

## 6月のメニュー

	令和3年06月1日(火)	令和3年06月2日(水)	令和3年06月3日(木)	令和3年06月4日(金)	令和3年06月5日(土)	令和3年06月6日(日)	
朝	シUGA-バターコッペ 野菜のスープ煮 牛乳	イエローロール キャベツとパプリカのソテー 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	クリームツイスト カリフラワーのチキンプリ 牛乳	アメリカンワッフル 元気ヨーグルト パンプキンクリーム	雑炊 松風焼き 付)春菊の和え物 牛乳	
昼	米飯 鶏のムニエル トマトソースかけ アロケと加工のドレッシング 和え フルーツ缶(缶)	麦ごはん さばの生姜煮 菜の花のサラダ みそ汁(さつまいも)	牛あんかけうどん 豆腐炒め ほうれん草とささみピーナツ和え フルーツ缶(黄桃)	米飯 ひらすの塩麹焼き 小松菜とさつま揚げの炒め煮 マスカットゼリー	米飯 双の南蛮漬け ピーマンのオリーブ炒め お吸い物(とろろ昆布)	ココイチ特製カレー シルバーサラダ 福神漬け 野菜ジュース	
夕	米飯 さわらのねぎ味噌焼き れんこん炒め 菜の花の酢味噌かけ	米飯 コロッケ がんもの煮物 もずくともやしのサラダ	米飯 竹のチヂミ 焼き たけのこと厚揚げの鳴門煮 カウのなめたけ和え	米飯 アジ炒め アジガット・フライポテト ほうれん草ともやしのナムル	米飯 親子煮 豆腐の炊き合わせ ひじきとサラダ豆のサラダ	米飯 ◇白身魚の香草焼き ◇じゃがいものたらこソース他 具沢山汁	
朝	ピザトースト&黒糖食パン 元気ヨーグルト コーンスープ	ロールパン ほうれん草とソーセージのソテー 牛乳	北海道ミルクパン 小松菜のカニカマサラダ 牛乳	米飯 のり佃煮 ささみ昆布の煮物 にらのおみそ汁 フルーツジュース	カスタードクリームパン アスパラのサラダ 牛乳	十勝あんぱん ブロッコリーのトマト煮 牛乳	
昼	米飯 カールの煮付け なすの味噌和え フルーツ缶(りんご)	鶏みぞれそば 天ぷら盛り合わせ チンゲン菜と白菜の和え物 きなこミルクムース	コーンライス ミックスグリーン シーザーサラダ 野菜スープ	麦ごはん シラの山椒煮 れんこんとごぼうの煮物 ほうれん草としらすのお浸し	米飯 牛皿 カウとみょうがの和え物 みそ汁(卵)	米飯 ヒレカツ・オニオンリング じゃが芋のソテー カリフラワーとかぶの酢漬	米飯 カールのバター醤油焼き ごぼうとさといもの含め煮 デザート缶(バナナ)
夕	米飯 揚げ鶏のチヂミ レバーもやし炒め ごぼうとハムのサラダ	米飯 カレイのムニエル 味噌かけ 金平ごぼう 玉葱とカブの味噌和え	米飯 えびと卵の中華炒め しゅうまい キャベツの和え物	米飯 豚肉のみそ漬焼き 厚揚げとだいこんの煮物 人参炒め	米飯 たらんの甘酢あんかけ さつまいもの甘煮 チゲソ菜のごま醤油和え	米飯 ほっけの塩焼き ほうれん草のピーマン炒め フルーツ缶(白桃)	米飯 豚肉の野菜しゃぶしゃぶ なすと厚揚げの煮物 小松菜と加工の酢味噌和え
朝	ピザトースト&ミニチョコパン 元気ヨーグルト コーンスープ	黒糖ロール ケチャップソテー 牛乳	マロンファンシーパン ゴボウサラダ 牛乳	米飯 ふりかけ(しそ) さつま揚げと野菜の煮物 きのこのおみそ汁 オレンジジュース	ホワイトミルクパン 白菜といんげんのコンソメ煮 牛乳	ホットケーキ&ミニロール 元気ヨーグルト パンプキンクリーム	
