

2024年 6月

## 予定献立表

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。

1日 (土)	4日 (火)	5日 (水)	6日 (木)	7日 (金)
あじさい祭り ご飯 みそ汁 652kcal	豆腐揚げと野菜の煮物 かぶの塩こんぶ和え とろろ デザート 662kcal	チャーハン 豆腐ときのこの中華スープ 焼き餃子 三色ナムル デザート 735kcal	ご飯 澄まし汁 さわらのみそマヨネーズ焼き 厚揚げと大根の含め煮 もやしの和え物 デザート 661kcal	パン 野菜スープ ミートローフ ピーマンコールスローサラダ デザート 736kcal
10日 (月)	11日 (火)	12日 (水)	13日 (木)	14日 (金)
鶏の照り焼き丼 澄まし汁 ポテト野菜サラダ ほうれん草としめじのお浸し デザート 617kcal	スパゲティーミートソース 具沢山野菜スープ ブロッコリーヨーグルトサラダ デザート 749kcal	ご飯 コーン入り中華スープ 酢豚 中華風春雨サラダ デザート 669kcal	ご飯 豚汁 赤魚の煮付け マカロニ野菜サラダ もやしとにらの梅肉和え パイナップル 648kcal	ご飯 みそ汁 ポークピカタ チンゲン菜とコーンのお浸し デザート 662kcal
17日 (月)	18日 (火)	19日 (水)	20日 (木)	21日 (金)
ご飯 みそ汁 鶏ときのこのおろし煮 厚焼き玉子 キャベツとオクラの和え物 デザート 711kcal	海老ドリア ミネストローネスープ ミモザサラダ デザート 739kcal	枝豆ご飯 澄まし汁 ほきの塩焼き かぼちゃの含め煮 セロリとわかめの酢の物 デザート 553kcal	ご飯 水餃子の中華スープ マーボー春雨 白菜の中華風お浸し デザート 669kcal	ご飯 澄まし汁 ハンペンフライ 小松菜とエリンギのさっと煮 デザート 588kcal
24日 (月)	25日 (火)	26日 (水)	27日 (木)	28日 (金)
あんかけ焼きそば 豆腐とニラの中華スープ 豆腐焼売 小松菜としめじのレモン醤油和え デザート 699kcal	ご飯 みそ汁 がんと野菜の煮物 もやしの梅肉和え しそ納豆 デザート 654kcal	パン きのこのスープ コロケ ごぼうとコーンのサラダ デザート 735kcal	ご飯 澄まし汁 さばの味噌煮 さつま芋入り白和え にらとわかめのお浸し デザート 674kcal	親子丼 澄まし汁 豆腐の野菜あんかけ 水菜ともやしポン酢和え デザート 728kcal

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！！







