



給食センター 平成30年6月上旬予定献立表



歯の病気予防・・・よく噛むと唾液がたくさん出て、口の中をきれいにします。この唾液の働きが虫歯や歯周病を防ぎます。ゆっくりしっかり噛んで食べましょう。

	6月1日 金・赤飯気象記念日	6月2日 土	6月3日 日	6月4日 月・歯と口の健康習慣	6月5日 火	6月6日 水	6月7日 木	6月8日 金
昼食	さばのみりん焼き 春巻き デザート 切り干し大根の煮物他	トンカツ スパゲッティソテー 大豆の煮物 もやしの胡麻サラダ他	あじの揚げ煮 蒟蒻・大根の煮物 薩摩芋とリンゴのサラダ 冬瓜とペーコンの洋風煮他	ささみフライ えびちり 枝豆とひじきの煮物 青菜の芝漬け和え他	さばの幽庵焼き ブロッコリーの天ぷら 蓮根の炒め煮 マカロニサラダ他	ハンバーグのきのこソース キャベツとコーンのソテー ツキコンの炒め煮 しゅうまい他	いかの天ぷら 大根の煮物 ポテトサラダ 冷やし中華他	鶏肉の照り焼き 白身魚の胡麻揚げ 蓮根きんぴら 春菊のオカカアエ他
エネルギー	619Kcal	670Kcal	602Kcal	630Kcal	610Kcal	598Kcal	602Kcal	630Kcal
食塩相当量	2.6g	2.5g	2.2g	2.2g	2.3g	2.4g	2.2g	2.4g
夕食	肉豆腐 ゴウヤの胡麻酢和え スパゲッティサラダ オクラのミョウガ和え他	赤魚の塩焼き 南瓜の煮物 がんもの含め煮 ウインナーとキャベツのソテー他	ポークビーンズ 干し海老のかき揚げ 竹輪と里芋の煮物 海藻サラダ他	白身魚のチリソース 肉団子の甘酢煮 大根の梅肉和え 高野豆腐の含め煮他	牛肉の中華炒め 舞茸のかき揚げ 茄子の煮物 ごぼうの胡麻サラダ他	あんこうのペースリ揚げ 焼餃子 ぜんまいの炒め煮 ネバネバ野菜和え他	豚肉の味噌炒め 根菜のかき揚げ 酢ごぼう 昆布の煮物他	さばの煮付け 新じゃがと人参の煮物 豆々サラダ 麻婆豆腐他
エネルギー	615Kcal	605Kcal	625Kcal	602Kcal	640Kcal	620Kcal	650Kcal	599Kcal
食塩相当量	2.4g	2.7g	2.4g	2.3g	2.6g	2.4g	2.6g	2.4g
	6月9日 土	6月10日 日 時の記念日	6月11日 月 散らし寿司。入梅	6月12日 火	6月13日 水	6月14日 木	6月15日 金	6月の旬の食材 魚介類・野菜
昼食	さけのタルソース 大学芋 野菜がんもの煮物 ソース焼きそば他	鶏の生姜風味揚げ オムレツ 若芽のポン酢和え 冬瓜の煮物他	赤魚のみりん焼き カレーコロツケ 豆の甘煮 切り干し大根の柚子煮他	メンチカツ 厚揚げの煮物 焼きビーフン 青梗菜の中華ソテー他	白身魚の竜田揚げ 肉団子のケチャップ煮 薩摩芋のレモン煮 焼きナス他	牛の柳川風煮 ピーマンの天ぷら 里芋の柚子味噌煮 小松菜のお浸し他	さばの塩焼き(卸添え) 揚げ餃子 スナップエンドウのたまごとじ 南瓜の胡麻煮他	きびなご あすばら しらす キャベツ あさり ふき おく あさり クレソン ひじき タケノコ わかめ ごぼう たい いちご あじ みょうが わかめ・大葉 三つ葉 トマト ぜんまい、えんどう
エネルギー	639Kcal	621Kcal	620Kcal	585Kcal	620Kcal	601Kcal	586Kcal	
食塩相当量	2.4g	2.4g	2.7g	2.5g	2.3g	2.5g	2.4g	
夕食	八宝菜 マカロニの曙サラダ 揚げ出し茄子 ふきのおかか和え他	さばの塩焼き 福袋煮 ブロッコリーの天ぷら 里芋の味噌安他	豚肉のチリソース炒め きびなごの唐揚げ もやしのケチャップソテー ひじきと豆の梅サラダ他	さばの味噌煮 大根・人参の味噌煮 グリーンピースのコンソメ煮 春雨の山葵サラダ他	ロールキャベツ 海鮮焼売 山クラゲの煮物 ピリ辛胡瓜他	あじのレモン南蛮漬け スペイン風オムレツ セロリの酢の物 昆布の煮物他	鶏肉のカレーピカタ キャベツのソテー 人参の煮物 白木耳の生姜酢和え他	
エネルギー	621Kcal	568Kcal	599Kcal	545Kcal	570Kcal	611Kcal	600Kcal	
食塩相当量	2.5g	2.3g	2.4g	2.6g	2.3g	2.4g	2.3g	

* 家庭料理を大切に皆様の健康に配慮し、野菜を沢山、栄養のバランスがよい献立にしております。何かご意見がありましたらご連絡下さい。

* メニューは仕入れの都合により変更になる場合があります。

* 当センターは国産米を使用しています。

* お弁当お早めにお召し上がりください。また食べ残した食事は後で食べないでください。



粕屋老人給食センター

福岡県高齢者福祉生活協同組合
092-933-0641