

味 便 り

さくらの里デイサービス 6 月献立案内

第 2 3 4 号 令和 7 年 5 月 1 5 日 発行 社会福祉法人心の会 栄養士：石井里奈

住所：横須賀市小矢部 4-19-4 電話：046-852-0500 FAX:046-852-0643



6 月の特別献立

衣笠丼 2日(月) 昼

衣笠丼は、甘辛く味付けした油揚げと葱を卵でとし、ご飯に乗せて召し上がる料理です。



全国味巡り・高知県 18日(水) 昼

土佐で人気の名物料理であるかつお飯をはじめとした高知の郷土料理をお楽しみに！



あさり丼 16日(月) 昼

あさりのだしと生姜がほんのり効いた、シンプルなどんぶりです。



水無月と宇治抹茶

30日(月)おやつ

京都では夏の厄除けに、6月30日に水無月という和菓子を食べる習慣があります。水無月はウイロウに小豆をのせた和菓子です。京の味をお楽しみ下さい



料理長のお勧め

海鮮パスタ

23日(月) 昼

あさり、海老、やわらかく加工されたイカを使った海鮮の旨味たっぷりのパスタになります。



サラダうどん

4日(水) 昼

冷たいうどんにツナやトマト、温泉卵、胡瓜などの具材を乗せて、めんつゆをかけてお召し上がり下さい。



さくらの里 6 月予定献立表

現 場：さくらの里

	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
昼食	衣笠井 そら豆の白和え きゅうりの即席漬け 味噌汁(ネリ麴・カワレ)	ご飯 アジフライ 春雨とかにの酢の物 桜漬 清まし汁(大根・ミツパ)	～サラダうどん～ 南瓜のレーズン煮 キャベツソテー フルーチェ(メロン)	ご飯 鶏つくね照り焼き 蕪のふろふき 青かつば漬 清まし汁(トロ昆布・カワレ)	ご飯 鮭のレモンバター蒸し さつま芋の甘煮 高菜漬け 味噌汁(高野豆腐・豆苗)
	エネルギー 514kcal 蛋白質 23.8g 脂質 16.6g 食塩 3.1g	エネルギー 393kcal 蛋白質 11.5g 脂質 9.3g 食塩 3g	エネルギー 574kcal 蛋白質 16.7g 脂質 17.1g 食塩 2.8g	エネルギー 426kcal 蛋白質 16g 脂質 10.2g 食塩 2.9g	エネルギー 413kcal 蛋白質 16.3g 脂質 4.4g 食塩 2.5g
	9	10	11	12	13
昼食	ご飯 肉野菜炒め いんげん菜種和え ナスのぬか漬け 味噌汁(油揚げ・カワレ)	ご飯 ホキの塩焼き ブロッコリーのホタテあん 赤かぶ漬 味噌汁(しめじ・アサツキ)	ご飯 えびとアスパラの塩炒め さつま芋の黄金煮 ハムサラダ 清まし汁(ワカメ・カワレ)	ご飯 焼き餃子 春雨中華サラダ 杏仁豆腐 卵スープ	ご飯 豚肉の味噌炒め 里芋ピーナッツ和え しば漬け 清まし汁(ワカメ・アサツキ)
	エネルギー 451kcal 蛋白質 12.1g 脂質 17.1g 食塩 2.7g	エネルギー 360kcal 蛋白質 23.4g 脂質 3.4g 食塩 2.7g	エネルギー 537kcal 蛋白質 23g 脂質 14.4g 食塩 2.8g	エネルギー 677kcal 蛋白質 17.7g 脂質 23.5g 食塩 5.3g	エネルギー 634kcal 蛋白質 15.7g 脂質 30.9g 食塩 2.9g
	16	17	18	19	20
昼食	～あさり丼～ 青梗菜なめたけ和え 白花豆煮 味噌汁(高野豆腐・カワレ)	ご飯 牛肉と厚揚げの炒め 大根とホタテのサラダ もやしの酢の物 味噌汁(長芋・豆苗)	～全国味巡り・高知県～ かつお飯 ぐる煮(野菜の煮物) わらびの土佐煮 どろめ汁	ご飯 肉じゃが キャベツしその実和え 昆布豆煮 味噌汁(庄内麴・三つ葉)	ご飯 アジの塩焼き 炒りおから 新生姜と胡瓜のさっぱり浅漬け せんべい汁
	エネルギー 437kcal 蛋白質 18.8g 脂質 2.4g 食塩 2.8g	エネルギー 566kcal 蛋白質 17.4g 脂質 26.5g 食塩 2.7g	エネルギー 473kcal 蛋白質 26.1g 脂質 8.5g 食塩 4.2g	エネルギー 463kcal 蛋白質 15g 脂質 14.2g 食塩 3g	エネルギー 420kcal 蛋白質 19.8g 脂質 7.7g 食塩 2.2g
	23	24	25	26	27
昼食	～海鮮パスタ～ コールスローサラダ(リンゴ入り) さつま芋の黄金煮 野菜ジュース(赤ブドウ&トマト)	ちらし寿司 キャベツ胡桃和え 大根とホタテのサラダ 清まし汁(茗荷・トロコソフ)	牛丼 南瓜の含め煮 青かつば漬 味噌汁(芋がら・油揚げ)	ご飯 鶏肉の松風焼き そら豆の白和え 桜漬け 味噌汁(舞茸・アサツキ)	五目釜飯 太刀魚のしそ香り焼き 南瓜の甘煮 赤かぶ漬 清まし汁(ネリ麴・カワレ)
	エネルギー 569kcal 蛋白質 18.1g 脂質 14.9g 食塩 3.1g	エネルギー 450kcal 蛋白質 18.2g 脂質 12.2g 食塩 3.6g	エネルギー 519kcal 蛋白質 12.6g 脂質 19.4g 食塩 2.6g	エネルギー 479kcal 蛋白質 19.8g 脂質 11.9g 食塩 2.6g	エネルギー 465kcal 蛋白質 13.4g 脂質 12.9g 食塩 2.5g
	30				
昼食	ご飯 カレイの柚子味噌焼き 切干大根煮 枝豆塩茹で 清まし汁(小松菜・アサツキ)				
	エネルギー 401kcal 蛋白質 18.9g 脂質 7.1g 食塩 2.5g				