

さくらの里山科味便り

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
特別養護老人ホーム さくらの里山科 施設長：若山三千彦 調理主任：中川聡明 栄養士：石井里奈
住所：横須賀市太田和5-86-1 電話：046-857-6333 FAX:046-857-7799



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。



今月の旬魚 トビウオ塩焼き 10日(火)昼



夏至の夏野菜ご膳 21日(土)昼

夏至の伝統、冬瓜をはじめ、ししとう、ナスなど夏野菜料理を揃えました。



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。



6月予定献立表

現 場：さくらの里山科

	日 1	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
朝食	ご飯 コンビーフと野菜炒め煮 マカロニサラダ 味噌汁(ワカメ・アサツキ) パイナップル	ご飯 高野豆腐入りぜんまい炒め煮 ほうれん草と桜海老の和え 味噌汁(里芋・アサツキ) 白桃&ヤクルト	ご飯 はんぺん煮 大根とホタテのサラダ 味噌汁(アサ・油揚げ) ヨーグルト	ご飯 おつゆ麴煮物 インゲンの胡麻和え 味噌汁(ニラ・卵) フルーツカクテル&ヤクルト	ご飯 青梗菜とさつま揚げ炒め煮 タマゴサラダ 味噌汁(キャベツ・人参) 黄桃&ヤクルト	ご飯 納豆(SSは温泉卵) 大根そぼろあんかけ 味噌汁(白玉麴・カワレ) みかん&ヤクルト	ご飯 車麴煮 焼きたらこ 味噌汁(花麴・長葱) アロエヨーグルト
昼食	ご飯 太刀魚の薬味醤油焼き 胡麻豆腐(ゆずみそ) わかと長芋のお浸し 味噌汁(茄子・ミツバ)	衣笠丼 そら豆の白和え きゅうりの即席漬け 味噌汁(タリ麴・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・ミツバ)	～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(トロロ昆布・カワレ)	～入居～ ご飯 鮭の味噌汁・蒸し さつま芋の甘煮 高菜漬け 味噌汁(高野豆腐・豆苗) ～ショートステイ～ 海鮮パスタ さつま芋甘煮 フレンチサラダ 野菜ジュース	チャーハン 焼き餃子 棒々鶏風サラダ マンゴープリン ふかひれスープ
夕食	ご飯 豚肉と夏野菜の旨煮 しらすおろし 三色豆 清まし汁(花麴・カワレ)	ご飯 えびと卵の炒めもの なすの冷菜 フルーツサラダ 清まし汁(シシト・長葱)	ご飯 牛肉しぐれ煮 じゃがバター風粉ふき芋 山吹漬け 味噌汁(小松菜・エノキ)	ご飯 スズキとワカメの酒蒸し ナスの土佐煮 白花豆煮 味噌汁(渦巻き麴・アサツキ)	ご飯 ブリのしそ香り焼き 玉葱とハムの炒め かぶの糠漬け 味噌汁(なめこ・長葱)	ご飯 鶏肉の味噌照り焼き ワカメの酢の物 たくあん漬け 清まし汁(茄子・アサツキ)	ご飯 メカジキの照焼き 小松菜辛子和え 三色豆 味噌汁(舞茸・アサツキ)
3時	お楽しみおやつ	みかんゼリー	ぼたぼた焼き	キットカット	今川焼き	黒糖ふ菓子	ワッフル(アブリコット&ココア)
朝食	8 ご飯 枝豆がんもの煮浸し カリフラワーのツナ和え 味噌汁(白玉麴・カワレ) パイナップル	9 ご飯 ブロッコリーとベーコン炒め煮 かぼちゃのサラダ 味噌汁(ワカメ・ミツバ) マンゴー	10 ご飯 生揚げの煮物 ごぼうサラダ 味噌汁(茄子・長葱) ヨーグルト	11 ご飯 まぐろフレーク煮 オクラ胡桃和え 味噌汁(タリ麴・長葱) 白桃&ヤクルト	12 ご飯 ウインナー炒め煮 わかめサラダ 味噌汁(白玉麴・長葱) みかん&ヤクルト	13 ご飯 鯛かつお煮 いんげんゆかり和え 味噌汁(玉葱・ジャガ芋) ブルーベリーヨーグルト	14 ご飯 温泉卵 もやしと竹輪の炒め煮 味噌汁(里芋・長葱) 黄桃&ヤクルト
