誕生会		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	どら焼き
		豚肉の炒め物	さばの生姜煮	牛肉の他人煮	鶏肉のねぎ焼き	あじの梅煮
誕生会		小松菜のピーナッツ和え	青梗菜の和え物	春雨の酢の物	小松菜とアサリの炒め物	大根の甘酢和え
		すまし汁	みそ汁	みそ汁	すまし汁	すまし汁
誕生会		1314	1385	1319	1278	1425
		50	59.1	51.6	56.2	49.4
誕生会		38.7	37.4	37.5	37.5	43.4
		6.2	6.5	6.7	6.3	6.5



2022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	6	7	8	9	10	11	12			
 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 のりの佃煮 春菊の和え物 白桃缶 みそ汁	ご飯 たいみそ だし巻き卵 黄桃缶 みそ汁	ご飯 ふりかけ しろなのツナ炒め ヨーグルトムース みそ汁	ご飯 梅びしお パンプキンサラダ 洋梨缶 みそ汁	菓子パン マンゴー缶 牛乳 			
	昼食	散らし寿司 茄子の含め煮 みそ汁 フルーツ 	ご飯 鶏肉の照り焼き または 赤魚のもろみ焼き 青梗菜の辛子和え すまし汁	ご飯 豚肉の香り焼き または たらのおろし焼き 冷奴 みそ汁	ご飯 鶏のトマト煮 または 白身魚のムニエル ゴボウサラダ コンソメスープ  ((特別))季節のフルーツ	ご飯 鶏肉の炒め物 または さばの塩焼き 茄子のそぼろ煮 すまし汁	入梅メニュー 生姜ごはん 豚肉の香り焼き または たらのおろしのせ ほうれん草の梅風味和え みそ汁/りんごのコンポート	外食メニュー たいめいけん特製ハヤシライス スペイン風オムレツ ヨーグルト 		
		間食	クレープ 牛乳	バラエティ 牛乳	桃饅頭 牛乳	抹茶プリン 牛乳	手作り水羊羹 牛乳	マドレーヌ 牛乳	ビタミンゼリー	
			夕食 	ご飯 豚肉と大根の煮物 キャバツとシラスの炒め煮 すまし汁	ゆかりご飯 千草焼き 高野の炊き合わせ みそ汁	ご飯 ハンバーグのクリームソースかけ 菜の花のハムソテー コンソメスープ	ご飯 メバルの松前煮 青梗菜のお浸し のっぺい汁	ご飯 ポークビーンズ 小松菜のサラダ コンソメスープ	ご飯  かに玉 青梗菜のオイスターソース炒め 中華スープ	鮭ご飯 青梗菜の煮浸し すまし汁 抹茶ムース
		一日当たりの 栄養価		エネルギー(Kcal)	1478	1183	1360	1305	1275	1428
			タンパク質(g)	55.2	53.3	55.1	54.5	51.1	49.7	56.3
			脂質(g)	43.8	24.4	36.5	31.9	38.2	43.6	42.4
			塩分(g)	7.9	9.2	7.4	5.7	5.9	9	5.8

2022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	13	14	15	16	17	18	19					
 朝食	ご飯 たいみそ 切干大根の煮物 バナナ みそ汁	ゆかりご飯 青梗菜の煮浸し みかん缶 みそ汁	ご飯 のり佃煮 小松菜のツナソテー 白桃缶 みそ汁	ご飯 たいみそ スクランブルエッグ 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 <small>ほうれん草のケチャップ炒め</small> 洋梨缶 みそ汁	焼きたてパン ポテトサラダ マンゴー缶 牛乳					
	昼食	ご飯 牛肉の柳川風 または たら野菜ソース 白菜の酢の物 すまし汁	ご飯 <small>豚肉と夏野菜のマスト炒め</small> または 白身魚のタンドリー風 ジャーマンポテト コンソメスープ	中華の日メニュー 海鮮中華丼 焼売 中華スープ ヨーグルトムース	ご飯 鶏肉のチーズ焼き または たらバター醤油焼き ほうれん草の炒め物 コンソメスープ	わかめご飯 稲庭うどん(冷) ひじきの煮物 フルーツ	ご飯 鶏肉の漬け焼き または 白身魚の和風きのこあん 春菊のお浸し みそ汁	ご飯 豚肉の生姜焼き 大根の和え物 すまし汁				
		間食	シュークリーム 牛乳	キャラメルケーキ 牛乳	たい焼き 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 鶏肉のさっぱり煮 小松菜のおかか和え みそ汁	ご飯 鶏肉のピリ辛焼き ビーフン炒め すまし汁	ご飯 さばのみりん焼き 白菜のわさび和え すまし汁	ご飯 深川風卵とじ 菜の花の湯葉和え すまし汁	ご飯 麻婆豆腐 青梗菜の和え物 中華スープ	ご飯 あじの南蛮焼き 冬瓜の煮物 すまし汁	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)	1272	1302	1365	1230	1321	1215	1426
					タンパク質(g)	50.7	52	51.9	54.3	42.3	53.8	53.7
					脂質(g)	35.2	39.4	35.2	28.2	26.7	28.3	43.5
					塩分(g)	5.8	7.1	7.1	6.7	7	7.7	5.9

