



# 6月の献立



通常食  
対応食

3日(月)

【世界の料理：ヨーロッパ風】

- ・米飯
- ・牛乳
- ・ハッシュドポーク
- ・サラダリエジョーフス
- ・ワインナーとひじきのソテー
- ・ザワークラウト

4日(火)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・鶏肉のから揚げ
- ・添え野菜
- ・大飯しるなの煮浸し
- ・こんにゃく
- ・みそ汁

5日(水)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・厚揚げの炒め煮
- ・ちくわとれんこんの炒り煮
- ・卵焼き(平つくね)
- ・きゅうりのピリ辛漬け

6日(木)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・さほのソース煮
- ・鶏ポテト
- ・なすの炒め物
- ・小松菜の炒め物
- ・冬瓜のすまし汁(エビ抜き→鶏肉追加)

7日(金)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・クリルチキン
- ・スパゲティソテー
- ・ポークビーンズ
- ・スキナーニのソテー
- ・チンゲンサイのサラダ

通常食  
対応食

10日(月)

【世界の料理：ヨーロッパ風】

- ・米飯
- ・牛乳
- ・きんぴらフライ
- ・添え野菜
- ・ラタトゥイユ
- ・いんげんとうりんのソテー
- ・おからのサラダ

11日(火)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・マーボー豆腐
- ・揚げしゅうまい
- ・キャベツとツナの炒め物
- ・もやしのごま酢和え

12日(水)

【世界の料理：ヨーロッパ風】

- ・米飯
- ・牛乳
- ・ペンネアラビアータ
- ・コロネーションチキン
- ・ポテトフライ
- ・ジュリエンスープ

13日(木)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・豚汁
- ・なすのピリ辛炒め
- ・人参とこんにゃくの炒め煮
- ・鶏さきときゅうりのサラダ

14日(金)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・大豆ミンチカツ
- ・キャベツのカレー炒め
- ・厚揚げの煮物
- ・えびとチンゲンサイのオイスター炒め(エビ抜き→鶏肉追加)
- ・ミックスフルーツゼリー

通常食  
対応食

17日(月)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・餅つきようざ
- ・いんげんとうりの炒め物
- ・切り干し大根のナムル

18日(火)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・カレーライス
- ・ミニハンバーグ
- ・キャベツとしめじのソテー
- ・ヨーグルト(5とろゼリー)

19日(水)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・あじの甘酢あんかけ
- ・鶏ごぼう
- ・大飯しるなの炒め物
- ・みそ汁

20日(木)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・れんこんのはさみ揚げ
- ・野菜炒め
- ・冬瓜の煮物
- ・そぼろふりかけ
- ・春雨の和え物

21日(金)

【世界の料理：ヨーロッパ風】

- ・米飯
- ・牛乳
- ・グラタン風(乳抜き)
- ・オムレツ(チキンナゲット)
- ・チンゲンサイのソテー
- ・甘夏のシロップ漬け
- ・しそかつおふりかけ

通常食  
対応食

24日(月)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・イタリアンチキン(チーズ抜き)
- ・ポテトのマスタード風味
- ・小松菜とツナのソテー
- ・コールスロー

25日(火)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・かつおフライ
- ・添え野菜
- ・牛肉とアスパラの炒め物
- ・おからの煮物
- ・きゅうりとわかめの酢の物

26日(水)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・鶏肉の南蛮漬け
- ・高野豆腐の煮め煮
- ・かぼちゃの煮物
- ・いんげんのごま和え

27日(木)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・塩焼きそば
- ・鶏肉の梅みそ焼き
- ・チンゲンサイと卵のソテー(卵抜き→ベーコン追加)
- ・すまし汁

28日(金)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・うずら卵の中華煮
- ・うずら卵抜き→豚肉増量
- ・春巻き
- ・手作りアーモンド小魚
- ・切り干し大根のサラダ

**6日(木)冬瓜のすまし汁**  
**20日(木)冬瓜の煮物**

冬瓜は「冬」という漢字ですが、夏が旬の野菜です。平安時代の書物に記録が残っているほど、古くから日本で食べられてきた野菜です。

**25日(火)牛肉とアスパラの炒め物**

アスパラガスは、アスパラギン酸という疲労回復に役立つ栄養素を多く含みます。1日に10cmも成長するほどパワーのある野菜です。

**27日(木)鶏肉の梅みそ焼き**

6月は梅の実の収穫時期です。収穫した梅を塩漬けにして干したものが、梅干しです。さっぱりした味わいが、暑い日に食欲をそそります。