

2025年6月度献立

特別養護老人ホーム 第二好意の庭

※献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

曜日		月
日にち		6月30日
 朝食	ご飯	
	ふりかけ	
	冬瓜の煮物	
	みそ汁	
 昼食	バナナ	
	夏越しの祓メニュー	
	十五穀ご飯	
	かき揚げ	
	きゅうりとみょうがのおろし和え	
	すまし汁	
	間食	
	吹雪饅頭	
 夕食	牛乳	
	ご飯	
	白身魚のカレームニエル	
	さつま芋のレモン煮	
一日当たりの 栄養価	コンソメスープ	
	エネルギー(Kcal)	1405
	タンパク質(g)	4.8
	脂質(g)	27.9
	塩分(g)	4.1

酸っぱいがおいしい

年を重ねるにつれ、酸っぱいものが美味しいと感じるようになりました。人は、生まれ持って無意識に「酸っぱいもの＝毒」と認識しており、酸っぱいものを見ると、防衛機能が働き、唾液や胃液の分泌が促進されます。その結果、胃の働きが活性化され、食欲増進につながります。酸っぱいのもと、レモン・梅などのクエン酸、酢の酢酸。酢酸は、体内に入るとクエン酸へ変わります。クエン酸は、疲れの原因物質である「乳酸」の生成を抑えたり、分解します。そのため、疲労回復効果が期待できます。酢はそのまま料理に使うよりも、トマトや他の柑橘類等と組み合わせると、ただ酸っぱいだけでないおいしさが生まれるので、おすすめです。



日
1
焼き立てパン オクラの湯葉和え リンゴ缶 牛乳
ご飯 グリルチキン トマトソースかけ ブロッコリーのワサビマヨ和え コンソメスープ 
牛乳ケーキ
ご飯 さばのネギポン焼き モロヘイヤの和風和え すまし汁
1300
58
45
5.4

2025年6月度献立

特別養護老人ホーム 第二好意の庭

※献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

曜日		月	火	水	木	金	土	日
日にち		2	3	4	5	6	7	8
 		ご飯 梅びしお 小松菜のソテー みそ汁 バナナ	ゆかりご飯 白菜のツナ和え みそ汁 洋梨缶	ご飯 のり佃煮 キャベツのソース炒め みそ汁 白桃缶	ご飯 梅びしお 冬瓜煮 みそ汁 黄桃缶	ご飯 ふりかけ 春雨サラダ みそ汁 リンゴ缶	ご飯 たいみそ じゃが芋の含め煮 みそ汁 洋梨缶	菓子パン みかん缶 牛乳 
		ご飯 🌂牛皿 or 🌂赤魚のみりん焼き 冬瓜のくず煮 みそ汁	郷土食 神奈川県 サンマーメン シュウマイ 杏仁豆腐ムース 	ご飯 🌂鶏肉の香味焼き or 🌂さわらの塩こうじ焼き 青菜とさつま揚げの炒め煮 みそ汁	ご飯 🌂親子煮 or 🌂メルルーサの焼き浸し ブロッコリーのオイスター炒め すまし汁	某おしゃれカフェ風ランチプレート ご飯/豆腐の揚げ団子黒酢あん 大根の煮物 ひじきのマリネ じゃが芋の甘酒マヨ和え 香の物/みそ汁	ご飯 🌂豚肉の生姜焼き or 🌂さばのおろし煮 なすのポン酢和え すまし汁	外食メニュー ココイチ特製カレー ハンバーグ 福神漬け ヨーグルト
間食		手作りようかん 牛乳	たい焼き 牛乳 	誕生日会 牛乳	チョコレート饅頭 牛乳	ウーピーパイ 牛乳	水紋の練り切り 牛乳	ビタミンゼリー
夕食 		ご飯 豚肉と野菜の塩こうじ炒め 南瓜のいとこ煮 みそ汁	ご飯 メルルーサのマスタード焼き オクラのなめたけ和え コンソメスープ	ご飯 麻婆豆腐 白菜とアサリの辛し和え 中華スープ	ご飯 あじの南蛮漬け 煮奴 みそ汁	ご飯 牛肉のスタミナ炒め ほうれん草のナムル 中華スープ	わかめご飯 シラス入り和風卵焼き 白菜と揚げの炒め煮 みそ汁	焼き豚ご飯 オクラのおろし和え すまし汁 いちごムース
一日当たりの 栄養価	エネルギー(Kcal)	1356	1393	1403	1310	1551	1442	1569
	タンパク質(g)	53.8	52.7	61.5	56.4	48.3	54.2	41.9
	脂質(g)	30.9	42.5	38.4	25.6	49.5	41	57.8
	塩分(g)	5.9	6.6	7	6.8	6.9	6.5	4.4

