

2023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！！

3日 (土)		6日 (火)		7日 (水)		8日 (木)		9日 (金)	
あじさい祭り		ご飯 豚汁		海老ドリア		ご飯 みそ汁		ご飯 みそ汁	
焼きそば		赤魚の煮付け		ミネストローネスープ		ポークピカタ		豆腐揚げと野菜の煮物	
チンゲン菜のスープ		マカロニ野菜サラダ		野菜のマリネ		チンゲン菜とコーンのお浸し		かぶの塩こんぶ和え	
たこ焼き フライドポテト		茄子とピーマンのお浸し		蒸しパンケーキ		豆乳プリン		とろろ	
あじさいゼリー 731kcal		パイナップル 704kcal		708kcal		681kcal		水ようかん 637kcal	
12日 (月)		13日 (火)		14日 (水)		15日 (木)		16日 (金)	
菜飯 澄まし汁		ご飯 みそ汁		ご飯 澄まし汁		あんかけチャーハン		ご飯 みそ汁	
鶏ときのこのおろし煮		ハンペンフライ		煮込みハンバーグ		もやしのスープ		鱈の山椒焼き	
春雨サラダ		小松菜とエリンギのさっと煮		野菜の和風サラダ		豆腐しゅうまい		厚揚げと大根の含め煮	
チンゲン菜のゴマ和え		スイートポテト		ヤクルト		青梗菜のナムル		キャベツとオクラの和え物	
どら焼き (テルテル坊主) 683kcal		689kcal		690kcal		バナナ 619kcal		ババロア 666kcal	
19日 (月)		20日 (火)		21日 (水)		22日 (木)		23日 (金)	
パン		ご飯 みそ汁		コーンピラフ		ご飯 澄まし汁		鶏の照り焼き丼	
野菜スープ		カジキのみそマヨネーズ焼き		レタススープ		さばの味噌煮		澄まし汁	
ポテトのマヨチーズ焼き		もやしと胡瓜の柚香和え		鶏のトマトクリーム煮		ブロッコリーおかがけ		ポテト野菜サラダ	
フレンチサラダ		ジョア		ヨーグルト		さつま芋入り白和え		小松菜としめじの煮浸し	
ヨーグルト和え 663kcal		656kcal		718kcal		りんご缶 707kcal		焼きプリンタルト 658kcal	
26日 (月)		27日 (火)		28日 (水)		29日 (木)		30日 (金)	
ご飯 みそ汁		キーマカレー		枝豆ご飯 澄まし汁		ご飯		茄子とベーコンスパゲティー	
厚揚げと野菜の煮物		野菜ときのこのスープ		ほきの塩焼き		ワンタンスープ		コンソメスープ	
もやしの梅肉和え		ミモザサラダ		かぼちゃの含め煮		酢豚		ブロッコリーサラダ	
たくあん納豆		さくらんぼゼリー		セロリとわかめの酢の物		レンコンサラダ		マドレーヌ	
和風黒糖ムース 696kcal		715kcal		上用饅頭 562kcal		ワッフル 697kcal		723kcal	

---

