

# 【6月】普通食献立表

※栄養価は、ご飯170gを加えての表記となります。

## ★★ おかずの特徴をご紹介 ★★

- 皆様に飽きがないよう、おかずの種類を数百種以上取りそろえています。
- 全てのおかずが熟練した調理員の手作りです。
- 100%国内工場出荷ですので、安心・安全です。

日中は気温が高い日が続くようになってきました。  
熱中症には十分注意して、水分補給は小まめにしましょう。



高齢者向け配食サービス  
配食のふれ愛 花鳥風月店

住所: 阿佐ヶ谷北6-23-12ブロン阿佐ヶ谷1F

TEL: 03-6379-1872

昼食		夕食		昼食		夕食	
6月1日	豚肉とエリンギのバター醤油 四色なます 茄子と厚揚げの照り炒め 中華風もやし炒め エネルギー 454kcal 塩分 2.0g	6月8日	サワラの煮付け もやしのナムル キャベツとツナのレモン和え マーボー春雨 切干大根煮 エネルギー 522kcal 塩分 2.3g	6月8日	豚肉と小松菜のコチュマヨ炒め 南瓜のそぼろ煮 筍と玉子の中華風炒め すき昆布煮 エネルギー 473kcal 塩分 2.0g	6月8日	鶏のさっぱりお酢煮 イタリアン野菜とマカロニのサラダ ソーセージのポトフ風 しっとり卵の花 エネルギー 439kcal 塩分 1.9g
6月2日	白身魚の磯辺焼き 白菜のレモン酢和え キャベツの蒸し鶏サラダ マーボー茄子 さつま芋と切昆布の煮物 エネルギー 423kcal 塩分 1.3g	6月9日	牛ひき肉と豆腐のすき焼き煮 ニラとあさりの玉子とじ キャベツとウインナーのカラー炒め チンゲン菜と干しエビの塩炒め エネルギー 445kcal 塩分 1.5g	6月9日	栗かぼちゃコロッケ きのこソテー 野菜の三杯酢 煮合せ(厚揚げ・人参・フキ) ほうれん草とハムのクリーム煮 エネルギー 466kcal 塩分 1.0g	6月9日	ホッケの照焼き 春菊のおかか和え パンパンジーサラダ(ドレッシング別添え) さつま芋の肉じゃが風 ごぼうとれんこんの甘酢和え エネルギー 438kcal 塩分 1.3g
6月3日	焼肉 豆腐の柚子あんかけ 鶏と大根の味噌煮 ハムとキャベツのマリネ エネルギー 470kcal 塩分 1.8g	6月10日	鶏肉とナッツのチリソース ズッキーニとインゲンのソテー じゃが芋と椎茸の煮物 さんぴらごぼう エネルギー 449kcal 塩分 1.8g	6月10日	マスタードマヨチキン 小松菜の錦和え あさりと玉葱のにんにく醤油 りんごのコンポート エネルギー 483kcal 塩分 1.8g	6月10日	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め インゲンのピーナッツ和え 鶏豆腐 野菜のトマト炒め エネルギー 436kcal 塩分 1.9g
6月4日	スケウダラの生姜醤油焼き 大根の梅漬け 海老ポテトサラダ 豆腐の和風煮 枝豆とカニカマの煮物 エネルギー 430kcal 塩分 1.7g	6月11日	牛肉とポテトのガリパタソース ほうれん草のおひたし 白菜麻婆 茄子のサレノ風 エネルギー 474kcal 塩分 2.0g	6月11日	牛肉ときのこの柚子風味炒め カニ風味サラダ 洋風けんちん煮 人参のしりしり エネルギー 513kcal 塩分 2.0g	6月11日	ズッキーニとチキンのトマト煮 若竹煮 味噌田菜 きのこのおひたし エネルギー 395kcal 塩分 1.8g
6月5日	鶏肉とインゲンの味噌ダレ焼き ゴマドレサラダ 南瓜のほっこり煮 青菜のおろし和え エネルギー 483kcal 塩分 2.0g	6月12日	豚肉と青菜のたまご炒め じゃが芋の梅おかか 彩り炒り豆腐 ほうれん草のベーコン和え エネルギー 447kcal 塩分 1.8g	6月12日	豚肉とピーマンのベッパー炒め 油揚げの玉子炒め ミネストローネ風 白滝と椎茸のピリ辛煮 エネルギー 474kcal 塩分 1.9g	6月12日	白身魚のハンバーグ(豆乳仕立て) 蒟蒻と蕪のきざし煮 大根とカニカマの煮物 野菜炒め 蓮根の胡麻和え エネルギー 471kcal 塩分 2.0g
6月6日	エビと青梗菜の塩あん エノキ茸の煮浸し 野菜のバジル炒め 白滝と蒲鉾の煮物 エネルギー 404kcal 塩分 2.0g	6月13日	鶏肉とキャベツの味噌炒め ナスのトマトソース あさりとじゃが芋のピリ辛醤油仕立て 土佐酢和え(オクラ・人参・竹輪) エネルギー 457kcal 塩分 1.9g	6月13日	豚キムチ鍋風 竹の子のピリ辛炒め 野菜のごま味噌煮 ほうれん草のバターソテー エネルギー 430kcal 塩分 1.7g	6月13日	鶏肉と水菜のおろしポン酢 油揚げとこんにゃくの白和え 高野豆腐のがめ煮 オクラのおかか和え エネルギー 430kcal 塩分 1.8g
6月7日	豚しゃぶ 山羊のガーリック風味 豆腐のチャンプルー ブロッコリーのベーコンソテー エネルギー 459kcal 塩分 1.6g	6月14日	ナガメヌケの味噌煮 梅春雨 浅炊ふき オクラソーセージ大豆ソテー じゃが芋と牛蒡の塩きんぴら エネルギー 440kcal 塩分 1.9g	6月14日	さばのハニーマスタードカツ コーンと人参のグラッセ 小松菜の菜種和え ラタトゥイユ タラモサラダ エネルギー 498kcal 塩分 1.5g	6月14日	野菜と豚肉のカレー炒め 南瓜のいとこ煮 炒り鶏 茄子の胡麻みぞれ和え エネルギー 481kcal 塩分 1.7g

