

令和5年 6月 献立

日	曜日	昼食				夕食			
		主食	主菜	副菜(デザート)	汁・飲物	主食	主菜	副菜(デザート)	汁・飲物
1	木					ご飯	豚ニラ炒め	酢の物	お吸い物
2	金					ご飯	和風麻婆豆腐	キャベツと青菜のナムル	お吸い物
3	土	ご飯	ハムカツ 付け合わせ	スパサラ	スープ	ご飯 お吸い物	豚しゃぶまるやか梅肉ソース香味野菜添え 人参しりしり・枝豆腐		
4	日	冷やしたぬきうどん		ミニパンパンジー	ゼリー	ご飯 お吸い物	銀ひらすの西京焼き・茹でいんげん・切昆布と 油揚げの煮物・豆とコーンのオーロラソース和え		
5	月					ご飯	肉じゃが	きんぴらごぼう	お吸い物
6	火					ご飯	焼き魚・浅漬け	焼茄子の ポン酢和え	お吸い物
7	水					ご飯	カブの煮物	人参しりしり	お吸い物
8	木					ご飯	生姜焼き	ひじき煮	お吸い物
9	金					魚の のり巻き	魚の 野菜あんかけ	フルーツ	花魁のお吸い物
10	土	カレーライス・ゆで卵		コールスローサラダ	汁物	ご飯 お吸い物	ワイン風味のデミグラスソースハンバーグ 茹でブロッコリー・マッシュポテト・きゅうりのレモン和え		
11	日	混ぜ込みご飯	夏野菜の 揚げびたし	浅漬け	スープ	ご飯 お吸い物	牛肉と焼き豆腐の煮物・五目厚焼き玉子 ほうれん草のピーナッツ和え		
12	月					ちらし寿司	筑前煮	オレンジ	花魁のお吸い物
13	火					ご飯	高野豆腐の煮物	キャベツの 塩昆布和え	お吸い物
14	水					温そば・たくあん		梅奴	フルーツ
15	木					ご飯	味噌煮魚・ 付け合わせ	モヤシの ツナサラダ	お吸い物
16	金					ご飯	はんぺん 梅しそ焼き	青菜の白和え	お吸い物
17	土	ご飯	肉野菜炒め	ポテトサラダ	スープ	ご飯 お吸い物	鶏肉のすき焼き風・茄子の吉野煮物 山芋とろろ(だし入り)		
18	日	三色丼 (玉子・ほうれん草・肉そぼろ)		マカロニサラダ	スープ	ご飯 お吸い物	赤魚のトマトカレー煮・一口メンチカツボール わかめと玉ねぎのツナサラダ		
19	月					ご飯	ピーマンとさつま 揚げの胡麻炒め	炒り豆腐	お吸い物
20	火					ご飯	回鍋肉	モヤシナムル	中華スープ
21	水					ご飯	チキンソテー	トマトマリネ	お吸い物
22	木					ご飯	味噌田楽・ 青菜の胡麻和え	粉ふき芋	お吸い物
23	金					アジサイ鑑賞メニュー			
24	土	豚丼	ひじき煮	フルーツ	スープ	ご飯 お吸い物	鯉の塩焼き・味付け花人参(付け合わせ) レバーの生姜煮・蓬わかめのさっぱり和え		
25	日	ご飯	炒り玉もやし あんかけ	春雨サラダ	スープ	ご飯 お吸い物	かぼちゃのコロッケ・茹でいんげん・マカロニの パセリソテー・青菜と海老の炒め物・根菜サラダ		
26	月					ご飯	車麩の煮物・ 付け合わせ	小松菜の わさび和え	お吸い物
27	火					ご飯	肉豆腐	わかめサラダ	お吸い物
28	水					ご飯	鶏肉のみぞれ煮	竹輪と オクラの和え物	お吸い物
29	木					ご飯	煮魚・ 付け合わせ	五目煮	お吸い物
30	金					焼きそば	もずく酢和え	フルーツ	お吸い物

※1 朝食については週間献立表によりご提供します。

※2 土日祝の夕食はクックデリになります。

【今月のひとこと】
6月と言えば『梅雨(つゆ)』ですがこの時期になぜ漢字で『梅雨』と書くのでしょうか？ 一説には雨と湿気多く、カビが生えやすい時期を『徼雨』(ばいう)と呼ばれていたのが同じ音の『梅雨(ばいう)』に置き換わったなど説があります。湿度が高く食中毒のリスクも高まりますので、使用後の食器類には消毒を行い。手洗いを心がけましょう。

2023年 6月 献立表

(仕入れの都合により変更する事があります)

日	曜日	主食	主菜	副菜(デザート)	汁・飲物	Kcal	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩(g)
1	木	ご飯	焼き魚	切り干し煮	みそ汁	855	30.4	13.5	3.4
2	金	ご飯	しゅうまい	シェルサラダ	みそ汁	743	23.1	19.0	3.8
3	土								
4	日								
5	月	ご飯	親子煮	青菜和え	みそ汁	816	35.6	21.5	3.8
6	火	ピピンバ丼	厚揚げ煮	フルーツ	スープ	843	37.5	33.3	3.6
7	水	ご飯	炒り玉あんかけ	豚小間炒め	みそ汁	846	54.6	22.9	3.6
8	木	ご飯	ポークソテー	ひじき煮	みそ汁	839	31.1	28.9	3.4
9	金	ご飯	アジフライ	トマトサラダ	みそ汁	819	37.3	26.9	3.7
10	土								
11	日								
12	月	ミートソース		ツナサラダ	スープ	751	35.8	26.8	2.2
13	火	ご飯	唐揚げ	マカロニサラダ	みそ汁	818	31.4	30.2	3.4
14	水	ご飯	カジキバター焼き	アスパラ和え	みそ汁	725	35.2	16.9	2.8
15	木	ご飯	揚げ出し豆腐	明太和え	みそ汁	807	49.1	20.7	3.7
16	金	冷やし中華	肉ニラ炒め	フルーツ	ジョア	846	38.3	26.2	3.8
17	土								
18	日								
19	月	ご飯	チキンカツ	海藻サラダ	みそ汁	769	33.5	22.2	3.7
20	火	シーフードピラフ		肉団子煮	スープ	743	34.2	22.0	3.3
21	水	ご飯	なす味噌炒め	餃子	みそ汁	738	25.1	22.1	3.8
22	木	冷やし山菜そば	ミニ春巻き	カットポテト	ポンチ	740	19.4	21.4	3.8
23	金	ご飯	ハンバーグ	スパサラダ	みそ汁	858	29.5	26.4	2.7
24	土								
25	日								
26	月	ご飯	魚味噌焼き	チャーシュー和え	みそ汁	749	37.0	23.4	3.6
27	火	ご飯	ひれかつ	じゃが煮	みそ汁	776	35.4	18.3	3.7
28	水	中華丼	サラダ	ナゲット	スープ	757	27.7	22.6	3.0
29	木	肉サラダうどん	竹筴と青菜和え	コーヒープリン	玉子スープ	739	39.0	26.0	2.7
30	金	ご飯	麻婆豆腐	きんぴら	みそ汁	756	31.9	20.5	3.7
					平均	788	34.2	23.3	3.4



【ひとこと】梅雨時期は食中毒の発生が多くなります。手洗い・うがいをしっかりとし、食品の取り扱いには注意しましょう。