

# 2020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(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
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 704kcal	枝豆ご飯 かきたま汁 さわら塩焼き 南瓜と鶏肉の煮物 キャベツのゴマ酢和え ジョア 704kcal	リクエストメニュー(うみ2) ご飯 わかめのスープ キムチチヂミ 中華風冷奴 ババロア 697kcal	パン 豆乳スープ カジキのパン粉焼き グリーンサラダ 野菜ジュース 651kcal	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 パイ饅頭 711kcal
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
ご飯 みそ汁 筑前煮 厚焼き玉子 いんげんの辛子醤油和え アップルパイ 695kcal	ご飯 野菜スープ 煮込みハンバーグ フレンチサラダ ヤクルト 711kcal	あんかけチャーハン もやしとにらのスープ えび水晶包み 青梗菜のナムル スイートポテト 713kcal	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	小松菜の和風パスタ 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
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
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 701kcal	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 719kcal	ご飯 みそ汁 カレイの煮付け ブロッコリーおかがかけ どら焼き(テルテル坊主) 卵の花 693kcal	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 水まんじゅう 718kcal	ご飯 みそ汁 豆腐揚げと野菜の煮物 キャベツの梅肉和え オクラ納豆 練り切 702kcal
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)
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	ご飯 みそ汁 豚肉とキャベツの味噌炒め 春雨の酢の物 チンゲン菜おかが和え クリームブッセ 713kcal	パン 野菜スープ ポテトと茹で卵マヨチーズ焼き レタスサラダ ヨーグルト和え 697kcal	ご飯 澄まし汁 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 685kcal	豚ひき入り生姜ご飯 ワカメと大根のスープ 餃子(野菜炒め) キムチ冷奴 杏仁豆腐 715kcal
29日(月)	30日(火)	☆ 人混みを避け、栄養と睡眠を十分に！ コロナに負けない身体を作りましょう！ ☆  お楽しみメニュー、しばらくの間お休みします。 * 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。		
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	ポークビーンズ 野菜ときのこのスープ ミモザサラダ あじさいゼリー 712kcal			



