

平成 30 年 6 月分

予定献立表

梅雨から夏にかけて、食べ物の傷みやすい季節です、
 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！！



		5日(火)		6日(水)		7日(木)		8日(金)	
		カレードリア トマトスープ 温野菜のサラダ さくらんぼゼリー <i>692kcal</i>		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 パイナップル <i>697kcal</i>		パン 野菜スープ ポークピカタ グリーンサラダ 抹茶ババロア <i>681kcal</i>		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 <i>710kcal</i>	
11日(月)		12日(火)		13日(水)		14日(木)		15日(金)	
お楽しみメニュー 飲むヨーグルト or マドレーヌ 枝豆ご飯 澄まし汁 さわら塩焼き キャベツ和え 南瓜と鶏肉の煮物 <i>697kcal</i>		ポークビーンズ 野菜ときのこのスープ ミモザサラダ コーヒーゼリー <i>714kcal</i>		ご飯 豆腐とニラのスープ 肉団子の八宝菜 もやしの中華風和え 大学芋 <i>701kcal</i>		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) <i>712kcal</i>		パン 豆乳スープ カジキのパン粉焼き グリーンサラダ ヨーグルト <i>707kcal</i>	
18日(月)		19日(火)		20日(水)		21日(木)		22日(金)	
ご飯 野菜スープ 煮込みハンバーグ フレンチサラダ ゼリー <i>733kcal</i>		ご飯 みそ汁 魚の唐揚げ野菜あん ひじきと大豆の煮物 ほうれん草のポン酢和え 杏仁豆腐 <i>648kcal</i>		あんかけチャーハン もずくのスープ 春巻き チンゲン菜のナムル 野菜ジュース <i>711kcal</i>		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 りんご <i>703kcal</i>		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 水ようかん <i>705kcal</i>	
25日(月)		26日(火)		27日(水)		28日(木)		29日(金)	
リクエス(そら3) スパゲティーミートソース キャベツのコンソメスープ ブロッコリーヨーグルトサラダ ジュース <i>718kcal</i>		ご飯 けんちん汁 鮭の照り焼き 厚揚げそぼろあん キャベツとオクラのお浸し オレンジ <i>680kcal</i>		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 ヤクルト <i>706kcal</i>		ご飯 みそ汁 高野豆腐と豚肉の煮物 ブロッコリーの胡麻酢かけ たくあん納豆 練り切・青楓 <i>699kcal</i>		チキンピラフ かぶのコンソメスープ 鱈のマスタード焼き ムース <i>692kcal</i>	

☆ 今月のお楽しみメニューは、飲むヨーグルトとマドレーヌです、どちらかを当日選びます、お楽しみに！

☆ 試食会を、予定しています。

* 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。

