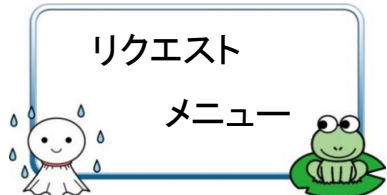


平成 29 年 6 月分

# 予定献立表

☆ 今月のお楽しみメニューは、タルトとプリンです  
どちらかを当日選びます、お楽しみに！

\* 予定献立の為、メニューの一部を変更する事が有ります、  
ご了承下さい。

		1日(木)	2日(金)	3日(土)
		枝豆ご飯 澄まし汁 さわらの塩焼き 南瓜と鶏肉の煮込み キャベツの胡麻酢和え デザート 652kcal	ご飯 春雨スープ 豚肉とキャベツの味噌炒め チンゲン菜塩こぼ和え 冷奴 デザート 695kcal	あじさい祭り カツ丼 澄まし汁 ほうれん草のお浸し さくら大根 あじさいゼリー 712kcal
5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)
	お楽しみメニュー	ご飯 豚汁 赤魚の煮付け ひじきと里芋のサラダ 茄子とピーマンのお浸し デザート 702kcal	パン 野菜スープ 煮込みハンバーグ レモンフレンチサラダ デザート 691kcal	ご飯 中華コーンスープ 八宝菜 春雨サラダ デザート 650kcal
	タルト or プリン ペペロン焼きそば 水餃子の中華スープ 青梗菜のナムル 678kcal			
12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
ご飯 みそ汁 ミックスフライ(鰯フライ他) 大根と胡瓜のポン酢和え わさび漬け デザート 658kcal	ご飯 みそ汁 高野豆腐と豚肉の煮物 キャベツのレモン醤油和え たくあん入り納豆 デザート 709kcal	あんかけチャーハン もずくのスープ 春巻き ゴーヤの酢の物 デザート 717kcal	ご飯 みそ汁 治部煮 カラフルひじきサラダ ほうれん草のとろろがけ どら焼き(テルテル坊主) 676kcal	チキンピラフ かぶのコンソメスープ 鯖のマスタード焼き デザート 654kcal
19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)
ご飯 みそ汁 鶏の南蛮漬け 二色芋のサラダ もずくと胡瓜の酢の物 さくらんぼゼリー 662kcal	ご飯 カニの中華スープ チンジャオロース 中華風冷奴 デザート 704kcal	オムライス 野菜スープ マカロニ野菜サラダ デザート 712kcal	ご飯 みそ汁 さばの味噌煮 小松菜と椎茸のお浸し さつま芋入り白和え デザート 681kcal	パン ミネストローネスープ コロッケ 水菜と若布のサラダ デザート 674kcal
26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
リクエスト メニュー 	ご飯 けんちん汁 鮭の照り焼き 厚揚げそぼろあんかけ キャベツとオクラのお浸し デザート 709kcal	ジャージャー麺 豆腐シュウマイ 大根と人参の柚子サラダ デザート 708kcal	ご飯 みそ汁 鶏肉のトマトソース煮 じゃが芋の千切りサラダ インゲンのおかか和え デザート 701kcal	ご飯 キムチスープ 鯖の唐揚げ野菜あん さつま芋のオレンジ煮 青梗菜としめじのポン酢和え デザート 706kcal

梅雨から夏にかけて、食べ物の傷みややすい季節です、うっかり外に出しっぱなしにしておいてカビが生えたり、冷蔵庫を過信して  
気付いた時には傷んでいた、なんて経験ありませんか？、この時期は特に、食品の取扱いに注意しましょう。

じめじめした気候に負けず、元気に夏を迎えるためにも、衛生に気をつけて、栄養たっぷりの料理で体力をつけましょう！！





