

2022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！！



☆ 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！ ☆

		1日 (水)		2日 (木)		3日 (金)			
		鶏の照り焼き丼 澄まし汁 ポテト野菜サラダ 小松菜としめじの煮浸し 焼きプリンタルト 658kcal	パン きのこのスープ アジフライ グリーンサラダ フルーチェ 621kcal	ご飯 みそ汁 さわらの山椒焼き 厚揚げそぼろあん キャベツとオクラの和え物 ババロア 720kcal					
4日 (土)		7日 (火)		8日 (水)		9日 (木)		10日 (金)	
あじさい祭り		ご飯 澄まし汁 カジキのみそマヨネーズ焼き 二色芋のサラダ ほうれん草としめじの和え物 ドームケーキ 674kcal	海老ドリア ミネストローネスープ ブロッコリーヨーグルトサラダ 蒸しパンケーキ 684kcal	菜飯 澄まし汁 鶏ときのこのおろし煮 春雨の酢の物 茄子のゴマダレがけ 和風黒糖ムース 656kcal	ご飯 みそ汁 ポークピザ 温野菜のサラダ オレンジ 677kcal				
焼きそば チンゲン菜のスープ たこ焼き フライドポテト パインジュース 730kcal									
13日 (月)		14日 (火)		15日 (水)		16日 (木)		17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 どら焼き(てるてる坊主) 709kcal		キーマカレー 野菜ときのこのスープ ミモザサラダ あじさいゼリー 715kcal	ご飯 豚汁 赤魚の煮付け マカロニ野菜サラダ 茄子とピーマンのお浸し パイナップル 705kcal	ご飯 澄まし汁 煮込みハンバーグ 野菜の和風サラダ ヤクルト 679kcal	ご飯 みそ汁 豆腐揚げと野菜の煮物 かぶの塩こんぶ和え たくあん納豆 水ようかん 678kcal				
20日 (月)		21日 (火)		22日 (水)		23日 (木)		24日 (金)	
あんかけチャーハン もやしとにらのスープ 豆腐しゅうまい 青梗菜のナムル りんごジュース 598kcal		ご飯 けんちん汁 かじきのパン粉焼き オクラのお浸し 糸昆布の煮物 ワッフル 722kcal	パン 野菜スープ ポテトと茹で卵マヨチーズ焼き フレンチサラダ ヨーグルト和え 706kcal	ご飯 澄まし汁 さばの味噌煮 ブロッコリーおかがかけ さつま芋入り白和え りんご 697kcal	コーンピラフ レタススープ 鶏のトマトクリーム煮 コールスローサラダ さくらんぼゼリー 720kcal				
27日 (月)		28日 (火)		29日 (水)		30日 (木)			
ご飯 みそ汁 厚揚げと野菜の煮物 胡瓜とささみの梅肉和え ほうれん草のとろろがけ チョコ饅頭 643kcal		茄子とベーコンスパゲティー コンソメスープ 野菜の和風マリネ ヨーグルト 662kcal	ご飯 ワンタンスープ 肉団子の八宝菜 いかときゅうりの中華和え 豆乳プリン 691kcal	枝豆ご飯 かきたま汁 さわら塩焼き かぼちゃといんげんの煮物 小松菜となめこの酢の物 上用饅頭 670kcal					

* 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。