



令和8年6月 けやき苑 献立表



献立は、ホームページからも
ご覧いただけます



1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
御飯 鶏肉の塩麹焼き 夏野菜の煮浸し いんげんのピーナツ和え 味噌汁 黄桃缶 エネルギー 608kcal たんぱく質 21.4g 食塩相当量 4.1(3)g 脂質 20.4g 炭水化物 87.9g	御飯 えびと厚揚げの炒め物 焼きなす 春雨のサラダ すまし汁 ピーチゼリー エネルギー 625kcal たんぱく質 22.0g 食塩相当量 2.9(2)g 脂質 21.5g 炭水化物 88.1g	御飯 肉豆腐 きのコソテー もずく酢 味噌汁 パイン缶 エネルギー 564kcal たんぱく質 23.6g 食塩相当量 2.4(1.6)g 脂質 17.8g 炭水化物 83.2g	御飯 タラのみぞれあんかけ がんもの煮物 ほうれん草のお浸し 味噌汁 パナナ エネルギー 540kcal たんぱく質 28.6g 食塩相当量 3.4(2.4)g 脂質 9.4g 炭水化物 86.5g	御飯 肉団子の五目あんかけ 金平ごぼう 豆腐サラダ 味噌汁 黄桃缶 エネルギー 583kcal たんぱく質 21.7g 食塩相当量 2.6(1.8)g 脂質 14.8g 炭水化物 94.2g	ポークカレー 漬物 ブロッコリーのサラダ コンソメスープ ヨーグルト・ブルーベリーソース エネルギー 579kcal たんぱく質 21.1g 食塩相当量 3.2(2.3)g 脂質 17.2g 炭水化物 92.9g
8日(月) 入梅御膳	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
赤飯 豚肉のしゃぶしゃぶ風 揚げ出し豆腐 オクラの和え物 清汁 やわらか水ようかん(こしあん) エネルギー 509kcal たんぱく質 27.8g 食塩相当量 1.4(1)g 脂質 9.9g 炭水化物 80.8g	御飯 アジフライ 筑前煮 千草和え 味噌汁 みかん缶 エネルギー 587kcal たんぱく質 24.5g 食塩相当量 2.2(1.5)g 脂質 17.7g 炭水化物 87.2g	新生姜御飯 鯖の西京漬け焼き ゴーヤチャンプルー はくさいの香味和え 清汁 オレンジ エネルギー 528kcal たんぱく質 31.6g 食塩相当量 2.7(1.9)g 脂質 14.2g 炭水化物 73.3g	御飯 鶏の黒酢照り焼き 卵と人参の炒めもの キャベツとミョウガの味噌和え 清汁 葛饅頭(桜) エネルギー 600kcal たんぱく質 21.7g 食塩相当量 3.2(2.3)g 脂質 15.7g 炭水化物 95.7g	御飯 エビフライ ほうれん草炒め 大根の和風サラダ コンソメスープ プリン エネルギー 559kcal たんぱく質 18.6g 食塩相当量 3.4(2.4)g 脂質 15.7g 炭水化物 89.2g	中華丼 エビシウマイ 切り干し大根サラダ 中華スープ マンゴー エネルギー 549kcal たんぱく質 20.8g 食塩相当量 3.0(2.1)g 脂質 15.2g 炭水化物 87.6g
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)
御飯 ホキの南蛮漬け 切干大根の煮物 チンゲン菜のなめ草和え 味噌汁 プチシュー エネルギー 534kcal たんぱく質 21.2g 食塩相当量 2.8(2)g 脂質 11.2g 炭水化物 90.6g	御飯 ホッケのネギ味噌焼き がんもとワタの煮物 オクラの和風ドレッシング和え 清汁(とろろこんぶ・三つ葉) パナナ エネルギー 520kcal たんぱく質 24.9g 食塩相当量 2.2(1.5)g 脂質 11.3g 炭水化物 83.2g	御飯 豚肉とごぼうの柳川煮 魚河岸揚げの煮物 はくさいの塩昆布和え 味噌汁 フルーツあんみつ エネルギー 532kcal たんぱく質 22.8g 食塩相当量 3.4(2.4)g 脂質 10.8g 炭水化物 88.2g	ナポリタン もやしソテー かぼちゃサラダ コンソメスープ ピーチゼリー