

6月のメニュー

| | | 令和4年06月01日(水) | 令和5年06月01日(木) | 令和5年06月02日(金) | 令和5年06月03日(土) | 令和5年06月04日(日) | |
|---|---|---|--|--|---|---|--|
| 朝 |  <p style="font-size: 2em; color: #00AEEF;">令和5年6月</p> | 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 | わかれご飯 大豆の煮物 えのきのおみそ汁 グレープジュース | おいものクリームパン 小松菜のカニカマサラダ 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スープ | レーズンパストリー 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 ブロッコリーのドレッシング 和え コンソメスープ | 米飯 鶏のムニエル トマトソースかけ ブロッコリーのドレッシング 和え コンソメスープ | 米飯 銀だらの照り焼き 冬瓜の煮物 しろなのお浸し | 豚丼 たらこ里芋の卵焼き キャベツの塩昆布和え | 米飯 ひらすの塩麹焼き 小松菜とさつま揚げの炒め煮 あじさいゼリー | |
| 夕 | | 米飯 ほっけのねぎポテト焼き れんこん炒め ポテトサラダ | 米飯 揚げ鶏の和えソース もやし炒め ごぼうサラダ | 米飯 揚げ鶏の和えソース もやし炒め ごぼうサラダ | 米飯 ムニエルのマスタード焼き 野菜のトマト煮 オクラのおかか和え | 米飯 スタミナ炒め けんちん汁 ナムル | |
| | | 令和5年06月05日(月) | 令和5年06月06日(火) | 令和5年06月07日(水) | 令和5年06月08日(木) | 令和5年06月09日(金) | |
| 朝 | ピザトースト&カスタードロール 元気ヨーグルト コンソメスープ | 黒糖ミルク ほうれん草とソーセージのソテー 牛乳 | フルーツトースト カリフラワーのキャベツソテー 牛乳 | 菜めし さざみ昆布の煮物 青菜のおみそ汁 オレンジジュース | りんりんりんご アスパラのサラダ 牛乳 | ホットケーキ&パンロール 元気ヨーグルト パンプキンクリームスープ | 抹茶リング ブロッコリーのトマト煮 牛乳 |
| 昼 | 米飯 あじの南蛮漬け ピザのオニオン炒め 菜の花の和え物 | 明石焼きうどん 春巻き・唐揚げ もやしのナムル | 麦ごはん ぶりの生姜煮 じゃが芋と野菜の炒めもの フルーツ缶(洋梨) | ひき肉と豆の和え 盛り合わせサラダ ヨーグルト和え(マヨネーズ) 香の物(福神漬) | 米飯 えびと卵の炒め物 ワンタンスープ 杏仁豆腐 | 麦ごはん ひらすの山椒焼き だいこんの味噌煮 かぶのポテト和え | 米飯 牛皿 味付けとろろの温玉のせ みそ汁(豆腐) |
| 夕 | 米飯 親子煮 炒り豆腐 ひじきサラダ | 麦ごはん さばの味噌漬け焼き さつまいもとさつま揚げの煮物 小松菜のツナ和え | 米飯 豚肉の塩炒め かぼちゃの煮物 豆腐サラダ | 米飯 かれの煮付け なすのポテト和え マスカットゼリー | 米飯 豚肉の生姜焼き だいこんの鳴門煮 白菜のマスタード和え | 米飯 豚肉のねぎ塩だれ 厚揚げと根菜炒め 野菜サラダ | 米飯 たらの甘酢あんかけ さつまいもの甘煮 チゲ野菜の練り豆腐和え |
| | | 令和5年06月12日(月) | 令和5年06月13日(火) | 令和5年06月14日(水) | 令和5年06月15日(木) | 令和5年06月16日(金) | |
| 朝 | ビッグトースト&ミニチョコパン 元気ヨーグルト コンソメスープ | チョコカスター ゴボウサラダ 牛乳 | シュガーバターコップ 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 | カスタードクリームパン 白菜とブロッコリーのコンソメ煮 牛乳 | バナナロール&レーズンロール 元気ヨーグルト パンプキンクリームスープ | 黒糖パンのフルーツトースト マカロニソテー 牛乳 |
| 昼 | 米飯 ほっけの塩焼き さといもの煮物 フルーツ缶(白桃) | 鶏みぞれそば かきあげ・ちくわ磯辺揚げ レンコンの胡麻ドレッシング | 米飯 キョフテ(トルコ) いんげんのピザソース和え カレースープ | 米飯 さわらの梅肉焼き 白菜の煮浸し スパゲティサラダ | 米飯 ムニエルのマスタード和え さといもの含め煮 大根サラダ フルーツ缶(バナナ) | 米飯 鶏のさっぱり煮 大根サラダ フルーツ缶(ミカ) | たまご丼 がんもと冬瓜の煮物 レンコンの胡麻ドレッシング |
