

令和 3 年

6 月

アクイールポスト

Acueil Post
デイサービスセンターアクイール
我孫子市岡発戸1498
☎04-7165-6511

6月の壁面制作 雨とてるてる坊主

いよいよ梅雨に入りますね！！
どんよりしたお天気を吹き飛ばしてくれるよう
みんなでてるてる坊主を作りました。



曜日	月	火	水	木	金	土
日付		1	2	3	4	5
星		御飯 豚肉のブルギ風 かにシューマイ 胡瓜の土佐酢和え 味噌汁(かぼちゃ)	御飯 かれいの煮付け 白菜と豚肉のとりも炒め おからの梅かつお和え 味噌汁(大根・しめじ)	御飯 レモンチキン しろなとツナのソー マカロニサラダ 赤だし(豆腐)	冷やし中華 れんこんと豚肉の金平 もやしといんげんのごまドレサラダ	御飯 白身魚の揚げ浸し 大豆煮 味噌汁(もやし・しいたけ)白味噌仕立て ミルク寒天(黄桃缶添え)
		⌘:572kcal 蛋白:17.2g 脂質:20.0g 食塩:2.12g	⌘:497kcal 蛋白:27.4g 脂質:11.3g 食塩:3.53g	⌘:562kcal 蛋白:22.9g 脂質:24.0g 食塩:2.25g	⌘:519kcal 蛋白:20.3g 脂質:17.7g 食塩:3.63g	⌘:563kcal 蛋白:23.7g 脂質:17.4g 食塩:1.91g
		手作りアセロラゼリー	手作りずんだ餅(やわらか餅)	手作りガレット(りんごジャム)	ミニたい焼き(あんこ)	手作りコシアフオンカップケーキ
		⌘:32kcal 蛋白:0.1g 脂質:0.0g 食塩:0.02g	⌘:95kcal 蛋白:1.5g 脂質:2.7g 食塩:0.01g	⌘:86kcal 蛋白:1.9g 脂質:2.9g 食塩:0.12g	⌘:96kcal 蛋白:2.1g 脂質:0.4g 食塩:0.24g	⌘:80kcal 蛋白:1.9g 脂質:4.3g 食塩:0.09g
日付	7	8	9	10	11	12
星	御飯 白身魚のグリル(オーロラソース) 絹揚げと鶏肉の煮物 ブロッコリーのお浸し 味噌汁(おくら・花魁)	御飯 ハンバーグ(きのこソース) 大根と鶏肉の炒め物 もずく酢 味噌汁(小松菜・かまぼこ・いりこ風味)	かき揚げうどん ごぼうと豚肉の炒り煮 小松菜の白和え	御飯 赤魚のあんかけ 大豆煮 味噌汁(もやし・ニラ) フルーツ(パイン缶・黄桃缶)	鶏そぼろと卵の二色丼 なすのごし[富山県郷土料理] 胡瓜とかまぼこの甘酢和え すまし汁(ほうれん草・人参)	御飯 林檎の香辛パン粉焼き(コンソメソース) しろなと鶏肉の炒め煮 カリフラワーとパプリカのごまドレサラダ 味噌汁(白ねぎ・わかめ)
	⌘:502kcal 蛋白:28.0g 脂質:15.5g 食塩:2.16g	⌘:508kcal 蛋白:21.5g 脂質:14.4g 食塩:3.28g	⌘:617kcal 蛋白:12.3g 脂質:23.7g 食塩:3.16g	⌘:465kcal 蛋白:27.3g 脂質:7.1g 食塩:2.05g	⌘:543kcal 蛋白:17.4g 脂質:21.4g 食塩:2.36g	⌘:543kcal 蛋白:22.0g 脂質:17.9g 食塩:2.19g
	クリームコンフェ	手作り黒糖まんじゅう(こしあん)	ココアワッフル	手作り水ようかん	手作りきなこシフォンカップケーキ	ふんわり名人チーズ餅
	⌘:80kcal 蛋白:1.8g 脂質:2.5g 食塩:0.07g	⌘:128kcal 蛋白:0.8g 脂質:0.3g 食塩:0.08g	⌘:81kcal 蛋白:1.5g 脂質:3.2g 食塩:0.12g	⌘:49kcal 蛋白:2.2g 脂質:0.1g 食塩:0.04g	⌘:78kcal 蛋白:2.0g 脂質:4.4g 食塩:0.09g	⌘:60kcal 蛋白:0.6g 脂質:3.7g 食塩:0.23g
日付	14	15	16	17	18	19
星	あじさい寿司 里芋と豚肉の煮物 白菜といんげんの和え物 味噌汁(玉ねぎ・もやし)	ハヤシライス ブロッコリーのマヨサラダ フルーツ(バナナ・みかん缶)	御飯 さけの南部焼き 大平[長野県郷土料理] 白菜とちくわの梅和え 味噌汁(おくら・おつゆ鮎)	新生姜御飯 鶏肉のもろみ焼き 豚肉と玉ねぎの炒め物 手作り味噌付きごま豆腐 すまし汁(しいたけ・わかめ)	御飯 赤魚の西京焼き かぼちゃのめ煮 スパゲティーサラダ すまし汁(豆腐)	御飯 カツ丼 冬瓜のくず煮 ブロッコリーのおからサラダ 味噌汁(里芋・キャベツ)
