

平成 28 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 (水)	2 日 (木)	3 日 (金)
		ご飯 ザーサイスープ 魚の野菜あんかけ 南瓜のすり胡麻煮 春菊のポン酢和え デザート 664kcal	鶏の照り焼き丼 澄まし汁 じゃが芋の干切りサラダ 小松菜としめじの煮浸し デザート 699kcal	ご飯 みそ汁 高野豆腐と豚肉の煮物 キャベツと鮭缶の和え物 たくあん入り納豆 デザート 702kcal
4 日 (土)	7 日 (火)	8 日 (水)	9 日 (木)	10 日 (金)
あじさい祭り	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 茄子と胡瓜の和え物 デザート 699kcal	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 642kcal	ご飯 中華コーンスープ チンジャオロース 中華風冷奴 デザート 692kcal
カツ丼 澄まし汁 ほうれん草のお浸し つけ物 あじさいゼリー 715kcal	タルト or プリン ペペロン焼きそば ふわっと卵スープ 青梗菜のナムル 677kcal			
13 日 (月)	14 日 (火)	15 日 (水)	16 日 (木)	17 日 (金)
枝豆ご飯 澄まし汁 さわらの塩焼き 南瓜のと鶏肉の煮込み キャベツとおくらの胡麻浸し デザート 696kcal	ご飯 みそ汁 ミックス (鰯フライ他) もやしと胡瓜のさっぱり和え わさび漬 デザート 679kcal	あんかけチャーハン 豆腐の中華スープ 春巻き デザート 646kcal	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 デザート 682kcal	チキンピラフ 野菜スープ スパニッシュオムレツ デザート 645kcal
20 日 (月)	21 日 (火)	22 日 (水)	23 日 (木)	24 日 (金)
ご飯 みそ汁 和風チキン南蛮 二色芋のサラダ もずくと胡瓜の酢の物 デザート 709kcal	チーフ おすすめ 	ご飯 青梗菜のスープ 八宝菜 春雨サラダ デザート 680kcal	ご飯 みそ汁 さばの味噌煮 小松菜のお浸し さつま芋入り白和え デザート 708kcal	パン ミネストローネスープ コロケ ハワイアンサラダ デザート 683kcal
27 日 (月)	28 日 (火)	29 日 (水)	30 日 (木)	
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 ピーマンと人参のお浸し デザート 697kcal	ジャージャー麺 豆腐シュウマイ 野菜の中華サラダ デザート 697kcal	ご飯 みそ汁 鶏肉のトマト煮 海藻と野菜のサラダ デザート 693kcal	

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！！



