2025 6月予定献立

大泉福祉作業所

6月４日は虫歯予防デーです。唾液は口の中をきれいにし、虫歯予防に有効です。唾液を出すためには水分をとったり酸味の刺激やよく噛んで食べる事が大切です。よく噛むことで唾液がたくさん出て食べ物の吸収を助け満腹感が得られて食べすぎを防ぐこともできます。

日	曜	献立名		主な材料	エネルギー kcal	食塩 g
					タンパク質 g	脂質 g
2	月	親子丼・即席漬け・みそ汁		とりにく・たまねぎ・みつば・たまご・こめ・きゅうり・キャベツ・にんじん・しそ・こまつな・なまあげ	674	3.9
					33.1	22.5
3	火	ごはん・チーズハンバーグ(付) ブロッコリーの塩ゆで・プチトマト・人参サラダ・コンソメスープ		こめ・ハンバーグ・チーズ・ブロッコリー・プチトマト・にんじん・ほしぶどう・パセリ・しめじ・えのき・たまねぎ・かいわれだいこん	641	3.5
					21.2	19.7
4	水	**※虫歯予防・噛む噛む献立** ごはん・サバの味噌煮・切干大根とさきいかの酢の物・野菜スティック・ごぼうの甘辛だれ・みそ汁		こめ・さば・ねぎ・きりぼしだいこん・さきいか・きゅうり・にんじん・ごぼう・ごま・とうふ・たまねぎ・わかめ	686	4.8
					32.7	17.2
5	木	全粒粉入り食パン・★ジャム＆マーガリン・チキンマリネ・かぼちゃと玉ねぎのチーズ焼・コンソメスープ		ぜんりゅうこいりしょくぱん・ジャム＆マーガリン・とりにく・ピーマン・たまねぎ・トマト・かぼちゃ・チーズ・パセリ・にんじん・さやえんどう	703	4.0
					35.0	36.2
6	金	ごはん・麻婆豆腐・中華サラダ・ささみとコーンの中華スープ		こめ・とうふ・ひきにく・にんじん・ねぎ・ばんのうねぎ・ちんげんさい・もやし・きゅうり・とりささみ・スイートコーン・たまご・ねぎ・えのき	695	3.5
					27.8	26.2
9	月	焼きそば ・ シューマイ(付) ほうれん草の卵炒め・薬膳スープ		ちゅうかめん・ぶたにく・キャベツ・もやし・にんじん・たまねぎ・ばんのうねぎ・あおのり・べにしょうが・シュウマイ・ほうれんそう・たまご・とうがん・ぎんなん・まつのみ・くこのみ・にら	689	4.5
					33.6	25.8
10	火	ごはん・ほきのムニエル醤油ソースがけ(付)レタス・ミニトマト・きのことジャガイモのソテー・かきたまスープ		ごはん・ほき・レタス・ミニトマト・えのき・しいたけ・しめじ・じゃがいも・パセリ・たまねぎ・こまつな・とうふ・たまご	584	2.7
					23.6	14.2
11	水	カレーライス・もやしのナムル・かぶのコンソメスープ		こめ・ぶたにく・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・もやし・にんじん・きゅうり・かぶ・かぶのは・ベーコン	670	4.9
					24.0	20.3
12	木	ごはん・ジャージャン豆腐・中華クラゲと野菜のサラダ・中華スープ		こめ・なまあげ・ぶたにく・たまねぎ・にんじん・さやえんどう・にんにく・しょうが・レタス・もやし・きゅうり・くらげ・ねぎ・ちんげんさい・きくらげ・ザーサイ	623	3.5
					24.1	22.5
13	金	**※父の日お弁当給食** 山菜おこわ・ヤンニョムチキン・擬製豆腐・サラダ菜・プチトマト・きゅうりとわかめの酢の物・かぼちゃの甘辛煮・なすの田楽・牛乳寒天		こめ・もちごめ・とりにく・さんさいのみずに・あげ・とりにく・レモン・たまご・とうふ・にんじん・ねぎ・さらだな・プチトマト・きゅうり・わかめ・かぼちゃ・さやえんどう・なす・ぎゅうにゅうかんてんのもと・みかんかんづめ	669	3.5
					22.7	16.6

