

さくらの家味便り

令和7年6月献立案内

第152号 令和7年5月15日発行 社会福祉法人 心の会 法人事務長 若山 加奈江
高齢者グループホーム 運営責任者代行：斉藤かがり 担当栄養士：斉藤香代子



さくらの家二番館 ホーム長：廣羽幸樹 住所：小矢部4-15-8 電話：046-850-3125
さくらの家三番館 ホーム長：斉藤かがり 住所：小矢部4-15-7 電話：046-850-5688

6月の特別献立

- ◎マグロのお刺身 2日(月)昼
三浦半島の新鮮なマグロをたっぷり！
- ◎変わり親子丼 23日(月)昼
タラとタラコのちょっと変わった親子丼
- ◎サラダラーメン 24日(火)昼
野菜をたっぷりのせたラーメン
- ◎五目炊き込みご飯 16日(月)昼 人気の五目ご飯
- お家deカフェ 京和菓子・水無月 30日(月)おやつ
水無月(6月)の最後に食べる伝統の和菓子
- 今月の麺 チャンポンうどん 3日(火)昼



全国味巡り 東京の郷土料理

7日(土)昼

あさを炊き込んだ、東京名物深川飯。江戸前の穴子の天ぷら。ねぎま汁。江戸の昔から続く東京の郷土料理をご賞味ください。



栄養士のお勧め 夏至の夏野菜ご膳

21日(土)