| 夕 | 米飯 ロールキャベツ ほうれん草のソテー カリフラワーのイタリアンサラダ | 米飯 白身魚のムニエル 味噌ソースかけ 金平ごぼう 玉葱とトマトのポテト和え | 麦ごはん メバルの煮付け 菜の花ときのこの炒め物 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 青梗菜スープ | 米飯 牛肉の野菜しゃぶしゃぶ かぶと厚揚げの煮物 小松菜の酢味噌和え | 米飯 さばのバジル焼き チゲ野菜の炒め物 レタスサラダ | 麦ごはん あじの漬け焼き かぶと鶏肉の煮物 ポテトサラダ |
| | | 令和5年06月19日(月) | 令和5年06月20日(火) | 令和5年06月21日(水) | 令和5年06月22日(木) | 令和5年06月23日(金) | |
| 朝 | バナナトースト&クリームパン 元気ヨーグルト パンプキンクリームスープ | りんりんりんご ピーンズサラダ 牛乳 | おいものクリームパン スパゲティサラダ 牛乳 | わかめご飯 じゃが芋のきんぴら 大根のおみそ汁 グレープジュース | チョコカスター ベーコンのスープ煮 牛乳 | ポテトロール&ミニあんぱん 元気ヨーグルト コンソメスープ | 雑炊 松風焼き 牛乳 |
| 昼 | 米飯 揚げがらのおろし煮 チゲ野菜の和え物 さくらんぼゼリー | 米飯 スパゲティムニエル さつま芋サラダ コンソメスープ(白菜) | 米飯 ピフかつ・魚介のポワレ アボカドサラダ コンソメスープ | 米飯 白身魚の外焼 小松菜のサラダ みそ汁(里芋) | 肉みそうどん 豆腐チャップル フルーツ缶(黄桃) | 米飯 ぶりの梅煮 スパゲティサラダ すまし汁 | ココイチ特製コロケカレー 野菜サラダ 福神漬 野菜ジュース |
| 夕 | 米飯 タンドリーチキン じゃが芋とほうれん草の炒め物 マカロニサラダ | 米飯 牛肉とキノコのオニオンソース炒め なすの揚げ浸し ブロッコリーのドレッシング 和え | 米飯 シラの山椒煮 ほうれん草としらすのお浸し かきたま汁 | 麦ごはん 鶏肉のしぐれ煮 チゲ野菜の炒め物 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 ほうれん草のねりごま和え | 米飯 豚肉とさといもの味噌煮 ごぼうの甘辛炒め 青菜のお浸し | 紅鮭ごはん 野菜しんじょう 煮浸し デザート |
| | | 令和5年06月26日(月) | 令和5年06月27日(火) | 令和5年06月28日(水) | 令和5年06月29日(木) | 令和5年06月30日(金) | |
| 朝 | バナナトースト&パンロール 元気ヨーグルト コンソメスープ | カスタードクリームパン タマゴサラダ 牛乳 | 黒糖ミルク ツナとインゲンのソテー 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 | シュガーバターコップ 鶏のクリーム煮 牛乳 |  | |
| 昼 | 麦ごはん 鶏の竜田揚げ 豚高菜炒め フルーツ缶(ミカ) | 和風ツナおろしスパゲティ ささみフライ・和えソース 季節のフルーツ 和え | 米飯 チヂミ キャベツサラダ マンゴープリン | ちらし寿司 切干大根の炒り煮 すまし汁 いちごゼリー | 米飯 酢豚 もやしの和え物 みそ汁 | | |
| 夕 | 米飯 ますの香味焼き イカの胡麻醤油和え 南瓜サラダ | 米飯 トンテキ しろなの煮浸し 豆腐サラダ | 米飯 ミックスフライ ポテトソテー 小松菜の磯和え | 米飯 鶏肉の味噌焼き なすの味噌炒め カリフラワーの酢の物 | 麦ごはん ムニエルの和風味焼き さつまいもの味噌煮 チゲ野菜とひらたけの和え物 | | |

●今月の行事食●

- ・6月14日(水) 昼食・・・お楽しみメニュー(世界メニュー：トルコ)
- ・6月21日(水) 昼食・・・食事イベント
- ・6月25日(日) 毎食・・・みんなの日曜日メニュー

少し歩くだけでも汗ばむ季節になりました。慌てて衣替えをした次第です…。上の写真は、5月に提供した【フェイジョン】です。豆を塩味で煮込んだモノをご飯の上にかけて料理でしたが、普段は豆が苦手な人も驚くことにペロリと完食される方がほとんどでしたΣ(・ω・ノ)

(管理栄養士 Y)

