

～平成30年6月 お献立表（配食サービス）兼注文用紙～
（1日～15日）

【注文に関するお願い】

- ・夕食はデイサービスご利用日のみ、昼食はデイサービスご利用のない日にご注文いただけます。（月～土曜日※祝日含む）
 - ・ご希望日の「個数」欄にご家族分(65歳以上の同居の方)もまとめてご記入ください。
 - ・毎月、前月15日までに翌月1ヶ月分をご注文ください。（5月15日までに6月分の1ヶ月分をご注文いただくこととなります）
 - ・ご注文の際は、デイご利用時にこの注文用紙を当会職員にお渡しください。お帰りまでに、控えをお渡ししますので、確認用として保管ください。
 - ・ご注文後の変更は、前日の午後5時まで下記までご連絡ください。
- 配食サービスに関してご不明な点がございましたら、お気軽に下記までお問い合わせください。






【お問い合わせ先】 ☎ 072-288-2008 渉外相談課 辻野

	月	火	水	木	金 1	土 2
昼食					あさりご飯 鯖の塩焼 付合（大根卸） 里芋の煮物 海藻サラダ 味噌汁（卵） I補給 - 497kcal 食塩 5.7g	配食お休み 
個数						
夕食					ご飯 松風焼 付合（人参のグラッセ） 冬瓜のくず煮 いんげんのピーナツ和え 味噌汁（ほうれん草） I補給 - 515kcal 食塩 4.4g	ご飯 ポークチャップ 付合（ブロッコリー） 肉しゅうまい 和えもの（小松菜） 味噌汁（もやし） I補給 - 540kcal 食塩 3.4g
個数						
	4	5	6	7	8	9
昼食	ご飯 タンダーチキン 付合（アスパラソテー） 大根の煮物 酢の物（カリフラワー・しらす） 味噌汁（きのこ） I補給 - 477kcal 食塩 3.4g	ご飯 さばの味噌煮 付合（白葱味噌煮） ハウレンソウとあさりの炒め物 冷やっこ（ショウガ） 清汁（小花麩） I補給 - 460kcal 食塩 4.3g	ご飯 天ぷら 含め煮(高野) キャベツときゅうりの梅おかか和え 味噌汁（豆腐） I補給 - 665kcal 食塩 3.5g	ご飯 ハンバーグ 付合（ブロッコリー） ピーマンとエノキのソテー ポテトサラダ コンソメスープ(玉ねぎ) I補給 - 565kcal 食塩 3g	配食お休み 	ご飯 鶏照焼き 付合（いんげん） ナス煮物 ごぼうサラダ かきたま汁 I補給 - 602kcal 食塩 3.4g
個数						
夕食	ご飯 豚肉の野菜炒め ひじきの煮物 ブロッコリーサラダ 味噌汁（そうめん） I補給 - 482kcal 食塩 2.7g	ご飯 鶏肉の卸ポン酢かけ 茄子の香味炒め わさび和え（菜の花） 味噌汁（キャベツ） I補給 - 547kcal 食塩 3.3g	ご飯 豚じゃが きんぴら（ごぼう） 長芋の和えもの 味噌汁（なす） I補給 - 570kcal 食塩 3.1g	ご飯 たら和風きのこソースがけ 卵の花 ほうれん草のお浸し 味噌汁（牛蒡） I補給 - 400kcal 食塩 4g	ご飯 すき焼き風 さつまいものレモン煮 なめたけ和え 味噌汁（そうめん） I補給 - 511kcal 食塩 3.5g	ご飯 西京焼き 付合（菊菜） 当座煮 もやし和風サラダ 清汁（てまり麩） I補給 - 414kcal 食塩 4.2g
個数						
	11	12	13	14	15	
昼食	ご飯 エビフライ 付合（キャベツ） ブロッコリーのカニあんかけ アスパラとハムサラダ コンソメスープ(玉ねぎ) I補給 - 517kcal 食塩 3.7g	配食お休み 	ご飯 八宝菜 えびしゅうまい 切り干し大根のサラダ 中華スープ（卵） I補給 - 664kcal 食塩 4.3g	さつますもじ ヒルアギ オクラの胡麻和え 清汁（そうめん） I補給 - 450kcal 食塩 4.5g	オムライス（ケチャップ） シーザーサラダ コーンスープ 缶果物（みかん缶） I補給 - 572kcal 食塩 5.5g	
個数						
夕食	ご飯 カレーの焼きびたし 付合（人参・白ネギ） じゃが芋のたらこ炒め ごま和え（いんげん） 味噌汁（豆腐） I補給 - 456kcal 食塩 3.3g	ご飯 鶏肉の甘酢あんかけ 牛蒡と牛肉のしぐれ煮 なめたけ和え 味噌汁（なす） I補給 - 508kcal 食塩 3.2g	ご飯 牛肉のオイスターソース炒め いんげん豆の煮豆 オクラのとろろがけ 味噌汁（きのこ） I補給 - 507kcal 食塩 3.1g	ご飯 鮭のマヨネーズ焼き 付合（アスパラ） 南瓜のそぼろあんかけ 小松菜とカニカマの和え物 味噌汁（じゃがいも） I補給 - 518kcal 食塩 3.6g	ご飯 鶏肉の梅焼き 付合（いんげん） たけのこの土佐煮 きのこのおろしポン酢和え 清汁（アサリ） I補給 - 433kcal 食塩 3.6g	
個数						

