



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—

★の付く日は食に関する記念日に由来した献立となっております 令和6年

日	月	火	水	木	金	土
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;">  </div> <div style="width: 50%; text-align: center;"> <p>梅雨に入るとジメジメとした天気が続きます。 肌寒く感じたり蒸し暑く感じたり、体調を崩しやすい時期で夏風邪や食欲低下に注意が必要です！ 旬を迎える夏野菜や果物を食べると水分補給にもなります。 食欲がない時にはさっぱりとした物やひんやりした物を口にしてみてください。</p> </div> <div style="width: 20%;">  </div> </div>						
2 ご飯 ★ オムレツ 茄子のボン酢和え ゴーヤ炒め コンソメスープ ヨーグルトムース ミニどら焼き	3 チャーハン 胡瓜の酢の物 中華3種盛り 白菜スープ カット杏仁	4 ご飯 ★ 蒸し鶏のおろしソース 蒸し野菜のサラダ 冬瓜か二煮 味噌汁 りんご缶	5 菜飯 野菜ラーメン キムチ和え 茄子の味噌炒め マスカットゼリー	6 ご飯 鯖の磯焼き 大根サラダ 豆乳卵蒸し 豚汁 抹茶羊羹	7 握り寿司 焼肉巻き寿司 オクラわさび和え ごぼう甘辛煮 赤だし 夏みかん缶	1 ご飯 豚の味噌炒め コールスローサラダ 卵の花 清まし汁 フルーチェ プチクレープ
9 ご飯 鶏の幽庵焼き キャベツのり和え 里芋の味噌煮 味噌汁 桃ミックス クリームコンフェ	10 ご飯 ★ 鯛の蒲焼き 梅肉和え ビーフン炒め 味噌汁 ぶどうゼリー	11 ご飯 牛根菜炒め オクラごま和え 麩の卵とじ 味噌汁 オレンジ 焼きドーナツ	12 ご飯 鶏のクリーム煮 玉ねぎマリネ カラーピーマン金平 味噌汁 洋梨缶 ドームケーキ	13 ご飯 ★ 豚のマヨボン炒め 茄子の茗荷和え スナップか二煮 味噌汁 すいか	14 ご飯 カジキのハニーマスタードかけ 小松菜湯葉和え 人参しりしり 味噌汁 コーヒーゼリー	15 生姜ご飯 ★ えび天うどん ザーサイ和え 味噌汁 あんみつ
16 麦ご飯 ★ 牛スタミナ炒め 胡瓜なめ苺和え 切干大根の煮物 とろろ 赤だし メロン	17 ご飯 鶏のスープ煮 トマトのサラダ マカロニソテー 味噌汁 夏みかん缶	18 散らし寿司 白菜昆布和え 天ぷらバイキング 赤だし レモネードゼリー	19 ご飯 赤魚の煮つけ もやしの酢の物 豚の高菜炒め 味噌汁 フルーツポンチ	20 シーフードピラフ チキンカツ ブロッコリーサラダ じゃが芋コンソメ煮 コーンスープ 紅茶ゼリー	21 ご飯 ★ 鯖の塩焼き タコの酢の物 冬瓜の煮物 味噌汁 すいか	22 ポークカレー 盛り合わせサラダ 白身魚のフライ りんごヨーグルト
23 ご飯 ブリの塩麹煮 スナップごまドレ和え 蓮根和風炒め 味噌汁 みかん缶 ミニワッフル	24 昆布ご飯 肉うどん モロヘイヤのかか和え 温泉卵 ココアムース	25 ご飯 魚の西京焼き 小松菜辛子和え 里芋の煮乾がし 清まし汁 ぶどう缶 シフォンケーキ	26 ご飯 おからコロッケ いんげんくるみ和え ラタトゥイユ 味噌汁 オレンジ スイートポテト	27 散らし寿司 ★ 青梗菜きのこ和え 空豆ガーリック炒め 清まし汁 ミックスフルーツ カットロール	28 ご飯 ミートローフ キャベツ土佐和え さつま芋甘煮 味噌汁 ミルクプリン	29 ご飯 鶏の照り焼き ゴーヤのツナ和え はんぺんチーズ焼き 味噌汁 りんご缶 ドームケーキ
30 かき揚げ丼 ★ 茄子の浅漬け風 青梗菜のオムレツ炒め 清まし汁 小豆寄せ たまご饅頭	夏に食べる食べ物は、地域によって様々です。 関西地方：タコ、三重：みょうが、香川：うどん、福井：焼き鯖 など 一般的には「冬瓜」が知られているのではないかと思います。 冬瓜はカリウムを多く含み、利尿作用や塩分排出作用にて高血圧や浮腫みを防ぎます。 また、ビタミンCの作用で疲労回復、夏バテ防止にも役立ちます。 夏本番を前にしっかりと体力をつけておきたいですね。					