エネルギー 688kcal たんぱく質 19.4g 食塩相当量 3.8(2.8)g 脂質 25.2g 炭水化物 103.3g	御飯 デミグラスソースハンバーグ きのことピーマンのソテー コールスローサラダ オニオンスープ 青りんごゼリー エネルギー 572kcal たんぱく質 18.2g 食塩相当量 3.6(2.6)g 脂質 17.7g 炭水化物 88.0g	御飯 カレイの香味だれ 肉じゃが おろしポン酢和え 味噌汁 みかん缶 エネルギー 533kcal たんぱく質 25.0g 食塩相当量 2.6(1.8)g 脂質 11.6g 炭水化物 86.0g
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
御飯 赤魚の煮付け 大根の肉味噌がけ 浅漬け風サラダ 味噌汁 抹茶ゼリー エネルギー 509kcal たんぱく質 23.4g 食塩相当量 2.5(1.7)g 脂質 8.5g 炭水化物 88.1g	子キンカレー 漬物 コールスローサラダ コンソメスープ デザートムース(ピーチ) エネルギー 543kcal たんぱく質 22.4g 食塩相当量 3.3(2.4)g 脂質 13.4g 炭水化物 90.4g	御飯 タラの磯辺揚げ 大根と豚の生姜煮 ほうれん草のごま和え 味噌汁 ぶどうゼリー エネルギー 545kcal たんぱく質 24.4g 食塩相当量 2.1(1.4)g 脂質 10.0g 炭水化物 91.3g	御飯 豚肉のオイスター炒め 高野豆腐の煮物 いんげんの和風和え 味噌汁 パイン缶 エネルギー 637kcal たんぱく質 29.6g 食塩相当量 3.2(2.3)g 脂質 22.2g 炭水化物 86.7g	御飯 カレイの西京焼き 豆腐のあんかけ キャベツのゆかり和え 清汁 オレンジ エネルギー 504kcal たんぱく質 29.4g 食塩相当量 2.8(2)g 脂質 12.5g 炭水化物 72.8g	御飯 豚肉と野菜のクリーム煮 ほうれん草のソテー ごぼうサラダ コーヒーゼリー エネルギー 609kcal たんぱく質 18.4g 食塩相当量 1.7(1.1)g 脂質 24.5g 炭水化物 85.4g
29日(月)	30日(火) 選択食の日	※ 食塩相当量 () 内は、減塩食の場合の数値です。			
親子丼 なすの揚げ煮 冷奴 味噌汁 オレンジ エネルギー 599kcal たんぱく質 26.7g 食塩相当量 2.3(1.6)g 脂質 21.3g 炭水化物 78.5g	A 豚肉のカレー炒め B 鱈(カレイ)のパン粉焼 (共通) 御飯 ジャーマンポテト 水菜と大根のサラダ コンソメスープ(ほうれん草・人参) 抹茶ゼリー A エネルギー 638kcal たんぱく質 26.4g 食塩相当量 3.6(2.6)g 脂質 22.0g 炭水化物 87.3g B エネルギー 582kcal たんぱく質 23.2g 食塩相当量 4.3(3.2)g 脂質 15.6g 炭水化物 91.4g	<p>～梅雨どきの食事について～</p> <p>梅雨入りとなる6月は、ジメジメとした天候が続いて、体調を崩しやすくなりますので、体調管理には気をつけて行きたいですね。一方で初夏を迎える 6月は、様々な食材が旬を迎えます。みずみずしい野菜や果物、魚介類などを上手に取り入れて、美味しくいただき、季節の変わり目も元気に過ごす ことができますよう願って、すこしだけ、旬のものをご紹介します。</p> <p>野菜 水分が多く体を冷やすのに効果のある野菜が旬を迎えています。きゅうりやしそ、ズッキーニ、アスパラパス、ナス、オクラ、新しょうが など</p> <p>魚介類 6月に油がのってくるのが、アジやイサキ、イワシ、アユ、アサリやシジミなど</p> <p>果物等 梅、びわ、さくらんぼ、メロン、すもも、早生スイカ など 果物はそのまま食べてもおいしいですが、ジュースやジャムにしたり、ヨーグルトと一緒に召し上がるのも良いかも知れません。</p> <p>余談ですが、これからの季節、私は、よく そうめんに梅干しと生姜、若しくはみょうが、切りごま、とろろ昆布をのせていただきます。初夏から夏の献立の定番です😊</p>			

