



6月の献立



※対応食が通常食と異なる場合は赤字で記入しています。

通常食

対応食

1日(月)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・チキンカツ
- ・キャベツのカレー炒め
- ・なすのミートグラタン (チーズ抜き)
- ・ローズマリーポテト
- ・オニオンスープ

2日(火)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・豆腐のチャンプルー
- ・春巻き
- ・手作りアーモンド
- ・フルーツキャロットゼリー

3日(水)

- ・黒糖パン
- ・牛乳
- ・ハンネアラビアータ
- ・コロネーションチキン
- ・フライドポテト
- ・ジュリエンスープ

4日(木)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・大豆ミンチカツ
- ・ゆえ野菜
- ・冬瓜の煮物
- ・かつめぼろふりかけ
- ・春雨のサラダ

5日(金)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・さばの塩焼き
- ・揚げポテト
- ・なすのみそ炒め
- ・切り干し大根の煮物
- ・すまし汁

通常食

対応食

8日(月)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・鶏肉のから揚げ
- ・パジルスパゲティ
- ・炒めたくあん
- ・チンゲンサイと豚肉の炒め物
- ・わかめスープ

9日(火)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・ハヤシライス
- ・高野豆腐ポテト (バター抜き)
- ・ワイングラービーマンのソテー
- ・アスパラガスのサラダ

10日(水)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・牛肝
- ・なすのピリ辛炒め
- ・人参しりしり
- ・みそ汁
- ・かみかみ豆

11日(木)

- ・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
- ・切り干し大根のナムル

12日(金)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・フリルチキン
- ・三色リゾット
- ・ポテトのマスタード風味
- ・もやし炒め
- ・ミネストローネ

通常食

対応食

15日(月)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・塩焼きそば
- ・コーンコロック
- ・もろろふりかけ
- ・鶏スープ (鶏抜き→鶏肉追加)

16日(火)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・かつお佃揚げ
- ・マヨポテト
- ・豚肉の生姜炒め
- ・おからの煮物
- ・きゅうりとわかめの酢の物

17日(水)

- ・コッペパン
- ・牛乳
- ・ミートボールのクリーム煮
- ・マヨポテト
- ・高野豆腐の鶏肝 (鶏抜き→鶏肉増量)
- ・きのこオムレツ (鶏卵の振り焼き)
- ・小松菜とコーンのソテー
- ・レモンカツゼリー

18日(木)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・厚揚げの煮物
- ・ちくわとれんこんの炒り煮
- ・手作りきなこ大団
- ・もやしとツナの和え物

19日(金)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・鶏肉の唐揚げ
- ・高野豆腐の煮め煮
- ・こんにゃくのおかか煮
- ・みそ汁

通常食

対応食

22日(月)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・カレーライス
- ・ミニハンバーグ
- ・キャベツとしめしのソテー
- ・ヨーグルト (みかんゼリー)

23日(火)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・肉じゃが
- ・いかのかりん揚げ (たらこ焼天ぷら)
- ・ゴーヤチャンプルー
- ・もずくスープ

24日(水)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・高野豆腐の鶏肝 (鶏抜き→鶏肉増量)
- ・さつまいもスティック
- ・小松菜の炒め物
- ・もやしのごま和え

25日(木)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・いわしの煮つけ
- ・金平ごぼう
- ・豚肉とピーマンの炒め物
- ・金時豆の甘煮
- ・春雨の和え物

26日(金)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・さきみチーズフライ (さきみフライ)
- ・ゆえ野菜
- ・チンゲンサイのソテー
- ・手作りひききりかけ
- ・おからのサラダ

通常食

対応食

29日(月)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・白身魚の甘酢あんかけ
- ・さつまいもの甘煮
- ・小松菜の炒め物
- ・かぼちゃのみそ汁

30日(火)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・中華丼 (うすら鶏抜き→鶏肉増量)
- ・にらまんじゅう
- ・甘芋じゃがいも
- ・きゅうりのさっぱり漬け

6月の献立から

3日(水) コロネーションチキン

イギリスの家庭料理の一つで、鶏肉をレーズンとカレー風味のクリームソースで和えた料理です。パンにはさむ食べ方で親しまれています。

4日(木) 冬瓜の煮物

冬瓜は夏が旬の野菜です。日持ちがよく、冬まで保存できることから冬の瓜と書いて「冬瓜」という名前がつけられました。トロツとした口当たりと、お出汁をたっぷり吸った優しい味です。

23日(火) 沖縄の郷土料理

沖縄の郷土料理であるゴーヤチャンプルーともずくスープが登場します。沖縄産のもずくを使っています。この日は、平和を祈る日として制定された「沖縄慰霊の日」です。

23日(火) いかのかりん揚げ

衣をつけて揚げたいかに、砂糖やしょうゆなどで作った甘いタレをからめた料理です。仕上がりの色合いが、「かりんとう」というお菓자에似ていることが料理名の由来です。