

6月の献立

日	月	火	水	木	金	土
うっとおいしい梅雨の季節になります。どうしても運動不足になったり、水分が摂れずに便秘がちになる方も多そうです。今月は食物繊維をたくさんとれるようにしてみました。茸、海藻、寒天などを使用した食事を多くしております。アジサイにみたてた、アジサイゼリーもご用意しました。どうぞお楽しみに。			1日	2日	3日	4日
			あじさい寿司 茄子の味噌炒め いとこ煮 澄まし汁 (ミルク葛餅)	豚肉と昆布の煮物 豆腐のナムルのせ 甘酢和え ご飯 味噌汁 (プリン)	鶏のネギソース 春雨サラダ なめ茸和え ご飯 味噌汁 (みつ豆)	かに玉 胡麻和え スパゲティサラダ ご飯 味噌汁 (どら焼き)
5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
魚の照り焼き 五目煮 煮豆 ご飯 味噌汁 (抹茶ぜんざい)	ジャーマンオムレツ ツナサラダ おひたし ご飯 味噌汁 (チョコサンド)	豚肉とキャベツの旨煮 しらす和え 茄子の酢味噌和え ご飯 味噌汁 (小倉蒸しパン)	海老と豆腐のチリソース 玉ねぎのおかか炒め おひたし ご飯 味噌汁 (ホットケーキ)	ピザ風ポテト焼き 海鮮きのこ 磯和え ご飯 スープ (チョコバナナ)	カレーライス 大根の炒り煮 サラダ 福神漬け スープ (りんごゼリー)	魚の韓国味噌焼き わかめの酢の物 じゃが芋のきんぴら ご飯 かき玉汁 (あんみつ)
12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
にらつくね タラモサラダ 磯和え ご飯 味噌汁 (あじさいゼリー)	鶏のマヨネーズ焼き おから煮 たたき胡瓜 ご飯 味噌汁 (フルーツヨーグルト)	オムレツ茸ソース トマトサラダ 切干大根炒り煮 ご飯 味噌汁 (ジャムサンド)	ひじきハンバーグ キャベツの青シソ和え 煮豆 ご飯 味噌汁 (杏仁豆腐)	鮭のにらあんかけ 豆腐チャンプルー きんぴら ご飯 味噌汁 (冷やしぜんざい)	鶏肉の大葉焼き 白和え もずく酢 ご飯 味噌汁 (フルーツヨーグルト)	チキンビーンズ ブロッコリーの玉子炒め ポテトサラダ ご飯 味噌汁 (アジサイゼリー)
19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
鮭と胡瓜の寿司 お煮しめ なたね和え とろろ汁 (抹茶蒸しパン)	豚肉と生姜のご飯 茄子の味噌和え 和風サラダ 漬物 スープ (みたらし団子)	魚の磯辺揚げ 三目きんぴら 胡瓜のピリ辛和え ご飯 味噌汁 (フルーツポンチ)	鶏釜めし 厚揚げと茄子の煮物 サラダ 豚汁 (どら焼き)	ハンバーグ茸ソース 切干大根の煮物 胡麻酢和え ご飯 味噌汁 (あじさいゼリー)	魚のフワフワ揚げ 五目豆 胡瓜の塩昆布和え ご飯 味噌汁 (小倉白玉)	筑前煮 三味和え マカロニソテー ご飯 味噌汁 (ところてん)
26日	27日	28日	29日	30日		
麻婆茄子 チヂミ ナムル ご飯 味噌汁 (ミルクゼリー)	魚のパン粉焼き 大根のおかか煮 トマトの甘酢 ご飯 味噌汁 (アイスパフェ)	大豆のカレー煮 ポテトサラダ 青菜炒め ご飯 味噌汁 (人参蒸しパン)	豚肉の香味焼き 高野豆腐の甘煮 胡瓜の梅和え ご飯 わかめ汁 (南瓜パンケーキ)	出し巻き玉子 五目味噌炒め 春雨サラダ ご飯 味噌汁 (フレンチトースト)		