

🌐 は世界の料理の日です

# 6月の献立表

—変更となる場合がございますがご了承ください—

令和5年

日	月	火	水	木	金	土
<p>汗ばむ季節になりました。脱水や熱中症予防として 衣服や空調での温度調節や、こまめな水分補給を心掛けてお過ごしください。</p> <p>今月の世界のお料理はギリシャ料理です。ギリシャ料理は栄養バランスが良く健康的なことが特徴です。 魚介類、ナスやズッキーニ、ヨーグルトなどの食材が代表的です。 特にオリーブオイルはギリシャ料理に欠かせない食材で、 国民1人当たりのオリーブ消費量は世界一といわれています。</p> 				<p>1 ご飯 鶏の梅煮 白菜ツナ和え 里芋煮ころがし</p> <p>味噌汁 ダイスゼリー</p> <p>ゆめパン</p>	<p>2 ご飯 ひじきの和風コロッケ アスパラかに和え 大根白だし煮</p> <p>味噌汁 オレンジゼリー</p> <p>パンケーキ</p>	<p>3 枝豆の緑茶飯 鯖柚庵焼き もずく酢 ほうれん草煮びたし</p> <p>豆乳汁 洋梨缶</p> <p>カットロール</p>
<p>4 ご飯 鶏しそ焼き 大根中華サラダ ズッキーニトマト煮</p> <p>味噌汁 ココアムース</p> <p>抹茶饅頭</p>	<p>5 ご飯 おきめ鯛の煮つけ スナップタラマヨ和え キャベツかか煮 牛の大和煮 豚汁 オレンジ</p> <p>【手】フルーツあんみつ</p>	<p>6 菜飯 味噌ラーメン いんげんワサビ和え からあげ</p> <p>プリン</p> <p>【手】フルーツあんみつ</p>	<p>7 ご飯 牛高菜炒め マカロニサラダ 白菜和風煮</p> <p>味噌汁 メロン</p> <p>三角蒸し</p>	<p>8 香味散らし寿司 小松菜昆布和え 豆乳玉子蒸し</p> <p>赤だし 寒天寄せ</p> <p>今川焼き</p>	<p>9 ご飯 チーズハンバーグ じゃが芋梅風味サラダ ほうれん草ソテー</p> <p>味噌汁 桃缶</p> <p>吹雪饅頭</p>	<p>10 中華風炊き込みご飯 酢鶏 青梗菜ピリ辛炒め もやしとゴーヤの中華炒め</p> <p>中華スープ 杏仁豆腐</p> <p>栗カステラ饅頭</p>
<p>11 ご飯 肉豆腐 春雨サラダ ひじきの金平</p> <p>味噌汁 みかんとダイスゼリー</p> <p>クリームコンフェ</p>	<p>12 ご飯 ミルフィーユかつ 切干大根とわかめの酢の物 アスパラスープ煮</p> <p>味噌汁 紅茶ゼリー</p> <p>焼きドーナツ</p>	<p>13 雑穀米 白身魚おろしポン酢 カレー風味ポテトサラダ 白菜たくた煮</p> <p>貝だくさん汁 すいか</p> <p>カットロール</p>	<p>14 巻き寿司 稲荷寿司 小松菜湯葉和え 里芋味噌煮</p> <p>清まし汁 サイダーゼリー</p> <p>プチクレープ</p>	<p>15 ご飯 豚肉中華炒め いんげんなめ茸和え 大根オイスター煮</p> <p>わかめスープ オレンジ</p> <p>パウムクーヘン</p>	<p>16 ご飯 鰯のかば焼き ピーマン胡麻和え 高野豆腐卵とじ</p> <p>長芋とオクラのとろろ汁 ミルクティームース</p> <p>ショコラスペシャル</p>	<p>17 わかめご飯 鶏南蛮うどん キャベツゆかり酢和え ハムカツ</p> <p>メロン</p> <p>スイートポテト</p>
<p>18 赤飯 タラ唐揚げ梅ソースがけ 小松菜五目和え 茶碗蒸し</p> <p>清まし汁 抹茶羊羹</p> <p>たまご饅頭</p>	<p>19 しらす丼 もやしと豆苗胡麻和え 焼売</p> <p>赤だし ミックスフルーツ</p> <p>抹茶しぐれ</p>	<p>20 ご飯 牛玉とじ ぜんまいナムル なすとしめじの炒め物</p> <p>味噌汁 コーヒーゼリー</p> <p>ゆめパン</p>	<p>21 ご飯 鯖胡麻味噌焼き 玉ねぎボン酢和え アスパラ炒め</p> <p>けんちん汁 すいか</p> <p>ミニたい焼き</p>	<p>22 ご飯 スプラキ ホリアティキサラダ ムサカ</p> <p>レヴィシアスーパ ヨーグルトムース</p> <p>むらすずめ</p>	<p>23 ゆかりご飯 海老天うどん ほうれん草和え物 さつま芋レモン煮</p> <p>フルーツポンチ</p> <p>紅葉饅頭</p>	<p>24 ご飯 煮豚 切干大根サラダ 高野ときぬさや煮</p> <p>味噌汁 桃缶</p> <p>水羊羹</p>
<p>25 五目ちらし寿司 アスパラかか和え 肉じゃが</p> <p>赤だし オレンジ</p> <p>薄皮パン</p>	<p>26 ご飯 鶏の竜田揚げ 小松菜きのこ和え 南瓜甘煮</p> <p>味噌汁 カルピスゼリー</p> <p>蒸しケーキ</p>	<p>27 キーマカレー 盛り合わせサラダ</p> <p>マンゴーヨーグルト</p> <p>スティックケーキ</p>	<p>28 ご飯 牛と根菜の炒め ゴーヤツナマヨ和え 卵の花</p> <p>かきたま汁 南瓜ムース</p> <p>紅茶シフォン</p>	<p>29 ご飯 鮭フライ和風タルタル 青梗菜コーン和え 切干大根煮</p> <p>味噌汁 すいか</p> <p>ドームケーキ</p>	<p>30 ご飯 ローストチキン モロヘイヤと茗荷和え 白菜中華旨煮</p> <p>味噌汁 ブドウゼリー</p> <p>ミニワッフル</p>	<p>【22日】 スプラキ：鶏のハーブ焼き ホリアティキサラダ： 野菜のサラダ ムサカ：ミートソース焼き レヴィシアスーパ： ひよこ豆のスープ</p> 