昼食	ビーフカレーライス らっきょう漬け キャベツの明太サラダ りんごジュース	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 ～飛び魚の塩焼き～ 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)	塩ラーメン 春雨中華サラダ 杏仁豆腐	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)	～トッピングバイキング～ 食パン トッピング ミートローフ(赤ワインソース) パプリカのツナマリネ オニオンスープ
夕食	ご飯 鮭の柚子味噌焼き ひじきサラダ 蕪のあちら漬け 味噌汁(絹豆腐・アサツキ)	ご飯 ブリの山椒焼き 切干大根煮 きゅうりの即席漬け 清まし汁(オクラ・アサツキ)	ご飯 肉団子と根菜のごった煮 白菜ゆかり和え しそ昆布佃煮 味噌汁(アサ・ミツバ)	ご飯 千草焼き ほうれん草の磯和え 茄子の茗荷和え 清まし汁(エリンギ・ミツバ)	ご飯 帆立のバター醤油炒め キャベツ胡麻和え はりはり漬け 清まし汁(トロロ昆布・アサツキ)	ご飯 赤魚の煮付け ひじきの梅サラダ 大根の柚香漬け 味噌汁(ネギ草・花麴)	ご飯 スズキのしそ香り焼き 蓮根金平 かぶの糠漬け 味噌汁(ジャコ・カワレ)
3時	リングドーナツ プレーン	焼きプリンタルト	やわらかおかき(コンボ・タージュ)	みたらし風ムース	こしあん饅頭	ココアムース	冷やし汁粉(厨)
朝食	15 ご飯 明太子 南瓜の鶏そぼろあん 味噌汁(芋がら・ミツバ) バナナ	16 ご飯 がんも煮 マカロニサラダ 味噌汁(ツルアサ・油揚げ) 白桃&ヤクルト	17 ご飯 ニシンの甘露煮 ワカメとわかめのお浸し 味噌汁(キャベツ・カワレ) ヨーグルト	18 ご飯 豆腐とわかめの卵とじ オクラの湯葉和え 味噌汁(エノ・アサツキ) フルーツカクテル&ヤクルト	19 ご飯 鯛つみれ煮 ほうれん草ごま和え 味噌汁(油揚げ・長葱) バナナ	20 ご飯 魚肉ソーセージ炒め煮 蓮根サラダ 味噌汁(ワカメ・水菜) パイナップル	21 ご飯 ポイルウインナー 豆たつぷりサラダ 味噌汁(タリ麴・ミツバ) アロエヨーグルト
昼食	ピラフ フライ盛り合わせ カワカワの海老が 野菜スープ	～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	～夏至の夏野菜御膳～ ご飯 天ぷら(穴子・シシト・ナス) 初夏の炊き合わせ 赤しば漬け 清まし汁(ミョウガ・カワレ)
夕食	ご飯 鮭ちゃんちゃん焼き かぶの薄くず煮 大根の塩麹漬け 清まし汁(厚揚げ・長葱)	ご飯 鶏肉の治部煮 焼き茄子 きゅうりの即席漬け 味噌汁(花麴・長葱)	ご飯 タラのもろみ焼き 里芋のずんだ和え 野沢菜漬け 清まし汁(白玉麴・長葱)	ご飯 鶏肉磯辺焼き 蓮根サラダ とろろ 味噌汁(オクラ・カワレ)	ご飯 鰯のバジル焼き 春雨とベーコンの旨煮 かぶのレモン和え 清まし汁(シシト・カワレ)	ご飯 豚肉の生姜焼き 小松菜ピーナッツ和え つぼ漬け 味噌汁(絹豆腐・長葱)	ご飯 鶏つくね照り焼き 大根の山葵マヨネーズ和え 金時豆 味噌汁(椎茸・アサツキ)
3時	ピーチゼリー	エクレア	星たべよ	いちごクレープ	黒糖ケーキ	水ようかん	チョコチップクッキー

