6月のメニュー

			令和4年06月01日(水)	令和4年06月02日(木)	令和4年06月03日(金)	令和4年06月04日(土)	令和4年06月05日(日)
朝			黒糖パンのﾌﾚﾝﾁﾄｰｽﾄ ｷｬﾍﾞﾂとﾍﾞｰｺﾝのｿﾃｰ 牛乳	わかめご飯 大豆の煮物 えのきのおみそ汁 グレープジュース	クリームエスカルゴパン ｶﾘﾌﾗﾜｰのｹﾁｬｯﾌﾟｿﾃｰ 牛乳	アメリカンワッフル 元気ヨーグルト ﾊﾟﾝﾌﾟｷﾝｸﾘｰﾑｽｰﾌﾟ	カスタードクリームパン かぼちゃのクリーム煮 牛乳
昼			米飯 鶏のﾑﾆｴﾙ　ﾄﾏﾄｿｰｽかけ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え コンソメスープ（わかめ）	麦ごはん ぶりの生姜煮 ｶﾘﾌﾗﾜｰの梅酢和え 赤だし（なめこ）	米飯 ﾁｬﾌﾟﾁｪ レンコンサラダ たけのこスープ	米飯 ひらすの塩麹焼き 小松菜とさつま揚げの炒め煮 ﾌﾙｰﾂ缶(ｶｸﾃﾙ)	米飯 親子煮 ﾎﾟﾃﾄｿﾃｰ ひじきｻﾗﾀﾞ
夕			米飯 ほっけのねぎﾎﾟﾝ酢焼き れんこん炒め 切干大根のサラダ	米飯 豚肉の塩炒め かぼちゃの煮物 白菜の酢の物	米飯 アジフライ・ほたてフライ 炒り豆腐 小松菜の磯和え	米飯 ｽﾀﾐﾅ炒め ﾁｷﾝﾅｹﾞｯﾄ ﾅﾑﾙ	米飯 ﾏｽの焼き南蛮漬け ﾋﾟｰﾏﾝのｵｲｽﾀｰ炒め すまし汁（とろろ昆布）
	令和4年06月06日(月)	令和4年06月07日(火)	令和4年06月08日(水)	令和4年06月09日(木)	令和4年06月10日(金)	令和4年06月11日(土)	令和4年06月12日(日)
朝	ﾋﾟｻﾞﾄｰｽﾄ＆黒糖食ﾊﾟﾝ 元気ヨーグルト コーンスープ	黒糖ミルク ほうれん草とｿｰｾｰｼﾞのｿﾃｰ 牛乳	北海道ミルクパン 小松菜のカニカマサラダ 牛乳	菜めし きざみ昆布の煮物 青菜のおみそ汁 オレンジジュース	抹茶リング アスパラのサラダ 牛乳	ﾎｯﾄﾄﾞｯｸﾞ＆ﾊﾆｰﾛｰﾙ 元気ヨーグルト ﾊﾟﾝﾌﾟｷﾝｸﾘｰﾑｽｰﾌﾟ	シュガーバターコッペ ブロッコリーのトマト煮 牛乳
昼	豚丼 白菜の和え物 紫陽花ゼリー	米飯 ﾒﾊﾞﾙの煮付け なすのﾎﾟﾝ酢和え かきたま汁	イタリアン（新潟） ポテトサラダ コンソメスープ	麦ごはん あじの味噌漬け焼き さつまいもと油揚げの煮物 小松菜の辛子和え	麦ごはん ｼｲﾗの山椒煮 ほうれん草のピーナッツ和え のっぺい汁	エビカツカレー ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え ﾌﾙｰﾂ缶(ﾐｶﾝ) 香の物(福神漬)	米飯 ほっけの塩焼き さといもの煮物 ﾌﾙｰﾂ缶(白桃)
夕	米飯 えびと卵の炒め物 焼きぎょうざ・ｴﾋﾞｼｭｳﾏｲ ﾌﾙｰﾂ缶(ﾐｶﾝ)	米飯 揚げ鶏のｵﾆｵﾝｿｰｽ もやし炒め ごぼうと竹輪の胡麻ｻﾗﾀﾞ	米飯 さばの照り焼き 冬瓜と厚揚げの煮物 しろなのお浸し	米飯 鶏のﾑﾆｴﾙ 野菜のﾄﾏﾄ煮 大根ときゅうりのサラダ	米飯 豚肉の照り焼き 厚揚げと根菜炒め 人参ｻﾗﾀﾞ	麦ごはん ﾏｽの漬け焼き 小松菜の酢味噌和え だいこんの味噌煮	米飯 ﾋﾚかつ じゃがいものﾂﾅ煮 菜の花のｲﾀﾘｱﾝｻﾗﾀﾞ
