

献立表



味噌には様々な効果があるといわれています。たくさん取れば体に良いというものではありませんが、味噌は私達の食生活の中では切っても切り離せないものです。

毎日の食事の中に少しずつ取り入れることで、様々な効能が得られるといわれています。

※材料の入荷の都合により変更させて頂く場合もございますが、ご了承お願い致します。

	6/4 (月)	6/5 (火)	6/6 (水)	6/7 (木)	6/8 (金)	6/9 (土)
昼	麦ご飯 海老しんじょう の煮物 キャベツの煮浸し ところてん 豆腐とねぎの味噌汁	☆季節のお弁当☆ 枝豆ご飯、 鶏肉の山椒焼き、 厚焼きたまご、炊き合わせ 胡瓜の青じそ和え、 すまし汁、柴漬け	ご飯 八宝菜 じゃが芋のそぼろ煮 春雨の和え物 わかめスープ	ご飯 鯖の塩焼き 里芋と根菜の煮物 大根サラダ わかめと麩の味噌汁	ご飯 若鶏のクリーム煮 金平ごぼう おくらのお浸し オニオンスープ	ご飯 ホキの レモン風味焼き もやしの和え物 花野菜のかにあんかけ コンソメスープ
エネルギー	467 kcal	629 kcal	507 kcal	551 kcal	509 kcal	547 kcal
たんぱく質	15.3 g	31.3 g	15.0 g	22.3 g	15.8 g	20.1 g
食塩相当量	3.2 g	4.8 g	2.3 g	3.0 g	2.0 g	3.0 g
おやつ	コーヒー ミニエクレア	玄米茶 栗カステラ	玄米茶 ヤクルト せんべい	玄米茶 ミルクロール	玄米茶 ヤクルト プチホットケーキ	玄米茶 人形焼き
エネルギー	115 kcal	74 kcal	115 kcal	94 kcal	106 kcal	107 kcal
総エネルギー	582 kcal	703 kcal	622 kcal	645 kcal	615 kcal	654 kcal
何の日?	虫の日	ろうごの日	楽器の日	緑内障を考える日	ヴァイキングの日	ロックの日

【ご案内】

*6月5日(火)の昼食は季節のお弁当です。6月に入り、雨が降ったり、暑い日があったり不安定な季節・・・。

そんな季節でも楽しめる!!お弁当を考えてみました。皆様ぜひ、お楽しみに。

【今日は何の日解説】

- *「虫の日」「カブトムシ自然王国」を宣言している福島県常葉町(現 田村市)の常葉町振興公社が制定。
- *「楽器の日」昔から、芸事は6歳の6月6日から始めると上達すると言われていたことから。
- *「緑内障を考える日」六(ろく)七(な)で“りよくない”の語呂合わせ。
- *「ヴァイキングの日」794年、北欧の海賊ヴァイキングの活動が最初に記録に現われた。
- *「ろうごの日」「ロックの日」「路面電車の日」語呂合わせ。



介護老人保健施設

B・O・H care service center

ケア・サービスセンター

医療法人 弘英会