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食	
6月	ツナオムレツ	豚肉と玉葱のバターポン酢炒め	煮込みハンバーグ	豚肉と筍のネギ塩炒め	6月	牛肉と春菊のごま味噌炒め	鶏肉ときこのトマト煮	6月	牛肉と春菊のごま味噌炒め	鶏肉ときこのトマト煮	
1	コーンと覆のタラコマヨ		もやしナムル		2	チリ豆腐	肉焼きそば	2	チリ豆腐	肉焼きそば	
5	ほうれん草のナムル	白菜の錦和え	小松菜の辛子和え	シェルマカロニサラダ	9	鶏団子の炊き合わせ	あさりじゃが芋のクリーム煮	9	鶏団子の炊き合わせ	あさりじゃが芋のクリーム煮	
日	がんもの含め煮	野菜の味噌炒め	中華風鶏きんぴら	さつま芋の煮しめ	日	小松菜と油揚げの煮浸し	ごぼうサラダ	日	小松菜と油揚げの煮浸し	ごぼうサラダ	
月	三色炒め煮	パンピングサラダ	南瓜サラダ	ほうれん草の磯辺和え	月	エネルギー 467kcal	エネルギー 487kcal	月	エネルギー 467kcal	エネルギー 487kcal	
	エネルギー 422kcal	エネルギー 460kcal	エネルギー 507kcal	エネルギー 462kcal		塩分 1.9g	塩分 2.2g		塩分 1.9g	塩分 2.2g	
6月	鶏の旨辛煮(ヤンニョムチキン風)	カニ玉あんかけ(あん別添え)	6月	牛肉とインゲンの炒め物	家常豆腐(ジャージャン豆腐)	6月	揚げアジの野菜あんかけ	鶏肉のチリソース炒め	6月	揚げアジの野菜あんかけ	鶏肉のチリソース炒め
1	ミニがんも	しろ菜のお浸し	2	お魚厚揚げ	チンゲン菜のごま和え	3	オクラのごま和え	大根のあんかけ	3	オクラのごま和え	大根のあんかけ
6	里芋ときこのバターコンソメ炒め	肉野菜煮込み	3	じゃが芋としいたけの煮物	イカ入りつみれの炊き合せ	0	さつま芋のケチャップ煮	田舎煮	0	さつま芋のケチャップ煮	田舎煮
日	ぜんまいと竹輪の煮物	スパゲティサラダ	日	バターコーン	梅ごぼう	日	ツナマカロニサラダ	三色炒め煮	日	ツナマカロニサラダ	三色炒め煮
火	エネルギー 525kcal	エネルギー 476kcal	火	エネルギー 498kcal	エネルギー 409kcal	火	エネルギー 514kcal	エネルギー 440kcal	火	エネルギー 514kcal	エネルギー 440kcal
	塩分 2.1g	塩分 2.1g		塩分 1.6g	塩分 1.6g		塩分 1.5g	塩分 1.6g		塩分 1.5g	塩分 1.6g
6月	えびボールのオーロラソースかけ	豚の生姜焼き	6月	豚肉の塩麹焼き	鶏の柚子胡椒焼き						
1	山芋と小松菜のお浸し		2	大豆サラダ	コーンとインゲンの塩バター						
7	ベーコンとたまごサラダ	切干ゆず風味	4	和風カレー煮	里芋としめじの煮物						
日	豚肉ともやし炒め	鶏挽き肉と大豆の含め煮	日	梅酢和え(ワカメ・オクラ・油揚げ)	ナスとイタリアン野菜の塩炒め						
水	オクラとコーンのおろし和え	春雨の酢の物	水	エネルギー 464kcal	エネルギー 444kcal						
	エネルギー 487kcal	エネルギー 465kcal		塩分 2.1g	塩分 1.8g						