2022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	20	21	22	23	24	25	26			
 朝食	ご飯 たいみそ 茄子とベーコンの煮物 バナナ みそ汁	ゆかりご飯 卵の花 みかん缶 みそ汁	ご飯 のり佃煮 青梗菜の煮浸し 白桃缶 みそ汁	ご飯 たいみそ 大根のゆかり和え 黄桃缶 みそ汁	ご飯 ふりかけ 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	菓子パン マンゴー缶 牛乳 			
	昼食	ご飯 鶏肉の味噌煮 または 赤魚のおろし煮 冷奴 すまし汁	散らし寿司 白菜の煮浸し みそ汁 フルーツ 	ご飯 鶏肉のピーナッツ味噌焼き または さばの味噌煮 ほうれん草の白和え すまし汁	ご飯 フライ盛り合わせ (たらのフライ メンチカツ、コロッケ) ブロッコリーサラダ すまし汁	沖縄県メニュー 豆腐チャンプル 冬瓜の煮物 みそ汁 パイン缶 	ご飯 牛肉のスタミナ炒め または たらのマリネソテー 青梗菜の和風サラダ 中華スープ	ご飯 鶏肉の山椒焼き 小松菜のマヨネーズ和え すまし汁		
		間食	たこ焼き 牛乳 	吹雪饅頭 牛乳	駄菓子DAY 炭酸飲料	酒饅頭 牛乳	マンゴーゼリー 牛乳	スイスロール 牛乳	カステラ饅頭	
			夕食 	ご飯 ハンバーグ ほうれん草サラダ 卵スープ	ご飯 ポークチャップ さつま芋サラダ コンソメスープ	ご飯 自身魚のクリームソース ジャーマンポテト コンソメスープ	ご飯 豚肉の卵とじ 春雨サラダ みそ汁	ご飯 赤魚の塩麹焼き 切干大根の炒り煮 すまし汁	ご飯 肉団子と野菜の煮物 茄子の田楽 みそ汁	ご飯 海老と卵の炒め物 がんもの炊き合わせ みそ汁
		一日当たりの 栄養価		エネルギー(Kcal)	1340	1446	1377	1399	1317	1258
			タンパク質(g)	53.6	53.9	56.6	51.4	52.1	41	56.1
			脂質(g)	36.3	31.7	59.5	35.2	34.6	34.1	47.8
			塩分(g)	7.1	7.6	8.3	7.2	7.1	6.4	6.2

2022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	
日にち	27	28	29	30	
 朝食	ご飯 梅びしお ほうれん草のツナソテー バナナ みそ汁	わかめごはん オムレツ マンゴー缶 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	
	昼食	ご飯 肉じゃが または たらのコーン焼き 春菊のお浸し みそ汁	ご飯 豚肉のピリ辛炒め または さばの照り焼き 茄子のとろみ煮 みそ汁	ご飯 筑前煮 または さわらの塩焼き キャベツのわさび和え すまし汁	夏越しの祓いメニュー 梅シソごはん 鶏肉の治部煮 または 赤魚のレモン焼き オクラの梅和え すまし汁
間食		ババロア 牛乳	炭酸饅頭 牛乳	カップケーキ 牛乳	水まんじゅう 牛乳
夕食 	ご飯 豚肉のきのこあん マカロニサラダ コンソメスープ	ご飯 ぶりの煮付 なます すまし汁	ご飯 たらのタラコマヨ焼き ほうれん草のツナサラダ 中華スープ	ご飯 鶏団子のポトフ 菜の花のゴマサラダ コーンスープ	
	一日当たりの 栄養価	エネルギー(Kcal)	1345	1528	1299
	タンパク質(g)	56.2	56.6	55.8	50.8
	脂質(g)	37.7	43.5	31.6	24.6
	塩分(g)	7.6	7	6.3	7.9

こまめな水分補給を！！

夏本番を前に、湿気とともに気温もぐんぐん上昇していく6月。これからの時期、特に注意したいのが「熱中症」です。

熱中症は屋外だけでなく、室内で何もしていない時でも発症することがあります。

対策として温度調節だけではなく、**のどが渴いていなくてもこまめに水分・塩分補給**が大切です。

厚労省「健康のため水を飲もう」推進運動によると、**今よりコップ2杯分水を飲む**ことが推奨されています。

水分補給をしっかりと、梅雨の時期を乗り切りましょう！！