	22	23	24	25	26	27	28
朝食	ご飯 さつま揚げと蓮根の金平 海藻サラダ 味噌汁(庄内麩・カワレ) 黄桃&ヤクルト	ご飯 ひじき煮 小松菜のお浸し 味噌汁(茄子・油揚げ) ヨーグルト	ご飯 鶏肉の甘煮 杓苳草と桜海老の和え物 味噌汁(渦巻き麩・長葱) ヨーグルト	ご飯 高野豆腐含め煮 切干大根のサラダ 味噌汁(もずく・ミツバ) 白桃&ヤクルト	ご飯 納豆(ssは温泉卵) 筑前煮 味噌汁(シメジ・長葱) パイン&ヤクルト	ご飯 ぜんまいの炒め煮 青梗菜と桜えびの和え物 味噌汁(茄子・長葱) イチゴヨーグルト	ご飯 鮭の玉子とじ オクラの湯葉和え 味噌汁(カブ・オム麩) 黄桃&ヤクルト
昼食	ご飯 カレイの和風ムニエル 大学芋 大根のぬか漬け 清まし汁(ハクペソ・ミツバ)	～海鮮パスタ～ コルドーザ(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・トロコング)	牛丼 南瓜の含め煮 青かっぱ漬 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・アサギ)	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(ネギ麩・カワレ)	ご飯 牛肉と牛蒡の煮物 なすの冷菜 かぶのレモン和え 清まし汁(花麩・カワレ)
夕食	ご飯 擬製豆腐 長芋梅肉和え 白花豆煮 清まし汁(白菜・アサギ)	ご飯 鮭の粕漬け焼き いんげんの白和え 野沢菜漬け 清まし汁(ふのり・カワレ)	ご飯 ホキの磯辺焼き オクラおかか和え かぶのぬか漬け 味噌汁(大根・カワレ)	ご飯 アジの梅煮 笹かまとインゲンの炒め煮 卵豆腐 沢煮椀	ご飯 サバの西京味噌焼き 冬瓜の海老あんかけ のり佃煮 味噌汁(豆腐・カワレ)	ご飯 鶏肉の山椒焼き アスパラの炒め物 大根の即席漬け 味噌汁(ジャガ芋・長葱)	ご飯 サワラの幽庵焼き ぬた うぐいす豆 かき玉汁(長葱・卵)
3時	冷やし甘酒(厨)	メロンゼリー	ソフトサラダせんべい	ベルギーワッフル	たい焼き	シュークリーム	ココアムース
	29	30					
朝食	ご飯 ニシンの甘露煮 野菜のピーナツ和え 味噌汁(ワケ・ミツバ) フルーツカクテル&ヤクルト	ご飯 竹輪煮 キャベツの柚子和え 味噌汁(玉葱・カワレ) オレンジ					
昼食	バターロール ピーマンの肉詰め焼き ポテトサラダ トマトとみかんのマリネ ジュース(白ブドウ&杓苳草)	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・アサギ)					
夕食	ご飯 赤魚粕漬け焼き もやしのごま酢和え もろきゅう 味噌汁(モロヘイヤ・アサギ)	ご飯 筑前煮 つるむらさきの炒め物 蕪のゆかり漬け 味噌汁(アサ・花麩)					
3時	味しらべ(せんべい)	～季節のお茶会～ 水無月と抹茶					