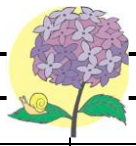
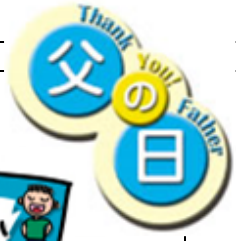
6月分献立表



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	イチゴオレ99kcal	ストレートティー38kcal	りんごジュース59kcal	キャラメルミルク87kcal	カルピス54kcal	ココア101kcal
	ごはん すまし汁 肉団子の野菜あん ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのたらこ和え 鯛みそ ブドウ缶 **545kcal 3.6g**	ごはん コンソメスープ 白身魚のバター焼き ズッキーニのマリネ 田舎漬け 三色煮豆 **480kcal 2.9g**	ごはん 味噌汁 赤魚の香味たれ いんげんのﾍﾞｰｺﾝｿﾃｰ 洋梨缶 赤かっぱ漬け **533kcal 3.9g**	ごはん 中華スープ 豚肉の中華炒め オクラのポン酢和え みかん缶 桜漬け **485kcal 3.0g**	ごはん コンソメスープ 鶏肉のレモン焼き ごぼうサラダ しその実漬け 白花煮豆 **436kcal 3.5g**	ゆかりごはん すまし汁 天ぷら4種盛り ｱｽﾊﾟﾗの甘酢しょうが和え マンゴープリン キャベツの浅漬け **532kcal 3.4g**
	紫まんじゅう104kcal	甘醤油せんべい50kcal	レモンケーキ111kcal	セレクト	ピーチフルーチェ184kcal	酒まんじゅう104kcal
	8	9	10	11	12	13
	ぶどうジュース74kcal	レモネード74kcal	ピーチティー38kcal	カフェオレ84kcal	抹茶ミルク130kcal	牛乳113kcal
	枝豆ごはん すまし汁 サバのみそ煮 オクラの柚子ドレ和え 白桃缶 田舎漬け **499kcal 4.1g**	ごはん 味噌汁 アジフライ いんげんのﾍﾞｰｺﾝｻﾗﾀﾞ 赤かっぱ漬け 洋梨缶 **561kcal 3.3g**	ごはん ワンタンスープ 豆腐の中華あん 小松菜のザーサイ和え ブドウ缶 つぼ漬け **524kcal 4.3g**	ごはん 味噌汁 肉団子の甘辛煮 ●きりざい● あんず缶 漬物 **487kcal 3.3g**	ごはん 味噌汁 牛皿 菜の花のお浸し キウイフルーツ ナスの浅漬け **448kcal 3.3g**	カレーライス コンソメスープ ひじきの青しそサラダ りんごヨーグルト 福神漬け **532kcal 3.7g**
	抹茶ゼリー98kcal	セレクト	スティックマロン77kcal	黒糖まんじゅう104kcal	メイプルドーナツ146kcal	クリームブッセ122kcal
	15	16	17	18	19	20
	蜂蜜しょうが68kcal	チョコミルク139kcal	イチゴオレ99kcal	オレンジジュース84kcal	カフェオレ84kcal	ぶどうジュース74kcal
	ごはん 味噌汁 白身魚のゴマダレ 里芋の含め煮 バナナ かぶの浅漬け **459kcal 2.9g**	きつねそば 厚焼き卵 青梗菜の柚子和え ブドウ缶入り苺ゼリー **610kcal 3.2g**	ごはん 中華風コーンスープ 油淋鶏 れんこんの炒め煮 うぐいす豆 田舎漬け **616kcal 2.4g**	ピラフ コンソメスープ 鮭のムニエル アスパラのマリネ 青かっぱ漬け りんご缶 **573kcal 4.2g**	ごはん 味噌汁 アジの南蛮焼き 大根と油揚げの煮物 杏仁豆腐 たくあん **578kcal 3.8g**	ごはん 味噌汁 牛肉のしぐれ煮 ぜんまいのハムサラダ 白桃缶 あみの佃煮 **488kcal 3.1g**
	サラダせんべい68kcal	抹茶まんじゅう104kcal	エクレア69kcal	水ようかん63kcal	セレクト	たい焼き88kcal
	22	23	24	25	26	27
	牛乳113kcal	野菜ジュース77kcal	ココア101kcal	イチゴオレ99kcal	レモンティー39kcal	抹茶ミルク130kcal
	ごはん 味噌汁 豚肉のニラ玉炒め ナスとじゃこの炒め物 赤かっぱ漬け 白花煮豆 **557kcal 3.1g**	五目ごはん 味噌汁 鶏肉の香味焼き ひじきの煮物 漬物 夏みかん缶 **498kcal 3.6g**	ごはん 味噌汁 チンジャオロース ｶﾘﾌﾗﾜｰのﾏﾖ醤油和え 昆布の佃煮 びわ缶 **514kcal 2.8g**	シーフードカレー コンソメスープ コールスローサラダ 黄桃缶ヨーグルト 福神漬け **525kcal 3.6g**	ごはん すまし汁 サワラのみそ漬け焼き かぼちゃの甘煮 しば漬け ブドウ缶 **530kcal 2.5g**	ごはん すまし汁 鮭の塩焼き ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのおかか和え 桜漬け フルーツカクテル **424kcal 3.0g**
	バームクーヘン105kcal	バニラババロア122kcal	セレクト	紅茶ケーキ69kcal	黒棒62kcal	チョコ蒸しパン158kcal
	29	30				
	オレンジジュース57kcal	牛乳113kcal				
	ごはん 味噌汁 白身魚のパン粉焼き さつま芋のレモン煮 しその実漬け りんご缶 **510kcal 2.2g**	ごはん コンソメスープ ロールキャベツのクリーム煮 エリンギのバター醤油ソテー ナスの浅漬け 金時煮豆 **493kcal 3.8g**				
	どら焼き72kcal	苺クレープ67kcal				



〈一口メモ　6月11日(木)実施　【きりざい】について

【きりざい】とは、新潟県魚沼地方で食べられている郷土料理です。「きり」は切ること、「ざい」は野菜の「菜」のことを表し、野菜を細かく切って混ぜ合わせるという意味です。肉や魚があまり食べられなかった時代に、たんぱく質の豊富な納豆を出来るだけ大事に食べるために、野菜や漬物を細かく刻んでいれ、量を増やして食べていたそうです。今回は、大根、人参、野沢菜、しその実漬けを納豆に入れて作ります。

＊今月は6日（土）に「水無月献立」を予定しています。