

献立表



	6/22(月)	6/23(火)	6/24(水)	6/25(木)	6/26(金)	6/27(土)	6/28(日)
朝	米飯 味噌汁(小松菜・シメジ) オクラと湯葉のおかか和え 牛乳 梅干し	米飯 味噌汁(南瓜・葉大根) ひじき煮 牛乳 明太子風味ソース	米飯 味噌汁(ほうれん草・エノキ) 五目金平 牛乳 海苔ふりかけ	米飯 味噌汁(里芋・ワカメ) 卵の花の炒り煮 牛乳 たまご風味ソース	米飯 味噌汁(豆腐・ネギ) さつま芋の煮物 牛乳 たらこふりかけ	米飯 味噌汁(さつま芋・油揚げ) 切り干し大根の煮付 牛乳 海苔佃煮	米飯 味噌汁(厚揚げ・葉大根) 筑前煮 牛乳 鮭ふりかけ
昼	米飯 清汁(白菜・エノキ) 厚揚げのみそ炒め 冬瓜の煮物 オレンジムース	米飯 清汁(切麩・貝割れ) 手作りピーマンの肉詰め キャベツとウインナーの炒め物 手作り黒蜜牛乳寒天	米飯ハーフ【麺の日】 醤油ラーメン  蟹焼売 手作りマンゴープリン	米飯 味噌汁(ナス・ナメコ) 白身フライ&海老フライ 大根の煮物 海藻サラダ	米飯 かき玉スープ 鰯の西京焼き 南瓜のそぼろ煮 白菜のなめ茸和え	ちらし寿司【ちらしの日】 清汁(厚揚げ・三つ葉) フキとたけのこの土佐煮 手作り水ようかん	米飯 味噌汁(大根・豆苗) 手作りおから豆腐ハンバーグ かに玉子ロール リンゴ缶
タ	米飯【カニの日】 中華スープ  かに玉 春巻き ナムル	米飯 味噌汁(白菜・椎茸) 白身魚の山賊焼き がんもの煮つけ きゅうりの酢の物	米飯 清汁(冬瓜・ネギ) 鶏肉の黒酢煮 きのこの玉子焼き スナッPEndウのゴマドレ和え	米飯 清汁(玉麩・貝割れ) 豚肉の柳川風煮 厚揚げのオイスター炒め バナナ	米飯 味噌汁(じゃが芋・シメジ) 鶏肉の生姜焼き 蕪の煮物 白桃缶	米飯 味噌汁(モヤシ・椎茸) 豆腐挽肉包み野菜餡かけ こんにゃくと根菜の金平 沢庵和え	米飯 清汁(切麩・ワカメ) 鯖の味噌煮 白菜の煮浸し 青梗菜の中華和え
おやつ	ベルギーワッフル	かっぱえびせん	スーパーカップ	お楽しみ 	炭酸饅頭	黒糖丸ボウロ	セレクトパフェ 



「梅雨」や「入梅」というように、6月には梅が実るため、昔から梅酒や梅干し・梅ジュースづくりなどの「梅仕事」が欠かせません。
梅は「三毒(食べ物の毒・血液の毒・水の毒)」を断つと言われる健康食です。

※都合により変更する場合があります
★糖尿病食の方は小鉢が変更になります