2025年6月度献立

特別養護老人ホーム 第二好意の庭

※献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

曜日		月	火	水	木	金	土	日
日にち		9	10	11	12	13	14	15
 朝食		ご飯 梅びしお 大根とアサリの中華サラダ みそ汁 バナナ	ご飯 たいみそ ブロッコリーのごまサラダ みそ汁 みかん缶	ご飯 のり佃煮 小松菜のスープ煮 みそ汁 白桃缶	ご飯 梅びしお オクラのおかか和え みそ汁 バナナ	菜飯 キャベツのハム炒め みそ汁 フルーツカクテル	ご飯 のり佃煮 白菜の煮びたし みそ汁 洋梨缶	焼き立てパン オムレツ マンゴー缶 牛乳
 昼食 		リクエストメニュー① 菜飯 エビと卵の中華炒め 手作り焼き餃子 春雨スープ 	リクエストメニュー② 助六寿司 冷奴 みそ汁  フルーツ	冷やし中華始めました 冷やし中華 茄子の中華煮 フルーツ 	ジメジメ梅雨を吹っ飛ばそうメニュー ご飯  ミートローフ or  白身魚のマスタード焼き 冬瓜のコンソメ煮 ポタージュスープ	ご飯  鶏の治部煮 or  さわらの菜種焼き 青菜のピーナッツ和え すまし汁	ご飯 鶏のみそマヨ焼き 青梗菜とアサリの辛し和え すまし汁 	
間食		酒饅頭 牛乳	どら焼き 牛乳	手作りマンゴープリン 牛乳	スイスロール 牛乳	たこ焼き 牛乳	焼きドーナツ 牛乳	きなこパンケーキ
夕食 		ご飯 鶏の赤しそ風味ムニエル 白菜の胡麻ドレ和え コンソメスープ	ご飯 豚肉のネギ塩だれ キャベツのカニマヨサラダ みそ汁	ご飯 白身魚の和風あん 里芋の煮物 すまし汁	ご飯 豆腐チャンプル 大根のツナ煮 みそ汁	ご飯 たらのみぞれかけ 金平ごぼう みそ汁	ゆかりご飯 たらこと里芋の卵焼き 茄子の煮物 みそ汁	ご飯 カレイの梅肉焼き 白菜の信田煮 みそ汁
一日当たりの 栄養価	エネルギー(Kcal)	1417	1517	1334	1418	1248	1477	1310
	タンパク質(g)	59.7	60.3	47.8	57.9	53.4	54.1	55.1
	脂質(g)	36.4	47	25.8	30.7	24.4	47.4	44.7
	塩分(g)	6.7	6.3	7	5.9	7.1	6.1	5.5