2025 6月予定献立表

大泉福祉作業所

食中毒予防の３原則

つけない

ふやさない

やっつける

日	曜	献立名		主な材料	エネルギー kcal / たんぱく質 g	食塩 g / 脂質 g
16	月	ごはん・エビと厚揚げのチリソース（付）レタス・豆乳タンタンスープ・小松菜の炒め物		こめ・えび・あつあげ・ねぎ・たまねぎ・トマト・レタス・もやし・とうふ・ぶたひきにく・えのき・にら・とうにゅう・ごま・こまつな	679 / 28.5	2.5 / 24.1
17	火	ロールパン ★ジャム＆マーガリン・たまごグラタン・ラタトゥユ・コンソメスープ		ロールパン・ジャム＆マーガリン・たまご・ブロッコリー・じゃがいも・ハム・ぎゅうにゅう・チーズ・ズッキーニ・パプリカ・ピーマン・なす・たまねぎ・セロリ・にんじん・ベーコン	685 / 29.6	4.1 / 35.7
18	水	ごはん・鯵の南蛮漬け・蒸しなすのナムル・みそ汁		ごはん・あじ・たまねぎ・にんじん・ピーマン・なす・ねぎ・にんにく・こまつな・とうふ・しめじ	585 / 25.6	2.6 / 15.6
19	木	ハヤシライス・新玉ねぎのサラダ・コンソメスープ		こめ・ぶたにく・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・トマト・グリンピース・レタス・きゅうり・スイートコーン・キャベツ・じゃがいも・パセリ	597 / 21.7	4.1 / 13.8
20	金	ごはん・鶏の唐揚げ（付）レタス・ミニトマト・ほうれん草ときゅうりのおひたし・みそ汁		こめ・とりにく・にんにく・しょうが・たまご・ミニトマト・レタス・レモン・ほうれんそう・きゅうり・かつおぶし・もやし・だいこんわかめ	643 / 25.5	2.3 / 23.8
23	月	冷やし中華・白菜のあっさり煮・コンソメスープ		ちゅうかめん・きんしたまご・ハム・きゅうり・もやし・トマト・はくさい・ちくわ・わかめ・こまつな・にんじん・しらたまもち	630 / 26.2	6.5 / 11.2
24	火	ごはん・鰆の紫蘇マヨネーズ焼き（付）ほうれん草と人参の胡麻醤油・ゴーヤチャンプルー・みそ汁		こめ・さわら・しそ・マヨネーズ・ほうれんそう・にんじん・とうふ・もやし・スパム・にがうり・わかめ・たまねぎ・やきふ	623 / 28.1	3.4 / 22.5
25	水	ごはん・プルコギ・小松菜のナムル・タッカンマリ風スープ		こめ・ぎゅうにく・たまねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・ごま・にら・こまつな・とりにく・ねぎ・じゃがいも	614 / 26.0	2.9 / 19.0
26	木	ひじきごはん・チキンのカレー風味焼き（付）夏野菜のソテー・インゲンの胡麻和え・みそ汁		こめ・ひじき・あげ・れんこん・とりにく・カレーこ・にんじん・えりんぎ・ピーマン・パプリカ・ナス・こまつな・なまあげ・さやいんげん・ごま	600 / 29.6	3.6 / 17.0
27	金	ごはん・鯖のねぎみそ焼き（付）大葉・甘酢しょうが・じゃがいものそぼろ煮・かきたま汁		こめ・さば・ねぎ・しそ・しょうがあまずづけ・じゃがいも・ひきにく・にんじん・さやえんどう・たまご・にら・わかめ	614 / 28.9	3.7 / 18.9
30	月	冷しゃぶおろしうどん・人参シリシリ・かぼちゃプリン		うどん・ぶたにく・だいこんおろし・ばんのうねぎ・みずな・てんかす・にんじん・ツナ・かぼちゃ・たまご・ぎゅうにゅ・ホイップクリーム	631 / 29.2	3.8 / 23.7
給食日数 21日　★チョイス2回 都合により献立の内容が変わる事があります。ご了承ください。 写真はイメージです。　【担当】栄養士：篠田康子				平均	645 / 27.4	3.7 / 21.1