

6月 献立表（夕食）



管理栄養士 松島 潔美

1食あたり(目安)

エネルギー：
750 ～ 800 kcal
たんぱく質：
21～27 g
塩分：3～4 g

初夏となりました。がここ数年初夏と思ったらすぐ盛夏のような暑さの気候ですね。急激な気温の変化に 体調が付いていかない方もいらっしゃるのではないのでしょうか？食事や運動で身体の酸化を防ぎ、免疫力を あげたいですね。特に蛋白質や緑黄色野菜に など、そして効率よく吸収するために 油と一緒に摂ることをお勧めします。
6月4日は「歯と口の健康週間」です。蛋白質や野菜は噛み応えがあり、お食事をいつまでも美味しくいただくためにも 健康な歯とお口が欠かせません。
歯はお話をしたり笑ったり、若々しい顔の 骨格維持の為にとても大切です。

管理栄養士 松島潔美

1食あたり(目安) エネルギー： 750 ～ 800 kcal たんぱく質： 21～27 g 塩分：3～4 g						初夏となりました。がここ数年初夏と思ったらすぐ盛夏のような暑さの気候ですね。急激な気温の変化に 体調が付いていかない方もいらっしゃるのではないのでしょうか？食事や運動で身体の酸化を防ぎ、免疫力を あげたいですね。特に蛋白質や緑黄色野菜に など、そして効率よく吸収するために 油と一緒に摂ることをお勧めします。 6月4日は「歯と口の健康週間」です。蛋白質や野菜は噛み応えがあり、お食事をいつまでも美味しくいただくために 健康な歯とお口が欠かせません。 歯はお話をしたり笑ったり、若々しい顔の 骨格維持の為にとても大切です。 管理栄養士 松島潔美						1日(日) ご飯 鰹の焼き漬け ひじきの五目煮 さつま芋の甘煮 味噌汁																													
2日(月) ご飯 豚肉の味噌風味焼き 茄子とピーマンの南蛮漬け 青菜と人参の土佐和え すまし汁						3日(火) ご飯 ぶりの照り焼き 肉じゃが 三色なます 味噌汁						4日(水) ご飯 鶏肉の梅風味焼き 車麩と野菜の炊き合わせ 青菜とえのきの和え物 味噌汁						5日(木) ご飯 鯖の竜田揚げ 春雨と豚肉の炒め物 胡瓜とパイナップルの酢の物 味噌汁						6日(金) ご飯 豚肉のチンジャオロース 南瓜と人参の煮物 青菜とキャベツの和え物 味噌汁						7日(土) ご飯 トンカツ 冬瓜と油揚げの煮物 ひじきサラダ すまし汁						8日(日) ご飯 鶏肉のカレーソース煮 長芋の白煮 青菜のきのこ和え 味噌汁					
9日(月) ご飯 鮭の味噌ソース焼き 筑前煮 きゅうりと白菜の中華和え すまし汁						10日(火) ご飯 豚しゃぶ 大根と油揚げの煮物 青菜とキャベツの和え物 味噌汁						11日(水) ご飯 赤魚のおろし煮 きんぴら風煮物 わかめの酢の物 味噌汁						12日(木) ご飯 照り焼きチキン 高野豆腐と野菜の煮物 二色ナムル すまし汁						13日(金) ご飯 豚肉の生姜焼き ひじきの煮物 白菜のコールスローサラダ 味噌汁						14日(土) ご飯 鯖のスパイシー焼き 南瓜の野菜あんかけ 青菜と春雨の胡麻和え すまし汁						15日(日) ご飯 ドライカレー 里芋の胡麻だれかけ 蕪ときゅうりの酢の物 味噌汁					
16日(月) ご飯 鶏肉の香草焼き ジャーマンポテト 青菜と白菜のお浸し 味噌汁						17日(火) ご飯 鰹フライ 青菜の煮びたし 茄子とトマトの生姜風味 すまし汁						18日(水) ご飯 豚肉のくわ焼き 切り干し大根の煮物 春雨サラダ 味噌汁						19日(木) ご飯 八宝菜 なすの揚げ煮 青菜の辛し和え すまし汁						20日(金) ご飯 鮭のムニエル野菜ソース 塩肉じゃが 小松菜とわかめの生姜和え 味噌汁						21日(土) ご飯 鶏肉と椎茸の黒酢煮 根菜の土佐煮 コールスローサラダ 味噌汁						22日(日) ご飯 かじきのフライ 南瓜のそぼろあんかけ 青菜と人参の胡麻和え 味噌汁					
23日(月) ご飯 酢豚 冬瓜と油揚げの煮物 キャベツとわかめの生姜和え 味噌汁						24日(火) ご飯 タンドリーチキン風 ひじきの五目煮 三色なます すまし汁						25日(水) ご飯 鯖の利休焼き 肉じゃが 青菜の五味和え 味噌汁						26日(木) ご飯 豚肉の山椒焼き ラタトゥイユ 蕪ときゅうりの酢の物 味噌汁						27日(金) ご飯 鶏肉と卵の照煮 高野豆腐の野菜あんかけ 青菜の辛し和え すまし汁						28日(土) ご飯 鰹の南蛮漬け 茄子と人参の煮物 青菜と揚げの辛し和え 味噌汁						29日(日) ご飯 洋風煮豚 さつま芋の味噌トマト炒め ひじきサラダ すまし汁					
30日(月) ご飯 鯖の塩焼き のっぺい風煮物 きゅうりと白菜の中華和え 味噌汁						○配達曜日：月曜 から 日曜日 ○利用料金： ◎ ふつう配食 1, 053 円(税込み) 「産後のお母さん向け配食利 1, 053円ー500 円 = 553 円 1食 553 円(税込み) ブログ：kitchen-kamakura.blog.jp																																			



食事サービスW.Co
キッチンかまくら

TEL 47-8341
FAX 48-6939