2025年

ウエルシアパートナーズ
さわやかケアポートとしま・デイサービス
6月献立表

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	カラスガレイの甘酢あんかけ 豚の生姜焼き 小松菜の卵とじ じゃが芋の胡麻和え チンゲン菜と春雨の和え物 味噌汁（大根・油揚げ）	アジフライ チンジャオロース 五目豆煮 チンゲン菜の中華浸し マカロニサラダ 味噌汁（さつま芋・万能葱）	鮭のマヨネーズ焼き 豚バラのさっぱり煮 じゃが芋のカレー風味煮 小松菜の三色炒め 切干大根と胡瓜のサラダ 味噌汁（キャベツ・人参）	カラスガレイの照り焼き はんぺん肉詰め煮 大根とさつま揚げの煮物 卵とチンゲン菜の炒め物 夏野菜と昆布の和え物 味噌汁（里芋・わかめ）	鮭の和風バター焼き チキンカレー キャベツのスープ煮 茄子とピーマンの味噌炒め カリフラワーとパプリカのピクルス 卵スープ	カラスガレイの葱風味焼き 冷しゃぶ チンゲン菜のクリーム煮 キャベツと卵の炒め物 卸し酢和え 味噌汁（じゃが芋・みょうが）
	冷やしお麩入りぜんざい	今川焼き	抹茶ゼリー	つぶあんツイスト	梅ゼリー	カスタードワッフル
8	9	10	11	12	13	14
	鮭の鍋照り焼き　大葉仕立て 野菜たっぷり八宝菜 切干大根煮 ほうれん草のコーンソテー 冷やしキャベツの煮浸し 味噌汁（南瓜・万能葱）	鯖の青じそ風味焼き 鶏の中華風鍋照り焼き 里芋のおかか煮 ほうれん草としめじのお浸し 春雨サラダ 味噌汁（かぶ・万能葱）	カラスガレイの梅風味焼き 肉じゃが ゴーヤチャンプル ブロッコリーと豆のサラダ アスパラの胡麻和え 味噌汁（油揚げ・わかめ・みょうが）	鮭の葱味噌焼き 親子煮 ひじき煮 小松菜のしらす和え 南瓜サラダ 清汁（そうめん・かいわれ大根）	赤飯（北海道大納言小豆使用） 鮭の揚げ卸し煮 鶏ももの角煮 がんもと里芋の煮物 冷やし焼き茄子 ほうれん草の白和え 清汁（花麩・水菜）	金目鯛の煮付け ミートローフ だし巻き玉子　大根卸し添え 6種具材の金平ごぼう キャベツと大根のゆかり和え 味噌汁（ほうれん草・油揚げ）
	抹茶ババロア	和風パンケーキ	ロールケーキ	とろける杏仁豆腐	お誕生日会 ショートケーキ	あんぱん
15	16	17	18	19	20	21
	ホキの煮付け とんかつ さつま芋と刻み昆布の煮物 茄子の揚げ浸し うの花サラダ 味噌汁（小松菜・高野豆腐）	鮭のパン粉焼き 牛肉の柳川風 冬瓜の葛煮 じゃが芋の炒め物 オクラの湯葉和え 味噌汁（豆腐・わかめ）	銀だらの西京焼き 豚肉と野菜の味噌炒め 小松菜と厚揚げの煮物 アスパラと海老の炒め物 大根と帆立のサラダ 清汁（冬瓜・オクラ）	鯖の味噌煮 チキンソテー　トマトソース 長芋のおかか煮 炒り豆腐 ｷｬﾍﾞﾂ・わかめ・胡瓜の胡麻酢和え かき玉汁	カラスガレイの葱味噌焼き 筑前煮 南瓜煮 もやしとにらの炒め物 小松菜のなめ茸和え 清汁（豆腐・三つ葉）	鯖のピリ辛焼き 鶏の卸し煮 かぶと油揚げの煮物 ブロッコリーと海老の炒め物 さつま芋のサラダ 味噌汁（玉葱・わかめ）
	黒糖蒸しパン	ムースエクレア	あんみつ	抹茶まんじゅう	水ようかん	フルーチェピーチ
22	23	24	25	26	27	28
	鮭の生姜焼き チキンと茄子のおろしポン酢がけ じゃが芋のそぼろ煮 かぶの梅和え ブロッコリーと卵のサラダ 味噌汁（白菜・舞茸）	カラスガレイの磯辺焼き 肉豆腐 里芋の甘味噌かけ もやしのカレーソテー もずくと胡瓜の酢の物 清汁（白玉麩・三つ葉）	金目鯛のさらさ蒸し 鶏の照り焼き 冬瓜のそぼろ煮 小松菜・ハム・もやしの炒め物 ポテトサラダ 味噌汁（卵・万能葱）	大海老フライ 鶏肉のパン粉焼き 夏野菜のトマト煮 ひじきと豆腐の炒め物 オクラと蒸し鶏の柚子胡椒あん 味噌汁（南瓜・長葱）	鮭の葱風味焼き 和風卸しハンバーグ さつま芋の甘露煮 ごぼうの鶏そぼろ炒め ほうれん草とトマトのツナ和え 味噌汁（小町麩・わかめ）	金目鯛の卸し煮 鶏肉とパプリカの塩こうじ炒め 南瓜のそぼろあんかけ アスパラのタラコマヨネーズかけ モロヘイヤのお浸し 味噌汁（茄子・みょうが）
	どら焼き	チーズ蒸しケーキ	プリン	抹茶カステラ	シベリア	フルーツポンチ
29	30					
	白身魚のカレームニエル 豚の角煮 厚揚げと茄子のみぞれ煮 にらとタラコの炒め物 胡瓜とわかめとかにかまの酢の物 味噌汁（じゃが芋・玉葱）					
	シュガーロール					

ご家庭で、実は小さく切って食べています、などございましたら
ご遠慮なくお申し付けください。
こちらでも刻むなどの対応をさせていただきます。

※食材の都合で献立を変更する場合がありますが、ご了承ください