～平成30年6月 お献立表（配食サービス）兼注文用紙～
（16日～末日分）



	月	火	水	木	金	土 16
昼食						ご飯 さわらの幽庵焼き 付合（チンゲン菜） 煮物（切り干し大根） キャベツのゆかりあえ 味噌汁（きのこ） I補給 - 408kcal 食塩 4.3g
個数						
夕食						ご飯 豚肉と大根の煮物 ブロッコリーの醤油炒め 酢の物（もずく） 味噌汁（玉葱） I補給 - 481kcal 食塩 3g
個数						
	18	19	20	21	22	23
昼食	配食お休み 	ハヤシライス ほくほくタラモサラダ ベーコン&青梗菜のスープ煮 I補給 - 449kcal 食塩 5.5g	豆ご飯 秋刀魚の塩焼 付合（大根卸） 煮物（ひじき） ほうれん草の錦糸かけ 味噌汁（きのこ） I補給 - 538kcal 食塩 5.5g	配食お休み 	ご飯 お好み焼き 揚げだし茄子 味噌汁（玉葱） I補給 - 662kcal 食塩 3.4g	ご飯 鰯の南蛮漬け 煮物（ひじき） アスパラのピーナツ和え 味噌汁（大根） I補給 - 520kcal 食塩 4.3g
個数						
夕食	ご飯 アジのカレームニエル 付合（ブロッコリーソテー） きんぴら（ごぼう） キャベツのわさネーズサラダ 味噌汁（はんぺん） I補給 - 457kcal 食塩 3.2g	ご飯 柚子ポン豆腐 いんげん豆の煮豆 コールスローサラダ 味噌汁（小松菜） I補給 - 576kcal 食塩 2.7g	ご飯 豚肉の温しゃぶ風 当座煮 ブロッコリーサラダ 味噌汁（そうめん） I補給 - 513kcal 食塩 3.3g	ご飯 青椒肉絲 さつまいもの小豆煮 小松菜の生姜和え 清汁（小花麩） I補給 - 501kcal 食塩 3.2g	ご飯 おでん おぐらの柚子和え 漬物（さくら漬） 味噌汁（白菜） I補給 - 459kcal 食塩 4.7g	ご飯 蒸し鶏のゆず味噌かけ 付合（ほうれん草） 里芋の煮物 白菜ポン酢和え 清汁（卵） I補給 - 494kcal 食塩 3.2g
個数						
	25	26	27	28	29	30
昼食	とうもろこしご飯 鮭と野菜の揚げ漬け 豆腐と青梗菜の炒め煮 にんじんのごま風味サラダ 味噌汁（卵） I補給 - 582kcal 食塩 4.1g	ご飯 オムレツ（豚平焼風） 当座煮 きのこのおろしポン酢和え 味噌汁（南瓜） I補給 - 597kcal 食塩 4.6g	ご飯 鶏南蛮（タルタルかけ） 付合（キャベツ） 冬瓜のくず煮 青梗菜のしょうが和え かきたま汁 I補給 - 657kcal 食塩 3.9g	ご飯 鱈の幽庵焼き 付合（いんげん） きんぴら（れんこん） 和風大根サラダ 味噌汁（キャベツ） I補給 - 464kcal 食塩 3.7g	ご飯 豚肉の甘辛炒め 付合（ブロッコリー） チンゲン菜の煮浸し 海藻サラダ けんちん汁 I補給 - 509kcal 食塩 4g	配食お休み 
個数						
夕食	ご飯 和風ロールキャベツ ジャーマンポテト 大豆サラダ 味噌汁（もやし） I補給 - 515kcal 食塩 3.9g	ご飯 煮魚（赤魚） 付合（人参・キノサヤ） じゃが芋のたらこ炒め オクラの梅肉和え 清汁（ゆば） I補給 - 383kcal 食塩 4.4g	ご飯 牛肉のうま煮 ふろふき大根 わさび和え（菜の花） 味噌汁（おつゆ麩） I補給 - 461kcal 食塩 3.8g	ご飯 鶏肉のトマトソースかけ 付合（ブロッコリー） ナポリタン風 もやし和風サラダ 味噌汁（わかめ、ナメコ） I補給 - 531kcal 食塩 4g	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き ひじきと大豆の煮物 長芋の和えもの 清汁（とろろ） I補給 - 434kcal 食塩 3.6g	ご飯 鶏肉の山椒焼き 付合（大葉・玉子焼き） 煮奴 甘酢和え（カリフラワー） 味噌汁（はんぺん） I補給 - 497kcal 食塩 4.1g
個数						