

# 6月のメニュー

		平成28年06月01日(水)	平成28年06月02日(木)	平成28年06月03日(金)	平成28年06月04日(土)	平成28年06月05日(日)	
朝	 <p>平成28年6月</p>	110-0-ル カワワ-のバ-ソテー 牛乳	米飯 ふりかけ(カツオ) 大豆の煮物 えのきのおみそ汁 ピーチジュース	ミルクイスト&ミチーズ-0-ル カワワ-のケチャップソテー 牛乳	アメリカンワッフル ポテトサラダ 牛乳	レーズンパストリー ハムサラダ 牛乳	
昼		赤飯 丼のトト煮込み ブロッコリーの和風和え ぶどうゼリー	そら豆ご飯 【温】塩焼き(鮭) 根菜の炒め物 マンゴー	米飯 鮭のレモン醤油焼き うの花 白桃	米飯 豚肉とキャバ-のピリ辛炒め 五色煮 バナナ	米飯 大根とえびのスーフカレー 卵と高菜の炒め物 パイナップル	
タ		米飯 さばの揚げ漬け 春雨の韓国風炒め もずく酢	【温】麻婆丼 ツナと大根のサラダ 揚げなすのおろし生姜 ニラスープ	米飯 鶏肉と野菜クリーム煮 ブロッコリーのゆずかつお和え 青菜のソテー	米飯 カレイのアーモンドミルク 白菜の磯和え 大根とセロリのスープ	枝豆ピラフ タルタルチキンソテー 野菜サラダ マカロニスープ	
		平成28年06月06日(月)	平成28年06月07日(火)	平成28年06月08日(水)	平成28年06月09日(木)	平成28年06月10日(金)	
朝	【温】ビザト-スト&黒糖食パン 元気ヨーグルト 豆乳バナナ	ロールパン ベーコンスクランブル 牛乳	ミルクパン 小松菜のソテー 牛乳	米飯 ゆずみそ きざみ昆布の煮物 にらのおみそ汁 フルーツジュース	シュガーバターコップ アスパラのサラダ 牛乳	ツナ30-ル&ミニ山芋カ-バ- ヨーグルト 豆乳バナナ	ミアンパン&レーズン0-ル 野菜のソテー 牛乳
昼	米飯 牛肉のごま風味炒め 春巻 豆腐の中華サラダ	米飯 サーモンソテー かつおわかめのごま風味炒め オレンジゼリー	かつめし 切干大根のサラダ ほうれん草のおみそ汁 いちごババロア	十五穀ご飯 はんぺんフライ ごぼうのサラダ 赤だし	米飯 鶏肉と豆腐の揚げだし れんこんサラダ バナナ	米飯 さけの石狩鍋風 ひじき入り卵焼き オレンジ	ふれあい会
タ	米飯 さわらの香草焼き コールスロー トマトスープ	米飯 和風照り焼きハンバーグ キャベツとアスパラのサラダ クリームスープ	チャーハン 焼き餃子 なます パイナップル	米飯 中華風五目炒め 若竹の煮物 青菜の梅風味サラダ	散らし寿司 大根の煮物 春菊のわさび和え さといものおみそ汁	米飯 松風焼き ほうれん草の和え物 豆腐のおみそ汁	米飯 肉豆腐 磯辺揚げ チョコババロア
		平成28年06月13日(月)	平成28年06月14日(火)	平成28年06月15日(水)	平成28年06月16日(木)	平成28年06月17日(金)	
朝	【温】エッグト-スト&ミニカ-バ- 元気ヨーグルト 豆乳バナナ	ホワイトミルクパン ケチャップソテー 牛乳	いちごジャムソテー ピーズサラダ 牛乳	米飯 ふりかけ(しそ) さつま揚げと青菜の煮物 きのこのおみそ汁 オレンジジュース	110-0-ル 白菜といんげんのカレー煮 牛乳	照り焼きチキンバーガー 元気ヨーグルト 豆乳バナナ	キャラメルリング マカロニソテー 牛乳
昼	米飯 いわしの梅しそフライ&おろし キャベツのカレー炒め りんごヨーグルト	カツ丼 (冷)中華豆腐 玉子スープ 杏仁フルーツ	麦飯 鶏肉のごまみそ照り焼き キャベツと沢庵の和えもの えのきのお吸いもの	米飯 かねいの香り蒸し なすの生姜和え ごぼうのおみそ汁	米飯 がんもの煮物 冬瓜のおすまし フルーチェ(ピーチ)	ハヤシライス かぼちゃサラダ コンソメスープ 白桃	牛丼 ザーサイの冷奴 なます オレンジゼリー
