

2019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！！

1日(土)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
あじさい祭り カツカレー かぶのコンソメスープ 大根の和風サラダ あじさいゼリー 679kcal	小松菜の和風 Pasta カボチャのコンソメスープ 野菜のカラフルマリネ 蒸しパンケーキ 681kcal	ご飯 みそ汁 治部煮 ひじきマヨネーズサラダ ほうれん草のとろろがけ どら焼き(テルテル坊主) 714kcal	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 659kcal	ご飯 カニとコーンの中華スープ チンジャオロース 中華風冷奴 あんまん 708kcal
10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)
お楽しみメニュー ジョア or パイ饅頭 枝豆ご飯 かき玉汁 さわら塩焼き キャベツ和え 南瓜と鶏肉の煮物 704kcal	ご飯 野菜スープ 煮込みハンバーグ フレンチサラダ メロン 682kcal	ご飯 みそ汁 鶏の南蛮漬け 二色芋のサラダ 小松菜となめこの酢の物 水ようかん 705kcal	リクエストメニュー(そら3) 納豆チャーハン 春雨スープ 青梗菜のナムル えび水晶包み アップルパイ 717kcal	ひじきご飯 澄まし汁 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 699kcal
17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)
ご飯 玉子スープ(防災) 豚肉とキャベツの味噌炒め 春雨の酢の物 チンゲン菜おかか和え クリームブッセ 709kcal	ご飯 みそ汁 魚の唐揚げ野菜あん ほうれん草のポン酢和え 糸昆布の煮物 マドレーヌ 689kcal	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 695kcal	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 703kcal	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 681kcal
24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
ご飯 豆腐とニラのスープ 肉団子の八宝菜 もやし中華風和え 大学芋 701kcal	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 717kcal	ご飯 豚汁 赤魚の煮付け 里芋とひじきのサラダ 茄子とピーマンのお浸し パイナップル 699kcal	ジャージャー麺 ほうれん草シュウマイ 大根と人参の柚子サラダ ヤクルト 706kcal	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 しそ納豆 練り切・青楓 709kcal

☆ 今月のお楽しみメニューは、ジョアとパイ饅頭です、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。


