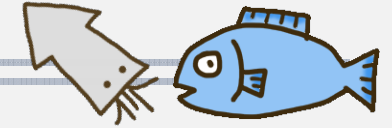
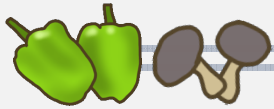


2022年6月 週間献立表



月日	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)
朝食	ご飯 味噌汁 茄子の炒め煮 辛し和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 つみれの煮物 青梗菜の和え物 漬物	ご飯 味噌汁 ひろすの煮物 酢味噌和え 漬物	ご飯 味噌汁 切昆布旨煮 だし巻き卵 漬物	ご飯 味噌汁 田舎煮 菜種和え 梅びしお	ご飯 味噌汁 南瓜つや煮 塩焼き 漬物	ご飯 味噌汁 冷奴 野菜の炒り煮 ふりかけ
昼食	ご飯 とんかつ 付け合わせ 切り干しの柔らか煮 ナムル 吸物 デザート	ご飯 ぶりの照り焼き 付け合わせ 里芋含め煮 梅味サラダ 吸物 デザート	ご飯 特製焼きそば ギセイ豆腐の煮物 さっぱり和え 吸物 デザート	ご飯 クリームシチュー 蕪の煮物 おかか和え 和風卵スープ デザート	ご飯 白身魚の更紗蒸し 付け合わせ タマゴサラダ 白菜の炒め煮 味噌汁 デザート	祭り寿司 卵の花の煮物 塩こぶ和え 味噌汁 デザート	ご飯 回鍋肉 青梗菜の炒り煮 春雨の洋風和え ワンタンスープ 杏仁豆腐
夕食	ご飯 白身魚ムニエル 付け合わせ 冬瓜の五目煮 ごぼうサラダ 中華スープ	ご飯 ポークチャップ 付け合わせ ロールキャベツ 焼きナス和え コンソメスープ	ご飯 魚のタラマヨ焼き 付け合わせ ほうれん草のピーナツ和え じゃが煮 赤だし	ご飯 ハガツオの生姜煮 付け合わせ キャベツの甘酢和え 生揚げ含め煮 味噌汁	ご飯 ミートローフ 付け合わせ ポークビーンズ フレンチ和え オニオンスープ	ご飯 スペイン卵焼き 付け合わせ ひじきの煮物 おかか和え すまし汁	ご飯 魚の竜田揚げ 付け合わせ 高野の含め煮 お浸し 味噌汁
カロリー	1627Kcal	1631Kcal	1632Kcal	1640Kcal	1587Kcal	1563Kcal	1611Kcal
蛋白質	60.3g	61.6g	60.9g	67.2g	58.2g	62.6g	55.9g
食塩	8.4g	8.0g	8.5g	8.1g	8.3g	8.3g	8.2g

★一言コラム★

『紫陽花(アジサイ)』

梅雨になるとよく目にする、紫陽花。突然の雨に濡れたりして気分が沈んでしまいがちですが、色鮮やかなアジサイを楽しんでいる人も多いのではないのでしょうか。アジサイの花言葉ですが、「移り気・浮気」となっています(ネガティブな感じです)……。この花言葉ですが、アジサイの花の色が土壌によって(酸性かアルカリ性)変わること、人の心の移ろいのように見えたことから、「移り気・浮気」というような花言葉になったそうです。



※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。