オクラ、茄子、トマト、ミョウガ、枝豆、キュウイ。夏至の日には、旬の夏野菜をたっぷりお召し上がり下さい。



6月の調理型献立

手作り太巻き 26日(木)昼

ご高齢者様が大好きな太巻きを、一緒に作って頂きます。きっとご入居者様は、職員よりお上手だと思います。

キュウリ、卵焼き、さくらでんぶ、ツナ、…etc. お好きな具材をご飯に乗せて、巻いて、切って。とっても楽しいひと時になることでしょう。



さくらの家6月献立予定表

	日 1	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
朝食	ご飯 いわしつみれ煮 ブロッコリーわさび和え ワカメの味噌汁	ご飯 ホッケの塩焼き 小松菜ごま和え お麩の味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 サバの文化干し 青梗菜の海苔和え 豆腐の味噌汁 ヤクルト	ご飯 焼きたらこ 車麩煮 あおさの味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 さつま揚げと野菜の煮物 ほうれん草お浸し オクラの清まし汁	ご飯 コンビーフと野菜の炒め物 和風サラダ しめじの味噌汁 ヤクルト	トースト スクランブルエッグ コールスローサラダ コーンスープ プレーンヨーグルト
昼食	ご飯 チーズインハンバーグ 付け合わせ野菜 フルーツマカロニサラダ コンソメスープ	ご飯 まぐろの刺身 大根の酢の物 焼き豆腐のピリ辛煮 沢煮椀	チャンポンうどん 厚焼玉子 蕪のフレンチサラダ	ご飯 ピーマンの肉詰め焼き スパゲッティサラダ 胡麻豆腐 白菜の味噌汁	カルピ井 南瓜いとこ煮 キャベツのごま酢あえ しじみの味噌汁	カレーライス(チキン) ごぼうサラダ りんごのコンポート コンソメスープ	～全国味巡り・東京～ 深川飯 すずしろ汁 穴子の天ぷら トマトときゅうりの酢の物
夕食	ご飯 筑前煮 かぶの浅漬け 茄子の田楽 えのきの清まし汁	ご飯 豚肉と夏野菜の旨煮 キャベツのレモン和え さつま芋の黄金煮 三つ葉の味噌汁	ご飯 太刀魚の薬味醤油焼き 春雨サラダ 豆苗のにんにく炒め 味噌汁(ユニット)	ご飯 スズキの酒蒸し 茄子の土佐煮 胡瓜とらっきょうの酢の物 茗荷の清まし汁	ご飯 赤魚の煮付け アボカドのバター焼き ポテトサラダ 清まし汁(ユニット)	ご飯 メカジキの粕漬け焼き 白菜ゆかり和え 里芋と竹輪の煮物 ニラの味噌汁	ご飯 カレイのムニエル ひじき煮 うぐいす煮豆 清まし汁(ユニット)
	1410kcal 蛋白質 42.7g 脂質 38.7g 食塩 9.6g	1277kcal 蛋白質 53.8g 脂質 24.7g 食塩 7.8g	1313kcal 蛋白質 47.3g 脂質 40g 食塩 11.3g	1255kcal 蛋白質 43g 脂質 27g 食塩 8.6g	1457kcal 蛋白質 40.4g 脂質 39g 食塩 8.5g	1589kcal 蛋白質 47.2g 脂質 45.8g 食塩 10.1g	1277kcal 蛋白質 42.3g 脂質 34.8g 食塩 9.3g
	8	9	10	11	12	13	14
朝食	ご飯 紅鮭の塩焼き 胡瓜の生姜和風味 もやしの味噌汁	ご飯 はんぺん煮 マカロニサラダ 玉葱の味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 高野豆腐かき煮 明太子 エリンギの味噌汁 ヤクルト	ご飯 生揚げの煮物 海藻サラダ 大根の味噌汁 7分粥ヨーグルト	ご飯 大根そぼろあんかけ オクラの胡麻和え キャベツの味噌汁	ご飯 生揚げの煮物 菜種和え なめこの味噌汁 ヤクルト	バターロール スパムとキャベツのチリ 枝豆サラダ オニオンスープ プレーンヨーグルト
昼食	ご飯 鶏肉の照り焼き 白滝と蓮根の金平 かぶのレモン和え とろろ昆布の清まし汁	ご飯 豚肉の味噌炒め 冷奴 さつま芋の甘煮 花麩の清まし汁	ご飯 鶏肉のピカタ アボカドとトマトのサラダ 春雨の酢味噌和え けんちん汁	ご飯 ★飛び魚の塩焼き★ 肉じゃが ブロッコリーの蟹あんかけ お麩の味噌汁	豚キムチ丼 アジの南蛮漬 五目豆煮 茄子のずんだ和え えのきの味噌汁	ペペロンチーノ かぶと甘夏酢の酢の物 フルーツサラダ 彩りコンソメスープ	ご飯 酢豚 ザーサイ冷奴 野菜のナムル 中華スープ
夕食	ご飯 豚すき キャベツの塩昆布和え 山羊の7枚醤油 豆腐の味噌汁	ご飯 サンマの開き 切干大根煮 ブロッコリーのピーナツ和え 舞茸の味噌汁	ご飯 メルルーサの煮付け いんげんの白和え 胡瓜の風味漬け 清まし汁(ユニット)	ご飯 干草焼き ほうれん草の磯和え 茄子の茗荷和え 17分粥の清まし汁	ご飯 肉野菜炒め(牛肉) 小松菜お浸し 卵豆腐 清まし汁(ユニット)	ご飯 サワラの幽庵焼き 人参しりしり カリフラワーの梅風味 青梗菜の味噌汁	ご飯 鮭の味噌焼き 五目巾着 パプリカのサラダ 清まし汁(ユニット)
	1487kcal 蛋白質 62.9g 脂質 49.3g 食塩 9.1g	1585kcal 蛋白質 54.8g 脂質 52.1g 食塩 8.6g	1374kcal 蛋白質 61.7g 脂質 33.6g 食塩 8.8g	1232kcal 蛋白質 60.3g 脂質 18.4g 食塩 9.5g	1716kcal 蛋白質 60.5g 脂質 64.8g 食塩 12.1g	1411kcal 蛋白質 47.4g 脂質 39.5g 食塩 8.8g	1348kcal 蛋白質 58.1g 脂質 34.7g 食塩 9.3g
	15	16	17	18	19	20	21
朝食	ご飯 サバの生姜煮 蕪の蟹あんかけ ごぼうの味噌汁	ご飯 がんと煮 青菜のおひたし ワカメの味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 魚河岸揚げの煮物 胡瓜のしば漬け和え 小松菜の味噌汁 ヤクルト	ご飯 タラの酒蒸し 竹輪の炒め物 お麩の味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 アジの塩焼き しらたきの真砂和え はんぺんの清まし汁	ご飯 魚肉ソーゼン炒め 青菜のナムル しめじの味噌汁 ヤクルト	トースト ポトフ 豆たっぷりサラダ プレーンヨーグルト
昼食	ご飯 牛肉オイスター炒め たたききゅうりの生姜和え セロリの酢の物 春雨スープ	五目炊き込みご飯 豚肉の冷しゃぶ 白菜の柚香風味 白花豆煮 アオサの清まし汁	ご飯 白身魚のバジルソース 甘夏とズッキーニのフリフリ カブレーゼ ピシソワーズ	ソース焼きそば 海老汁 中華スープ	ご飯 ポークチャップ 南瓜の水晶煮 白菜浅漬け ワカメの味噌汁	ご飯 鶏つくね照り焼き 卵の花炒り 新生姜と胡瓜のさっぱり浅漬け せんべい汁	～夏至の夏野菜御膳～ ご飯 夏野菜の7分粥カレー しらすとオクラの梅サラダ 茗荷のスープ 2色のキウイ
夕食	ご飯 鶏肉のマスタード焼き 焼き茄子 さつま芋のレーズン煮 茗荷の清まし汁	ご飯 スズキの塩焼き じゃがいものおかか煮 ほうれん草のピーナツ和え 豆腐の味噌汁	ご飯 豆腐ハンバーグ アスパラとパプリカのグリル 胡瓜と人参のおろし酢 味噌汁(ユニット)	ご飯 鶏肉の塩麹焼き 茄子の田舎煮 胡瓜と人参のサラダ さつま汁	ご飯 麻婆豆腐 キャベツしその実和え かぶの煮物 清まし汁(ユニット)	ご飯 赤魚の西京焼き 小松菜のごま和え 春雨とかに酢の物 椎茸の味噌汁	ご飯 牛肉しぐれ煮 スパゲッティサラダ 金時煮豆 味噌汁(ユニット)
	1509kcal 蛋白質 52.2g 脂質 47.5g 食塩 9.1g	1306kcal 蛋白質 53.7g 脂質 28.9g 食塩 8g	1388kcal 蛋白質 45.5g 脂質 28.6g 食塩 10g	1426kcal 蛋白質 52.4g 脂質 30.7g 食塩 8.4g	1452kcal 蛋白質 56g 脂質 47.7g 食塩 10.8g	1309kcal 蛋白質 47.5g 脂質 29.4g 食塩 8.2g	1482kcal 蛋白質 44g 脂質 45.2g 食塩 7g