	令和4年06月13日(月)	令和4年06月14日(火)	令和4年06月15日(水)	令和4年06月16日(木)	令和4年06月17日(金)	令和4年06月18日(土)	令和4年06月19日(日)
朝	ｴｯｸﾞﾄｰｽﾄ&ﾐﾆﾁｮｺﾊﾟﾝ 元気ヨーグルト コーンスープ	おいものクリームパン ゴボウサラダ 牛乳	レーズンペストリー ケチャップソテー 牛乳	ゆかり御飯 さつま揚げと野菜の煮物 きのこのおみそ汁 アップルジュース	抹茶リング 白菜とブロッコリーのコンソメ煮 牛乳	ﾂﾅﾏﾖﾛｰﾙ＆ﾐﾙｸﾊﾟﾝ 元気ヨーグルト ﾊﾟﾝﾌﾟｷﾝｸﾘｰﾑｽｰﾌﾟ	チョコカスター マカロニソテー 牛乳
昼	鶏みぞれそば 天ぷら盛り合わせ コーヒーゼリー	米飯 彩り擬製豆腐 いんげんのﾋﾟｰﾅｯﾂ和え ﾌﾙｰﾂ缶(黄桃)	米飯 さわらの梅肉焼き 白菜の煮浸し ｽﾊﾟｹﾞﾃｨｰｻﾗﾀﾞ	米飯 ﾒﾙﾙｰｻのﾊﾞﾀｰ醤油焼き さといもの含め煮 季節のﾌﾙｰﾂ(メロン)	米飯 鶏のさっぱり煮 冷奴 すまし汁（えびつみれ）	米飯 牛皿 レンコンとほたてのサラダ すまし汁（そうめん）	米飯 ﾒﾊﾞﾙのおろし煮 菜の花ときのこのバターソテー ﾁﾝｹﾞﾝ菜の和え物
夕	米飯 白身魚のﾑﾆｴﾙ　味噌ﾏﾖかけ 金平ごぼう なすとﾄﾏﾄのﾎﾟﾝ酢和え	麦ごはん ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞの野菜ﾄﾏﾄｿｰｽかけ かぼちゃとｳｲﾝﾅｰの洋風煮 ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え	米飯 回鍋肉 ｶﾘﾌﾗﾜｰのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞかけ 青梗菜スープ	米飯 牛肉の野菜しゃぶしゃぶ なすと厚揚げの煮物 ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ	米飯 さばのﾊﾞｼﾞﾙ焼き ﾁﾝｹﾞﾝ菜の炒め物 ﾚﾝｺﾝｻﾗﾀﾞ	米飯 たらの甘酢あんかけ さつまいもの甘煮 ﾁﾝｹﾞﾝ菜のごま醤油和え	米飯 ﾀﾝﾄﾞﾘｰﾁｷﾝ ほうれん草のﾚﾊﾞｰ炒め ﾏｶﾛﾆｻﾗﾀﾞ
	令和4年06月20日(月)	令和4年06月21日(火)	令和4年06月22日(水)	令和4年06月23日(木)	令和4年06月24日(金)	令和4年06月25日(土)	令和4年06月26日(日)
朝	ｺｰﾝﾏﾖﾄｰｽﾄ＆ｸﾘｰﾑﾊﾟﾝ 元気ヨーグルト ﾊﾟﾝﾌﾟｷﾝｸﾘｰﾑｽｰﾌﾟ	ﾌﾚﾝﾁﾄｰｽﾄ ビーンズサラダ 牛乳	黒糖ミルク スパゲティサラダ 牛乳	わかめご飯 じゃが芋のきんぴら チンゲン菜のおみそ汁 グレープジュース	クリームエスカルゴパン ベーコンのスープ煮 牛乳	ﾎﾟﾃﾄﾛｰﾙ＆ﾐﾆ食ﾊﾟﾝ（ｲﾁｺﾞ）	雑炊 松風焼き 牛乳
