

6月の献立

日	月	火	水	木	金	土
30日	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いようです。今月は食物繊維をたくさんとれるようにしました。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
厚焼き玉子 五目味噌炒め 春雨サラダ ご飯 味噌汁 (フレンチトースト)						あじさい寿司 茄子の味噌炒め 甘酢和え 澄まし汁 (ミルク葛餅)
2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
豚肉と昆布の煮物 豆腐のナムルのせ いとこ煮 ご飯 味噌汁 (どら焼き)	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)	かに玉 胡麻和え スパゲティサラダ ご飯 味噌汁 (プリン)	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)	麻婆茄子 チヂミ ナムル ご飯 味噌汁 (ジャムヨーグルト)	にらつくね タラモサラダ きんぴら ご飯 味噌汁 (あじさいゼリー)	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)
9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
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)	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 五目煮 おひたし ご飯 味噌汁 (抹茶ぜんざい)	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)	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)	豚肉の大葉焼き ピリ辛煮 もずく酢 ご飯 味噌汁 (りんごゼリー)
16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
魚の照り焼き 豆腐チャンプルー 磯和え ご飯 味噌汁 (冷やしぜんざい)	鶏釜めし 厚揚げと茄子の煮物 サラダ 浅漬け 豚汁 (どら焼き)	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)	鮭と胡瓜の寿司 お煮しめ なたね和え とろろ汁 (抹茶パンケーキ)	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)	カレーライス 大根の炒り煮 サラダ 福神漬け スープ (フルーツヨーグルト)
23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日
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)	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)	筑前煮 三味和え マカロニソテー ご飯 味噌汁 (ところてん)	ジャーマンオムレツ ツナサラダ 煮豆 ご飯 味噌汁 (チョコサンド)	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)	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)	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)