	22	23	24	25	26	27	28
朝食	ご飯 が'キマ'の粕漬焼き さつま揚げと蓮根の金平 お麩の味噌汁	ご飯 鯛つみれ煮 じゃが芋のバターソテー 蕪の味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 カレイの酒蒸し 人参とツナのサラダ アオサの清まし汁 ヤクルト	ご飯 ポイルウインナー 小松菜の和風サラダ 洋風味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 メバルの煮付け 蕪の甘酢生姜和え ワカメの味噌汁	ご飯 はんぺんのバター焼き ポテトサラダ 玉葱の味噌汁 ヤクルト	黒糖ロールパン ハムエッグ もやしのナムル 舞茸のスープ プレーンヨーグルト
昼食	エビピラフ 7'ガド'・'ベ'・'コン'のチーズ焼き ミモザサラダ レタスのコンソメスープ	変わり親子丼(鱈・たらこ) 茶碗蒸し 野菜の煮物 えのきの清まし汁	サラダラーメン にら饅頭 豆腐のスープ	ご飯 豚肉とキクラゲの炒め物 りんごのレーズン煮 白菜漬物 モロヘイヤのスープ	～参加型・手作り太巻き～ 胡瓜・玉子・さくらでんぶ等 野菜の炊き合わせ 胡瓜のぬか漬 素麺椀	ご飯 牛すき 卵の花炒り 胡瓜とみかんの酢の物 椎茸と三つ葉の清まし汁	ご飯 鶏肉の竜田揚げ 春雨サラダ トマトのコンポート 野菜たっぷり味噌汁
夕食	ご飯 豚肉生姜焼き 笹かまとインゲンの煮物 胡瓜とらっきょうの酢の物 メカブの味噌汁	ご飯 鶏肉の松風焼き そら豆の白和え キャベツのゆかり和え(家) 吉野汁	ご飯 サワラの幽庵焼き 冬瓜の蟹あんかけ 春菊のごまボン酢和え 味噌汁(ユニット)	ご飯 鱈の生姜煮 じゃが芋の金平 金時煮豆 なめこの味噌汁	ご飯 夏野菜と豚肉の炒め物 枝豆腐 南瓜の味噌煮 味噌汁(ユニット)	ご飯 紅鮭の塩焼き ごぼう土佐煮 いんげんのクルミ和え 豚汁	ご飯 塩肉じゃが 長芋の銀あんかけ 車麩とキャベツの辛子和え 清まし汁(ユニット)
	エネルギー 1400kcal 蛋白質 59.7g 脂質 39.8g 食塩 8.8g	エネルギー 1398kcal 蛋白質 56.3g 脂質 27.7g 食塩 7.5g	エネルギー 1484kcal 蛋白質 73.5g 脂質 32.4g 食塩 16.2g	エネルギー 1422kcal 蛋白質 49.2g 脂質 42.2g 食塩 6.9g	エネルギー 1292kcal 蛋白質 37.9g 脂質 21.3g 食塩 10g	エネルギー 1563kcal 蛋白質 61.3g 脂質 48.1g 食塩 6.2g	エネルギー 1531kcal 蛋白質 50.8g 脂質 45.6g 食塩 7.5g
	29	30					
朝食	ご飯 ホキのバター焼き ピーマンのおかか和え ほうれん草の味噌汁	ご飯 竹輪煮 キャベツの柚子和え 玉葱の味噌汁 プレーンヨーグルト					
昼食	ご飯 牛肉と厚揚げの炒めもの なすの冷菜 大根なます 花麩の清まし汁	ご飯 太刀魚の柚子味噌焼き 切干大根煮 蕪のゆかり漬 小松菜の味噌汁					
夕食	ご飯 白身魚のホイル焼き かぼちゃのサラダ きゅうりの金山味噌かけ モロヘイヤの味噌汁	ご飯 治部煮 つるむらさきの炒め物 枝豆の白和え アオサの清まし汁					
	エネルギー 1314kcal 蛋白質 48.7g 脂質 38.3g 食塩 8.7g	エネルギー 1262kcal 蛋白質 49.7g 脂質 25.5g 食塩 8.7g					