



2026年6月 献立表と月間予定



【矢口高齢者在宅サービスセンター 月間予定】

E…エネルギー P…蛋白質 F…脂質 C…炭水化物 Na…塩分
栄養表におやつは含みません

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
書道				ネイル	
ハンバーグ トマトソース 白菜のコーンサラダ がんも煮 ミニハッシュドポテト 香の物 ご飯 味噌汁	メバルの山椒焼き ツイストマカロニサラダ 茄子の生姜醤油 ウインナー 香の物 ご飯 味噌汁	海老かつ 切干大根の煮物 ミートボール 青梗菜のソテー 香の物 ご飯 味噌汁	肉豆腐 ひじきとコーンのかき揚げ さつま芋サラダ 生姜天 香の物 ご飯 味噌汁	野菜イカメンチ 中華春雨 金平ごぼう ポテトサラダ 香の物 ご飯 味噌汁	梅しそチキンカツ ナポリタン がんも煮 小松菜の炒め物 香の物 ご飯 味噌汁
どら焼き&ウエハース	シャインマスカットゼリー	羊羹&ポテトフライ	チョコパイ&ソフトサラダ	バウムクーヘン&ウエハース	バランスパワー
E 541kcal P 14g F 17.8g C 79.8g Na 2.7g	E 506kcal P 17g F 14.6g C 72.8g Na 1.9g	E 586kcal P 14.2g F 17.1g C 91.8g Na 3g	E 570kcal P 11.1g F 23.8g C 82.6g Na 1.6g	E 523kcal P 10.5g F 11.1g C 94g Na 2.5g	E 503kcal P 13.4g F 10.4g C 86.3g Na 2.9g
8	9	10	11	12	13
		外出	ヘアカット	ヘアカット・外出	ヘアカット・アレンジフラワー
ホキの葱味噌焼き 茄子とすり身のはさみ揚げ天 ミニハンバーグ 玉子サラダ 香の物 ご飯 味噌汁	中華丼 シルバーサラダ 水餃子 さつま芋のレモンあん フルーツ	回鍋肉/野菜春巻き 蒸し鶏の韓国ナムル風 南瓜サラダ 焼売 香の物 ご飯 味噌汁	サーモンフライ うま煮 栗とさつまいものおつまみ揚げ チンゲン菜ソテー 香の物 ご飯 味噌汁	スパイシー鶏天ぷら 肉じゃが 花型さつま 小松菜の塩胡椒炒め 香の物 ご飯 味噌汁	濃厚トマトコーンフライ/のり塩チキンカツ コールスローサラダ しろ菜ソテー 人参のしりしり 香の物 ご飯 味噌汁
プリン	ロールケーキ&ハッピーターン	白桃ゼリー	黒棒&えびせん	もみじ饅頭	ミカンゼリー
E 571kcal P 20.3g F 20g C 75g Na 2.4g	E 492kcal P 11.4g F 11g C 85.1g Na 1.7g	E 533kcal P 13.2g F 14.5g C 86g Na 2.6g	E 512kcal P 15g F 10.2g C 86.7g Na 1.9g	E 482kcal P 17.8g F 10.5g C 76.8g Na 1.8g	E 502kcal P 11.4g F 13.7g C 81.6g Na 2.4g

月間体操はトイレでの動作をスムーズに行うための【スルスルスッキリ体操】です

臨時利用・追加利用を歓迎しておりますので、ご希望の方はお気軽に職員までお声がけください

月 15	火 16	水 17	木 18	金 19	土 20
	ネイル		紫陽花コンサート		
マヨたまカツ パンネアラビアータ キャベツのナムル 焼売 香の物 ご飯 味噌汁	酢鶏 マカロニサラダ かぼちゃ煮 きのこ小松菜のごま和え 香の物 ご飯 味噌汁	まぐろかつ ひじきの煮物 さつま芋サラダ 青梗菜の辛子和え 香の物 ご飯 味噌汁	豚と牛蒡の甘辛煮／竹輪天 中華サラダ 茄子の生姜醤油 ウインナー 香の物 ご飯 味噌汁	メバルの胡麻照焼き 田舎煮 オムレツ 玉ねぎのマリネ 香の物 ご飯 味噌汁	鶏竜田の中華あん ボンゴレスパゲティ 青菜の白胡麻炒め 生姜天 香の物 ご飯 味噌汁
バウムクーヘン&クラッカー	チョコミルク&ポテトフライ	ココナツサブレ	シャインマスカットゼリー	デミケーキ	ワッフル
E 631kcal P 14.2g F 21.6g C 92.8g Na 2.4g	E 575kcal P 14.9g F 16.9g C 87.8g Na 2.2g	E 549kcal P 16.6g F 13.1g C 90.4g Na 2.1g	E 487kcal P 11.7g F 16.1g C 78.7g Na 2.3g	E 402kcal P 15.7g F 4.3g C 72.6g Na 2.1g	E 478kcal P 14.9g F 9.6g C 81.6g Na 2.3g
22	23	24	25	26	27
		社交ダンスクラブ	書道		
たらの西京焼き 茄子とすり身の天ぷら 切干大根とゆかりのサラダ 枝豆天 香の物 ご飯 味噌汁	豆腐ハンバーグ 野菜あん オムレツ／青菜のソテー カレーコロケ 金時豆 香の物 ご飯 味噌汁	親子かつ煮 春雨サラダ キャベツの炒め物 花型さつま揚げ 香の物 ご飯 味噌汁	サゴシの照り焼き かき揚げ ほうれん草平焼き かぼちゃ煮 香の物 ご飯 味噌汁	豚丼 ツイストマカロニサラダ 小松菜のソテー 栗とさつまいものおつまみ揚げ フルーツ	サーモンフライ タルタルソース 野菜炒め 彩野菜の鶏つみれ うぐいす豆 香の物 ご飯 味噌汁
たべっこ動物	マンゴープリン	どら焼き&せんべい	羊羹&ハッピーターン	ミカンゼリー	クランチチョコ&ナッツ
E 433kcal P 16.1g F 8g C 71.5g Na 1.7g	E 519kcal P 15.3g F 10.7g C 87.7g Na 2.7g	E 510kcal P 14.4g F 11.4g C 85.8g Na 2.2g	E 578kcal P 18.4g F 17.8g C 81.8g Na 1.7g	E 782kcal P 18.5g F 34.2g C 99.2g Na 2.7g	E 603kcal P 17.6g F 18.2g C 90.4g Na 1.9g
29	30	6月			
歌声喫茶	アレンジフラワー	ヘアカット11(木)12(金)13(土) 1000円 アレンジフラワー 650円 1週間前迄にお申し込みください(定期申し込みの方除く) 費用は利用料金と共に口座引き落としです 外出は1回につき6名程度のご案内 天候により中止します 予定は都合により変更する場合がございますのでご了承ください			
和風チキンステーキ／竹輪天 白菜と貝柱のイタリアンサラダ がんも煮 焼売 香の物 ご飯 味噌汁	ヒレカツ 鶏じゃが 青菜とコーンのバター炒め さつまあげ 香の物 ご飯 味噌汁	 矢口デイ ↑デイサービスのホームページ			
チョコパイ&えびせん	バランスパワー				
E 505kcal P 15.9g F 14.3g C 75.5g Na 2.2g	E 512kcal P 15.1g F 10.4g C 87g Na 2.6g	【矢口高齢者在宅サービスセンター 6月献立・予定】			
		ご飯 150g エネルギー 252kcal たんぱく質 3.8g 脂質 0.5g 塩分 0.0g *栄養価はごはんも含んだ数値です (おやつは含みません)			