2025年6月度献立

特別養護老人ホーム 第二好意の庭

※献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

曜日		月	火	水	木	金	土	日
日にち		16	17	18	19	20	21	22
 朝食		ご飯 梅びしお キャベツのツナ和え みそ汁 バナナ	ご飯 ふりかけ 人参の金平 みそ汁 みかん缶	ご飯 のり佃煮 大根の煮物 みそ汁 白桃缶	菜飯 冬瓜の含め煮 みそ汁 ヨーグルトムース	ご飯 たいみそ 白菜のツナ煮 みそ汁 フルーツカクテル	ご飯 のり佃煮 大根サラダ みそ汁 洋梨缶	菓子パン みかん缶 牛乳
 昼食		ジメジメ梅雨を吹っ飛ばそうメニュー② 麦とろご飯 豚肉のスタミナ炒め きゅうりの酢の物 みそ汁 フルーツ	リクエストメニュー③ ご飯 鶏のから揚げ キャベツのシラス和え みそ汁 メロンムース	ご飯 肉じゃが or 鯖の有馬焼き 青梗菜の湯葉和え みそ汁	焼きそば 里芋の鳴門煮 みそ汁 	ご飯 鶏肉のチーズ焼き or ほきのピカタ ポテトサラダ コンソメスープ	今月のカレー ひき肉と豆のカレー 盛り合わせサラダ ヨーグルト 福神漬け	ご飯 白身魚のタルタル焼き キャベツとツナのワサビ和え すまし汁
間食		ところてん	カップケーキ 牛乳	フルーツゼリー 牛乳	梅の水まんじゅう 牛乳	キャラメルケーキ 牛乳	コーヒゼリー 牛乳	バラエティ
夕食 		わかめご飯 さつま芋のキッシュ ホタテとかぶのクリーム煮 コンソメスープ	ご飯 さばのつけ焼き 大豆と枝豆の白和え すまし汁	ご飯 タンドリーチキン マカロニサラダ コンソメスープ	ご飯 麻婆豆腐 茄子の生姜和え 中華スープ	ご飯 豚しゃぶのゴマダレかけ 海藻の和風和え すまし汁	ご飯 あじの梅煮 しろなの胡麻和え すまし汁	ご飯 鶏肉のしぐれ煮 小松菜とさつま揚げの炒め物 みそ汁
一日当たりの 栄養価	エネルギー(Kcal)	1344	1439	1397	1432	1462	1367	1366
	タンパク質(g)	49.4	62.9	59.1	50.8	56.7	57.9	52.2
	脂質(g)	32	45.1	34.6	42.8	46.4	32.1	41.2
	塩分(g)	6.9	6.2	6.6	6.5	5.3	6.8	4.9

2025年6月度献立

特別養護老人ホーム 第二好意の庭

※献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

曜日		月	火	水	木	金	土	日
日にち		23	24	25	26	27	28	29
 朝食		ご飯 梅びしお 冬瓜の煮物 みそ汁 バナナ	ご飯 のり佃煮 青梗菜のおかか和え みそ汁 みかん缶	ゆかりご飯 オムレツ みそ汁 白桃缶	ご飯 梅びしお 小松菜とアサリの煮びたし みそ汁 バナナ	ご飯 たいみそ じゃが芋のコンソメ煮 みそ汁 フルーツカクテル	ご飯 のり佃煮 白菜のカニマヨ和え みそ汁 洋梨缶	焼き立てパン ブロッコリーの胡麻和え マンゴー缶 牛乳
	 昼食	今月の新メニュー 豚肉の中華風玉子丼 厚揚げと冬瓜の煮物 フルーツ 中華スープ	ご飯  鶏肉のさっぱり煮 or  赤魚の胡麻焼き 金平ごぼう みそ汁	ワールドトリップ イギリス フィレオフィッシュバーガー フライドポテト アボカドサラダ スコッチブロス風スープ	ご飯  ポークチャップ or  さばの和風酢漬け 煮奴 みそ汁	散らし寿司 大根のみそ煮 すまし汁 フルーツ	今月の新メニュー② 冷やし鶏みぞれうどん 天ぷら盛り合わせ フルーツ 	ご飯 鯖の野菜あんかけ オクラの塩昆布和え みそ汁
	間食 	バームクーヘン 牛乳	抹茶ババロア 牛乳	手作りスコーン 牛乳	フルーツポンチ 牛乳	こしあんケーキ 牛乳	きみしぐれ 牛乳	おかき
	夕食 	ご飯 鯖のみりん焼き 南瓜の煮物 みそ汁	ご飯 豚肉と里芋のみそ煮 野菜のたらこ炒め すまし汁	ご飯 鶏肉の梅照り煮 白菜ときゅうりの塩昆布和え すまし汁	ご飯 お好み焼き レバー炒め みそ汁	ご飯 たらのバジル焼き 青梗菜の中華炒め すまし汁	ご飯 焼き豆腐の肉みそかけ 冬瓜の煮物 中華スープ	ご飯 鶏の照り焼き 茄子の揚げびたし みそ汁
一日当たりの 栄養価	エネルギー(Kcal)	1428	1307	1675	1440	1345	1437	1290
	タンパク質(g)	59.1	53.5	54.7	58.4	49.9	58.8	53.5
	脂質(g)	37.2	29.8	46.6	43.9	22.1	39.1	45.5
	塩分(g)	6.8	5.3	6.5	5.9	7	6.1	4.9