昼	米飯 彩り擬製豆腐 じゃが芋のたらこマヨサラダ いんげんのピーナツ和え	米飯 さわらの梅肉焼き たけのこと卵の炒め物 春雨炒め	米飯 チキンカツのたまごとじ ロールサラダ 大根と蓮根の煮物	米飯 鶏のさっぱり煮 冷奴 フルーツ缶(ミカン)	ラーメン 焼売 ほうれん草のマスタードサラダ フルーツ缶(りんご)	米飯 赤魚の煮付け じゃがいものバター醤油炒め チゲソ菜の和え物	魚介のトマトソース カールニッショウメン ピーマン炒め フルーツ缶(白菜)
夕	麦ごはん ハバーグの野菜トマトソースかけ かぼちゃとアスパラの洋風煮 ドレッシング 和え	米飯 回鍋肉 カリフラワーのドレッシング かけ 中華スープ(チゲソ菜)	米飯 双の漬け焼き 冬瓜の煮物 しろなお浸し	米飯 さばのバター焼き チゲソ菜の中華炒め レタサラダ	麦ごはん ぶりの照り焼き 切干大根の炒り煮 アロケのドレッシング 和え	米飯 タンドリーチキン さといもの煮物 マカロニとツナのサラダ	米飯 あじの唐揚げ かぶと豆腐揚げの煮物 小松菜のドレッシング 和え
朝	トマトトースト&クリームパン 元気ヨーグルト パンプキンクリーム	レモンフラワーパン ビーンズサラダ 牛乳	黒糖ミルクパン スパゲティサラダ 牛乳	米飯 ふりかけ(竹) れんこんのきんぴら ほうれん草のおみそ汁 りんごジュース	メロンパン ベーコンのスープ煮 牛乳	ホットケーキ&ミニ食パン(付) 元気ヨーグルト コーンスープ	レーズンドッグ オムレツ 牛乳
昼	米飯 豚肉の生姜焼き なすとえびつみれの煮物 フルーツ缶(黄桃)	米飯 杉の外焼焼き 小松菜のわさびドレッシング 和え みそ汁(青菜)	冷やしぶっかけそば 鶏肉とたけこの煮物 小松菜とエビのおろし和え フルーツ缶(マンゴー)	中華風たまご丼 厚揚げと冬瓜の煮物 春雨スープ	米飯 シルバーの塩麹焼き かぼちゃとハムのサラダ みそ汁(白菜・オクラ)	麦ごはん 鶏の竜田揚げ もやしの高菜炒め マカロニサラダ	米飯 ぶりの梅煮 チキンボールとなすの煮物 フルーツ缶(りんご)
夕	米飯 カールの山椒焼き 里芋と厚揚げの味噌煮 カウのおろし味噌和え	麦ごはん 牛肉のしぐれ煮 チゲソ菜の炒め物 カリフラワーのサラダ	米飯 豚肉とさといもの味噌煮 野菜のたらこ炒め ほうれん草のごま和え	米飯 赤魚のみりん焼き かぼちゃの煮物 青菜のお浸し	米飯 鶏肉のソテー 冬瓜の土佐煮 キャベツと胡瓜の塩昆布和え	米飯 双の香味焼き しろなの煮浸し 南瓜炒め	米飯 トナリ 菜の花といかの炒め物 だいこんサラダ
朝	チキントースト&ミニ食パン(付) 元気ヨーグルト コーンスープ	りんりんりんご タマゴサラダ 牛乳	シュガーバターコッペ ツナと小松菜のソテー 牛乳				
昼	米飯 ブルギ 射込みこうやとなすの煮物 小松菜ののり和え	炊き込み御飯 ひらすの塩焼き ひじき炒め フルーツ缶(洋梨)	米飯 肉団子酢豚風 えびと冬瓜の煮物 ピーマン				
夕	米飯 アジフライ・ポテト キャベツ炒め かきたま汁	米飯 鶏の照り焼き ポテトソテー カリフラワーの酢の物	麦ごはん カールのカレー風味焼き 炒り豆腐 もやしの中華和え				

### ●今月の行事食●

- ・6月6日(日) 毎食・・・みんなの日曜日メニュー
- ・6月9日(水) 昼食・・・お楽しみメニュー

例年よりも早い梅雨入りとなり、ジメッとした気候が続きます。暑くなり、少し心配なのが夏バテです。なので今月は、夏バテ予防に鶏レバーを使った小鉢を提供します。鶏レバーには、エネルギー代謝に必要なビタミンB1や造血作用を持つ葉酸が豊富に含まれており、クセも少なく食べやすいとされています。

美味しく食べて、夏本番を迎えられたらと思います!

(管理栄養士 Y)