

2015 6月

桂千代原ロデイサービスセンター

今月のごはん



月	火	水	木	金	土	日
		1 鶏肉の唐揚げ 冷奴 デザート 723kcal 3.70g 898mg	2 鮭の塩麹やき 金平ごぼう デザート 556kcal 3.0g 824mg	3 おでん 菜の花の酢味噌あえ デザート 540kcal 3.60g 816mg	4 豚肉の生姜やき チヂミ デザート 545kcal 3.30g 616mg	5
		6 歯の衛生週間 わかさぎのチーズフライ 五目奴 デザート 642kcal 3.90g 810mg	7 焼ぎょうざ 棒々鶏サラダ デザート 617kcal 3.8g 767.0mg	8 鱈の揚げ煮 法連草のなたね和え デザート 512kcal 3.10g 801mg	9 すきやき風煮 胡瓜の酢の物 デザート 565kcal 3.70g 783.0mg	
13 鶏肉のねぎ味噌焼き 切干大根サラダ デザート 537kcal 2.70g 840.0mg	14 さばの照り煮 てんぷら デザート 661kcal 3.50g 822.0mg	15 焼肉風 野菜サラダ デザート 600kcal 3.40g 724.0mg	16 赤魚の煮付け 冬瓜と海老の水晶煮 デザート 499kcal 3.60g 796.0mg	17 太刀魚の唐揚げ 炊き合わせ デザート 880kcal 3.20mg 717.0mg	18 ミートオムレツ カリフラワーのピクルス デザート 569kcal 3.100g 710mg	19
20 さばの味噌煮 ひじきと春雨の和え物 デザート 577kcal 3.20g 785mg	21 夏至 香り寿司 南瓜のえびそぼろあんかけ デザート 522kcal 3.70g 818mg	22 鶏肉の治部煮 酢の物 デザート 551kcal 2.90g 801.0mg	23 牛鍋井 青菜のごまあえ デザート 581kcal 3.50g 805.0mg	24 冷麺 ポテトサラダ デザート 595kcal 3.00g 611.0mg	25 さんまの塩焼き 炊きあわせ デザート 567kcal 380g 613mg	
27 三色そぼろごはん 炊き合わせ デザート 585kcal 3.90g 680mg	28 白身魚フライ 小松菜の炒め煮 デザート 573kcal 3.70g 705mg	29 煮込みハンバーグ 春雨の中華和え デザート 550kcal 3.40g 727mg	30 コロッケカレー ミックスサラダ デザート 641kcal 3.40g 964mg			