タ	米飯 炒り鶏 もやしの和え物 玉ねぎのおみそ汁	米飯 ほぎの蒲焼き 長芋とれんこんのチーズおやき かぼちゃとアスパラのサラダ	米飯 さばの生姜煮 (冷)明太奴 いんげんの香味玉ねぎ和え	米飯 豚肉の炒り煮 白菜の梅おかか和え 焼き厚揚げのねぎだれ	米飯 あじの中華びたし 豚肉とピーマンの煮物 もやしの酢の物	米飯 鮭の南蛮漬け 金平ごぼう 小松菜の錦糸和え	米飯 野菜入りキッシュ風 スイートサラダ クリームスープ
		平成28年06月20日(月)	平成28年06月21日(火)	平成28年06月22日(水)	平成28年06月23日(木)	平成28年06月24日(金)	
朝	アメリカンワッフル 元気ヨーグルト 豆乳バナナ	ロールパン ツナとブロッコリーのソテー 牛乳	ミルクパン レーズンとじゃが芋のスープ煮 牛乳	米飯 味のり ごぼうの煮物 キャベツのおみそ汁 フルーツジュース	クリームパン スパゲティサラダ 牛乳	おかずパン 元気ヨーグルト 豆乳バナナ	イエローロール オムレツ 牛乳
昼	オムライス チーズと野菜サラダ マカロニスープ びわ	高菜チャーハン いかとピーマンの中華炒め 春菊の白和え 大学いも	米飯 お好み焼き なすのしぎ炒め煮 りんご	米飯 チキン南蛮 切干大根の煮物 りんごヨーグルト	ホルモン風焼きうどん スナックえんどうの卵とじ カワワ-のゆず胡椒和え マンゴー	米飯 鮭のレモンソテー 長芋と温玉サラダ 洋梨	米飯 豚肉のキムチ炒め カワワ-の生姜和え 小松菜のおみそ汁
タ	米飯 かじきの照り焼き 炒り豆腐 青菜のおかか和え	米飯 鶏肉の照り焼きマレード風味 切干大根の酢の物 大豆のスープ	米飯 ささみフライ(チーズ&うめ) さつまいもの煮物 ブロッコリーの塩昆布和え	麦飯 あじの蒲焼き 大根おろしの冷奴 鶏のオリーブソース	米飯 豚ばらと大根のオリーブ煮 トマトだし巻き玉子 もやしとわかめのおみそ汁	鶏と夏野菜の丼 ブロッコリーのかにかまあなかけ 三色ナムル 中華春雨スープ	米飯 白身魚のコーン焼き ポテトとかぼちゃのチーズ焼き だいこんサラダ
		平成28年06月27日(月)	平成28年06月28日(火)	平成28年06月29日(水)	平成28年06月30日(木)		
朝	シュガーバターコップ ほうれん草とベーコンのソテー 牛乳	【温】ルーフト-スト&ミニあんぱん 元気ヨーグルト 豆乳バナナ	ミルクパン ツナと小松菜のソテー 牛乳	米飯 ふりかけ(さけ) 糸こんにゃくの炒り煮 もやしのおみそ汁 ジョア(ブルーベリー)			
昼	米飯 牛肉のごま風味炒め 春巻 フルーチェ(メロン)	天津飯 青菜のなると和え チンゲン菜スープ 甘夏みかん&パイナップル	米飯 コロッケ盛り合わせ ごぼうサラダ 白菜のスープ	米飯 高野豆腐のミラノ風 厚揚げの野菜そぼろあんかけ 白菜のかつおポン酢和え			
タ	米飯 鮭ときのこのクリームソース リヨネーズポテト トマトスープ	わかめご飯 さわらの西京焼き さつま芋と枝豆のかきあげ キャバ-の和え物	米飯 あじの梅煮 ほうれん草の胡麻和え 枝豆のくず豆腐 赤だし	他人丼 ほうれん草の胡麻和え 枝豆のくず豆腐 赤だし			



●今月の行事食●

- ・ 6月8日(水) 昼食 お楽しみメニュー
- ・ 6月12日(日) 昼食 ふれあい会

梅雨入りました！暑い夏のほうが体力を消耗しそうですが、この多湿と激しい気温差がある梅雨の時期は体調を崩しやすい時期です。漢方の考えでは湿邪というそうです。原因は気圧の乱高下や気温差が原因で、自律神経の乱れを起こす為体調が崩れやすいそうです。暑い時期ですが、スパイス、生姜、にんにく等身体を温める食材やビタミンB群の多い豚肉や豆類、緑黄色野菜を積極的にとって、バランスのよい食事、自律神経の乱れを誘発しないようこの鬱陶しい時期を乗り越えましょう！！(管理栄養士 枝澤)