

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 豆腐とニフのスーフ 肉団子の八玉采 もやしの中華風和え 大学芋 701kcal	ハン 豆乳スーフ ナシフファイ 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 じゃがバター(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 野菜スーフ 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フ 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 トマトスーフ 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フ すひ水晶包み 青梗菜のナムル スイートポテト 672kcal	ご飯 レタススーフ 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フ 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 野菜スーフ 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 レタススーフ 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 じゃがバター(ずんだ) 715kcal	小松菜の和風パスタ カボチャのコンソメスーフ 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		