昼	魚介のﾄﾏﾄﾋﾟﾗﾌ ｽﾊﾟﾆｯｼｭｵﾑﾚﾂ オレンジゼリー コンソメスープ（白菜）	米飯 豚肉の生姜焼き なすの煮物 ﾖｰｸﾞﾙﾄ和え(ﾏﾝｺﾞｰ)	米飯 白身魚のﾀﾙﾀﾙ焼き 菜の花のコンソメ煮 小松菜のわさびﾄﾞﾚ和え	米飯 豚肉と野菜の甘酢炒め がんもの煮物 ﾃﾞｻﾞｰﾄﾑｰｽ	ﾗｰﾒﾝ 鶏肉と大根の煮物 ﾌﾙｰﾂ缶(ﾏﾝｺﾞｰ)	米飯 さばの塩麹焼き ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｺﾞﾏﾄﾞﾚ和え すまし汁（はんぺん）	ココイチ特製カレー(コロッケ) 野菜サラダ 福神漬け 野菜ジュース
夕	米飯 あじの唐揚げ かぶと巾着の煮物 小松菜のﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え	米飯 ひらすの山椒焼き ｵｸﾗのﾎﾟﾝ酢和え みそ汁（しめじ・厚揚げ）	麦ごはん 鶏肉のしぐれ煮 ﾁﾝｹﾞﾝ菜の炒め物 ｶﾘﾌﾗﾜｰの酢の物	麦ごはん さわらのｶﾚｰ風味焼き さつまいものﾚﾓﾝ煮 もやしの和え物	米飯 豚肉とさといもの味噌煮 野菜のたらこ炒め 青菜のお浸し	米飯 鶏肉のﾏﾖ焼き 冬瓜の土佐煮 南瓜ｻﾗﾀﾞ	天津飯【関西風あん】 海鮮焼売 棒棒鶏 フルーツ（マンゴー缶）
	令和4年06月27日(月)	令和4年06月28日(火)	令和4年06月29日(水)	令和4年06月30日(木)			
朝	ﾁｷﾝﾏﾖﾄｰｽﾄ&ﾐﾆ食ﾊﾟﾝ（ﾁｮｺ） 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	菜めし ぜんまいのごま油炒め 菊菜のおみそ汁 オレンジジュース			
昼	米飯 ぶりの梅煮 たけのこと卵の炒め物 インゲンのツナマスタードサラダ	きつねうどん 豆腐ﾁｬﾝﾌﾟﾙ ﾌﾙｰﾂ缶(黄桃)	炊き込み御飯 ひらすの塩焼き ｽﾊﾟｹﾞﾃｨｰｻﾗﾀﾞ みそ汁	たまご丼 大根サラダ 春雨スープ			
夕	米飯 トンテキ ほうれん草といかの炒め物 豆腐サラダ	米飯 さわらのﾏｽﾀｰﾄﾞ焼き だいこんの鳴門煮 ｵｸﾗのなめたけおろし和え	米飯 鶏の照り焼き なすの揚げ浸し ｶﾘﾌﾗﾜｰの酢の物	米飯 さわらのみりん焼き かぼちゃの煮物 ほうれん草のごま和え			

夏日がチラホラとみられ、夏の始まりを感じます。今年も、例年通り気温が高い日が続く様で熱中症には注意していきたい次第です。

下の写真は、5/11に提供した昼食になります。メインのハントンライスは、石川県金沢のグルメです！
ひふみ園仕様として、焼き野菜で彩を出してみました。見た目のインパクトとボリュームに満足する利用者さんが多かったです。　（管理栄養士　Y）

【ハントンライス】
ケチャップライス・卵シート
白身魚のフライ・タルタルソース
ブロッコリー・南瓜・人参

●今月の行事食●

・6月　8日(水) 昼食・・・お楽しみメニュー(ご当地メニュー：新潟)
・6月26日(日) 毎食・・・みんなの日曜日メニュー