	塩分 2.3g	塩分 1.8g									
6月	ポークカレー	チキンステーキ(トマトソース)	6月	鶏肉とたけのこのバター醤油焼き	ピーマンと豚肉の塩レモン炒め【6月-9月限定】						
1	茹でブロッコリー	茹でブロッコリー	2	青菜のナムル	厚揚げのそぼろ煮						
8	竹の子と人参のおかか煮	南瓜煮洋風仕立て	5	白菜とミンチの中華炒め	糸こんにゃくと鶏肉の煮物						
日	きのごとハムのソテー	中華うま煮炒め	日	コーン春雨サラダ	切り昆布とさつま揚げの煮もの						
木	エネルギー 426kcal	エネルギー 443kcal	木	エネルギー 479kcal	エネルギー 446kcal						
	塩分 1.9g	塩分 1.9g		塩分 1.9g	塩分 2.0g						
6月	とんかつ	ロールキャベツ クリームソース	6月	パサのレモンペッパー焼き	豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ						
1	しば漬	きのこ生姜炒め	2	塩枝豆	キャベツのおかか和え						
9	シューマイ	大学芋	6	蕪と覆のさっと煮	カニ風味サラダ						
日	鶏肉とブロッコリーのさっぱり炒め	はんぺんと野菜の田舎煮	日	マーボー豆腐	大根と椎茸の煮物						
金	小松菜の磯辺和え	ナスの味噌炒め	金	小松菜と玉葱のツナ和え	竹輪と野菜の胡麻よごし						
	エネルギー 538kcal	エネルギー 438kcal		エネルギー 529kcal	エネルギー 510kcal						
	塩分 2.0g	塩分 1.8g		塩分 1.9g	塩分 2.3g						
6月	鶏肉の山賊焼き	アジと野菜の南蛮風	6月	豚肉とナスの味噌炒め	鶏唐揚げのチリソース掛け						
1	インゲンソテー		2	ほうれん草とエリンギのんにく和え	茹でインゲン						
0	じゃがバター	里芋とチャーシューの塩ねぎ煮	7	親子煮	ツナのあさり煮						
日	あさりとほうれん草の玉子とじ	鶏ひき肉のチャプチェ	日	さつま芋のバター炒め	肉じゃが						
土	キャベツのコールスローサラダ	切干大根と小松菜の煮物	土	エネルギー 465kcal	エネルギー 493kcal						
	エネルギー 472kcal	エネルギー 473kcal		塩分 1.8g	塩分 2.2g						
	塩分 1.9g	塩分 2.3g									
6月	豚肉と野菜のおろしポン酢	鶏の照焼き	6月	豚肉の甘辛炒め	牛すきやき(丼)						
1	コーンとツナのサラダ	ペペロンチーノマカロニ	2	大根の煮物洋風仕立て	ほうれん草の辛子和え						
2	茄子とオクラのトマトソース煮	ミックスビーンズ	8	厚揚げの五目あんかけ	大根さくら漬						
日	さつま揚げの味噌炒め	カレー風味ソテー	日	ワカメのたらこ和え							
日	エネルギー 443kcal	エネルギー 517kcal	日	エネルギー 446kcal	エネルギー 456kcal						
	塩分 1.6g	塩分 1.9g		塩分 1.9g	塩分 2.7g						

★追加注文・キャンセルなどの変更のご連絡は前日までにお願いします。店員不在時は留守番電話にご伝言を残してください。