	⌘:462kcal 蛋白:14.6g 脂質:11.7g 食塩:2.94g	⌘:526kcal 蛋白:13.7g 脂質:19.5g 食塩:1.42g	⌘:490kcal 蛋白:28.4g 脂質:9.7g 食塩:2.72g	⌘:533kcal 蛋白:20.9g 脂質:21.8g 食塩:2.21g	⌘:510kcal 蛋白:22.5g 脂質:13.0g 食塩:2.01g	⌘:646kcal 蛋白:20.9g 脂質:22.6g 食塩:3.28g
	手作りミルクまんじゅう(クリーム)	ファンシーケーキ	手作り冷やししろこ(あられ)	手作りパウンドケーキ	手作り黒糖まんじゅう(白あん)	シルベース
	⌘:137kcal 蛋白:1.6g 脂質:2.2g 食塩:0.04g	⌘:138kcal 蛋白:2.2g 脂質:6.4g 食塩:0.12g	⌘:162kcal 蛋白:3.6g 脂質:0.2g 食塩:0.03g	⌘:171kcal 蛋白:2.1g 脂質:11.3g 食塩:0.19g	⌘:128kcal 蛋白:0.8g 脂質:0.3g 食塩:0.08g	⌘:108kcal 蛋白:1.4g 脂質:6.8g 食塩:0.04g
日付	21	22	23	24	25	26
星	御飯 チキン南蛮(レモンタルソース) ほうれん草とかんぴょうの煮浸し やっこ(醤油) 味噌汁(しめじ・しいたけ)	御飯 ホキのグリル(和風あん) キャベツと鶏肉の炒め煮 味噌汁(じゃがいも・油揚げ) 洋なし缶のオレンジジュレ	炊き込み御飯 鶏肉の塩焼焼き ごぼうと平天の煮物 たたき胡瓜 味噌汁(白ねぎ・しめじ)	御飯 牛肉コロッケ(濃厚ソース) うまい菜と鶏肉の煮浸し もずく酢 味噌汁(キャベツ・人参)麦味噌仕立て	ポークカレー キャベツとアスパラのごまドレサラダ 手作りすいかゼリー	肉そば 大根とちりめんの炒め物 揚げなすの甘酢和え
	⌘:647kcal 蛋白:23.6g 脂質:28.7g 食塩:2.83g	⌘:444kcal 蛋白:20.8g 脂質:5.8g 食塩:1.81g	⌘:552kcal 蛋白:26.4g 脂質:14.0g 食塩:3.79g	⌘:477kcal 蛋白:14.4g 脂質:11.9g 食塩:2.71g	⌘:546kcal 蛋白:13.7g 脂質:17.9g 食塩:2.11g	⌘:657kcal 蛋白:28.2g 脂質:24.0g 食塩:5.83g
	手作り抹茶シフォンカップケーキ	手作りほうじ茶プリン(ホイップクリーム添え)	手作りきなこソフトマフィン	手作りぜんざい(もち麴)	ミニ今川焼き(クリーム)	手作り酒まんじゅう
	⌘:80kcal 蛋白:1.7g 脂質:4.2g 食塩:0.09g	⌘:96kcal 蛋白:2.2g 脂質:3.7g 食塩:0.08g	⌘:106kcal 蛋白:2.8g 脂質:4.9g 食塩:0.11g	⌘:174kcal 蛋白:4.5g 脂質:0.4g 食塩:0.00g	⌘:102kcal 蛋白:1.6g 脂質:4.4g 食塩:0.20g	⌘:122kcal 蛋白:1.1g 脂質:0.3g 食塩:0.05g
日付	28	29	30	6月4日(金)『冷やし中華』		
星	ちらし寿司 うまい菜と豚肉の炒め煮 赤だし(キャベツ・大根菜) マンゴー缶	御飯 鶏肉のマリネソース焼き 切干大根とちりめんの煮物 ブロッコリーと平天の和え物 味噌汁(チンゲン菜・油揚げ)	御飯 豚肉のごま醤油炒め ごぼうと油揚げの煮物 ポテトサラダ 味噌汁(あさり・しいたけ)	冷やし中華は暑い時期にラーメンの売り上げが減ってしまうために夏向きの冷たい麺料理として考案されたそうです。夏バテ防止のために野菜をふんだんに使い、食欲増進のために酸味を効かせた味付けになったそうです。これから暑い日が増えますが、冷やし中華を食べて乗り切りましょう		
	⌘:461kcal 蛋白:16.8g 脂質:10.7g 食塩:3.34g	⌘:463kcal 蛋白:21.7g 脂質:11.6g 食塩:2.40g	⌘:599kcal 蛋白:16.4g 脂質:22.9g 食塩:2.38g			
	手作りミルクまんじゅう(抹茶あん)	鈴焼き	手作りわらび餅(小倉あん添え)			
	⌘:136kcal 蛋白:3.2g 脂質:2.2g 食塩:0.04g	⌘:85kcal 蛋白:1.3g 脂質:0.5g 食塩:0.05g	⌘:35kcal 蛋白:1.0g 脂質:0.1g 食塩:0.04g			

を植える予定です。