






献立表

| | 6/15(月) | 6/16(火) | 6/17(水) | 6/18(木) | 6/19(金) | 6/20(土) | 6/21(日) |
|-----|--|---|---|---|---|--|---|
| 朝 | 米飯 味噌汁(白菜・油揚げ) きんぴらごぼう 牛乳 梅びしお | 米飯 味噌汁(さつまいも・ブナピー) 肉じゃが 牛乳 味付け海苔 | 米飯 味噌汁(南瓜・エノキ) がんもの含め煮 牛乳 海苔ふりかけ | 米飯 味噌汁(ほうれん草・椎茸) 里芋の含め煮 牛乳 たまご風味ソース | 米飯 味噌汁(大根・葉大根) ぜんまい煮 牛乳 たらこふりかけ | 米飯 味噌汁(かぶ・ネギ) 鶏肉のすき煮 牛乳 海苔佃煮 | 米飯 味噌汁(南瓜・油揚げ) 白菜の煮浸し 牛乳 鮭のふりかけ |
| 昼 | 枝豆ご飯【枝豆の日】 味噌汁(なす・ナメコ) 鯖の生姜煮  冬瓜のなると煮 黄桃缶 | 親子カツ丼 味噌汁(切麩・貝割れ) 小松菜の煮浸し 手作りオレンジゼリー | 米飯 味噌汁(キャベツ・椎茸) 鱈の蒲焼風 肉団子と大根の煮物 ブドウムース | 米飯 かき玉スープ 肉団子の酢豚風 なすの煮物 洋梨缶 | 【パンの日】 イングリッシュマフィン&バターロール ビーフシチュー 玉ねぎコロケ コールスロー | 米飯 味噌汁(モヤシ・ほうれん草) 鶏肉のごま照り焼き 白菜とツナのうま煮 バナナムース | チャーハン【父の日】 中華スープ 手作り海老フライ 手作り杏仁豆腐  |
| 夕 | 米飯 味噌汁(厚揚げ・シメジ) 蒸し鶏のネギソース じゃこピーマン ブロッコリーサラダ | 米飯 清汁(豆腐・ネギ) メバルの金山時味噌焼き 里芋の照り煮 スナップエンドウのマヨポン和え | 米飯 清汁(玉麩・三つ葉) 鶏肉のガーリックバター焼き 長いものなると煮 手作り金時豆 | 米飯 清汁(白菜・エノキ) 鱈の塩麹焼き 炒り鶏 冷奴  | 米飯 清汁(玉麩・ワカメ) 和風麻婆豆腐 焼売 オレンジ | 米飯 味噌汁(キャベツ・舞茸) 豚肉のチャプチェ さつまいものオレンジ煮 チョレギサラダ | 米飯 味噌汁(豆腐・貝割れ) 煮鶏 蓮根とこんにゃくの煮物 青菜の塩昆布胡麻和え |
| おやつ | 蒸し饅頭 | レモンケーキ | ムーンライトクッキー | 手作り肉巻きおにぎり  | 雪の宿 | パンケーキ(きな粉黒蜜) | 黄バラ饅頭  |

6月21日は夏至です。夏至は北半球において1年で最も昼の時間が長く、太陽が最も高い位置に昇る日を指します。

関西では”タコ”、関東では”小麦餅”、東海では”いちじく田楽”など地域によって夏至に食べる物は様々です。

※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

