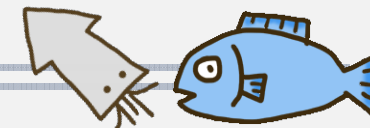
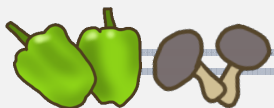


2022年6月 週間献立表



月日	5月30日 (月)	5月31日 (火)	6月1日 (水)	2日 (木)	3日 (金)	4日 (土)	5日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 大豆五目煮 もやしの梅和え 漬物	ご飯 味噌汁 ひじきの煮物 柚子風味和え 漬物	ご飯 味噌汁 ジャガイモ甘煮 辛し和え 漬物	ご飯 味噌汁 青梗菜の炒り煮 磯香和え 漬物	ご飯 味噌汁 海老入りくずあん豆腐 ほうれん草ソテー ふりかけ	ご飯 味噌汁 人参しりしり 和風マリネ 漬物	ご飯 味噌汁 焼きはんぺん 塩昆布和え 佃煮
昼食	ご飯 ホキの磯香天ぷら 付け合わせ 洋風和え 筍の煮物 吸物 デザート	ご飯 おかめそば 炒め煮 ほうれん草お浸し デザート	ご飯 アジ南蛮漬(温) キャベツ二色和 田舎煮 健康豆乳スープ デザート	親子丼 レンコン土佐煮 白菜のお浸し モズクスープ 果物	ご飯 ちゃんちゃん焼き 芋煮 マカロニサラダ 味噌汁 デザート	ご飯 温しゃぶ(豚) 付け合わせ マヨドレサラダ 野菜の旨煮 吸物 果物	ご飯 千草焼(肉) 甘辛炒め 和風和え 野菜たっぷりスープ デザート
夕食	ご飯 牛肉のオイスター炒め 炒り豆腐 ブロッコリーツナ和え 吸物	ご飯 鯖の南部焼き 付け合わせ ポテトサラダ 炊き合わせ 赤だし	ご飯 豚肉豆腐 味噌汁 昆布の炒り煮 菜の花の和え物	ご飯 魚の洋風焼き 付け合わせ 酢の物 南瓜の含め煮 味噌汁	ご飯 ハンバーグ 付け合わせ ごまよごし 大根みそ炒め クリームスープ	ご飯 おろし煮 付け合わせ 味噌汁 がんもの含め煮 和え物	ご飯 さわらの酒粕焼 付け合わせ ふきの炒め煮 卵の花サラダ 和風汁
カロリー	1633Kcal	1547Kcal	1556Kcal	1560Kcal	1714Kcal	1632Kcal	1620Kcal
蛋白質	60.3g	60.5g	60.3g	61.7g	64.9g	65.2g	59.8g
食塩	7.8g	8.5g	8.1g	8.4g	8.4g	7.5g	7.9g

★一言コラム★

『あゆ(鮎)』

あゆの旬は6月から8月です。日本の代表的な川魚で資源保護のために11～5月は禁漁となっており、獲れるのは6～10月までです。その中でも7月の若あゆは骨までやわらかく、美味とされる。各地で稚魚の放流が行われており、琵琶湖の稚魚放流が有名です。またアユは香魚(こうぎよ)とも書かれるように水質が良い河川で獲れる稚魚や若アユはスイカのようないい香りがします。塩焼きなどでおいしくいただきます♪♪



※食材の仕入れの都合により献立が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

※エネルギー量やたんぱく質、塩分量などを掲示いたしますが、あくまでも計算上の数値となります。実際にお召し上がりになる量は少し違いますので、あらかじめご了承くださいませ。

