

2021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 (火)		2日 (水)		3日 (木)		4日 (金)			
ご飯 豆腐とニフのスープ 肉団子の八玉采 もやしの中華風和え 大学芋 701kcal		ハン 豆乳スープ ナシファイ クリーンサフタ 野菜ジュース 636kcal		ご飯 みそ汁 治部煮 ひじきマヨネースサフタ はつれん早のとろろかけ じゃが芋(てるてる坊主) 696kcal		菜飯 澄まし汁 豚肉とキャベツの味噌炒め 春雨の酢の物 ナンケン采おほかか和え クリームブッセ 698kcal			
7日 (月)		8日 (火)		9日 (水)		10日 (木)		11日 (金)	
ご飯 野菜スープ 煮込みハンバーグ フレンサフタ ヤクルト 711kcal		ご飯 みそ汁 筑前煮 厚焼き土子 いんけんの羊子醤油和え 水ようかん 669kcal		シヤーンシヤーン麺 カニ余甲 大根と人参の柚子サフタ 果肉入りみかんセリー 711kcal		ご飯 豚汁 赤魚の煮付け 里芋のサフタ 加子とピーマンのお浸し パイナップル 699kcal		豚ひき入り生妻ご飯 リカメと大根のスープ 野菜炒め シュワマイ キムチ冷奴 ワッフル 707kcal	
14日 (月)		15日 (火)		16日 (水)		17日 (木)		18日 (金)	
海老トリア トマトスープ 野菜サフタ 豆乳プリン 695kcal		ご飯 澄まし汁 カジキのみそマヨネース焼き さつま芋オレンジ煮 小松菜となめこの酢の物 ドームケーキ 682kcal		あんかけチャーハン もやしとにらのスープ すひ水晶包み 青梗菜のナムル スイートポテト 672kcal		ご飯 レタススープ ホークヒサ 野菜のカップルマリネ 和風黒糖ムース 706kcal		枝豆ご飯 かきたま汁 さわり塩焼き かほちゃといんけんの煮物 キャベツのコマ酢和え ジョア 671kcal	
21日 (月)		22日 (火)		23日 (水)		24日 (木)		25日 (金)	
野菜カレー 野菜ときのこのスープ ニセササフタ あじさいセリー 672kcal		ご飯 みそ汁 魚の唐揚げ野菜あん はつれん早のボン酢和え 糸昆布の煮物 マドレーヌ 689kcal		ハン 野菜スープ ポテトと茹で卵マヨチーズ焼き レタスサフタ ヨーグルト和え 697kcal		ご飯 澄まし汁 さはの味噌煮 小松菜と椎茸のお浸し さつま芋入り日相え りんご 685kcal		コーンピラフ レタススープ 鶏のトマトクリーム煮 コールスローサフタ ジュース 725kcal	
28日 (月)		29日 (火)		30日 (水)		☆ 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！ ☆ * 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 豆腐揚げと野菜の煮物 かぶの塩こんぶ和え オクフ納豆 じゃが芋(ずんだ) 715kcal		小松菜の和風パスタ カボチャのコンソメスープ 野菜のカップルマリネ 蒸しパンケーキ 681kcal		ゆかりご飯 澄まし汁 鮭の照り焼き 厚揚げせはらあん キャベツとオクフのお浸し エクレア 699kcal					

