



6 月 献 立 表



月	火	水	木	金	土
2 ごはん 味噌汁 鶏肉の味噌醤油焼 煮やっこ 小松菜の中華和え パウムクーヘン エネルギー 562kcal	3 ごはん 味噌汁 赤魚の鍋照り ほうれん草の炒め物 胡瓜のさっぱり和え 黒糖まんじゅう エネルギー 560kcal	4 冷やしぶっかけうどん ミートボールの煮物 かぼちゃサラダ フルーツ メロンゼリー エネルギー 571kcal	5 ごはん すまし汁 サバの味噌煮 金平ごぼう オニオンサラダ 和のパンケーキ エネルギー 561kcal	6 三色丼 味噌汁 大根の炒め煮 ほうれん草の和え物 ミルククリーム煎餅 エネルギー 571kcal	7 ごはん すまし汁 白身魚フライ れんこんの味噌炒め オクラのボン酢和え マドレーヌ エネルギー 573kcal
9 ごはん 味噌汁 アジの南蛮漬け 冬瓜のうすくず煮 キャベツのもみ漬け 人形焼き エネルギー 560kcal	10 ごはん 中華スープ 豚肉のごまだれ 豆腐と青梗菜の煮込み インゲンの辛子和え アップルムース エネルギー 576kcal	11 入 梅 夏の野菜ちらし寿司 味噌汁 ビーマンのそぼろ炒め 胡瓜のしその実和え フルーツ リングドーナツ エネルギー 578kcal	12 ごはん コンソメスープ 鶏肉のトマトソース 白菜のツナ煮 カリフラワーの甘酢漬け あんパン エネルギー 579kcal	13 ごはん すまし汁 ホキの味噌マヨ焼 里芋の煮っころがし ほうれん草のなめ茸和え いちごババロア エネルギー 560kcal	14 キーマカレー コンソメスープ 海藻サラダ 福神漬け たい焼き エネルギー 560kcal
16 ごはん 中華スープ 酢豚風肉団子 小松菜と卵の炒め物 ナムル ブリン エネルギー 567kcal	17 郷土料理(大阪) かやく御飯 船場汁 揚げだし豆腐 笹かまとキャベツの炒め やわらかおかき(砂糖醤油) エネルギー 574kcal	18 ごはん 味噌汁 和風きのこハンバーグ じゃが芋煮 大根サラダ 味噌まんじゅう エネルギー 567kcal	19 ふりかけ御飯 すまし汁 かつらの西京味噌焼き 南瓜の含め煮 春菊のおかか和え あんドーナツ エネルギー 577kcal	20 五目野菜ラーメン シューマイ 胡瓜の辛味漬け フルーツ オレンジゼリー エネルギー 571kcal	21 ごはん 味噌汁 タラのタルタル焼き ひじき煮 白菜のお浸し チョコパン エネルギー 564kcal
23 ごはん すまし汁 赤魚の柚子味噌煮 さつま芋の昆布煮 青梗菜の中華和え スイスロール エネルギー 574kcal	24 ごはん コンソメスープ 照り焼きチキン 野菜のソテー マカロニサラダ カステラ エネルギー 583kcal	25 ごはん 味噌汁 ホキのゆかり揚げ 高野豆腐の煮物 インゲンのピーナツ和え せんべい エネルギー 572kcal	26 ごはん 味噌汁 豚肉の生姜焼き 車麩の煮物 胡瓜のおろし和え コーヒーゼリー エネルギー 571kcal	27 ごはん すまし汁 ホッケの七味焼き 小松菜の味噌炒め もやしのごま和え ドームケーキ エネルギー 564kcal	28 ゆかり御飯 味噌汁 豆腐ハンバーグの五目あん ちくわの甘辛煮 青梗菜のお浸し 炭酸まんじゅう エネルギー 576kcal
30 ポークカレー コンソメスープ コーンサラダ 福神漬け ヨーグルト エネルギー 568kcal	  				

★ 今月の郷土料理 ★ 大阪府『かやく御飯』

五目ご飯、混ぜご飯、炊き込みご飯のことを、大阪では
 “かやくご飯”と呼び、庶民の味として深く浸透しています。

かやくとは「加薬」の意味で、旬の野菜を加えて栄養価を高め、
 薬効をあげるところから命名されたそうです。

献立は発注等の都合により、変更する事があります。

足立区日の出デイサービスセンター

2025

活動予定



6 月

	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	椎名PT カラオケ	二村PT 脳トレ	二村PT リズム体操	寺尾PT 脳トレ 理美容	合唱	二村PT リズム体操
8	9	10	11	12	13	14
	脳トレ	二村PT 朗読会	二村PT 朗読会	二村PT 朗読会	室崎PT リズム体操 理美容	二村PT 脳トレ
15	16	17	18	19	20	21
	椎名PT お出かけ カレンダー作り 体重測定 理美容	二村PT 園児交流会 お出かけ カレンダー作り 体重測定	二村PT お出かけ カレンダー作り 体重測定	寺尾PT お出かけ カレンダー作り 体重測定	お出かけ カレンダー作り 生花 体重測定	二村PT お出かけ カレンダー作り 体重測定
22	23	24	25	26	27	28
	合唱	二村PT カラオケ 理美容	二村PT カラオケ 理美容	寺尾PT カラオケ 生花	室崎PT 脳トレ	二村PT カラオケ 理美容
29	30					
	リズム体操					

<今月のかりんグループ活動>

☆カレンダー作り:お散歩

☆レクリエーション

※ お天気の良い日はお散歩も実施していきます。

※ 活動予定は都合により変更させていただくことがあります。