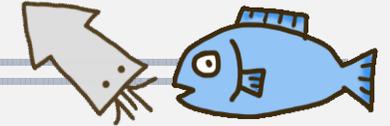
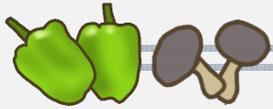


# 2022年6月 週間献立表



月日	20日 (月)	21日 (火)	22日 (水)	23日 (木)	24日 (金)	25日 (土)	26日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 煮物 もやしナムル 佃煮	ご飯 味噌汁 つみれの煮物 梅味和え物 漬物	ご飯 味噌汁 ふきの煮物 冷奴 ふりかけ	ご飯 味噌汁 炒り卵 ほうれん草ソテー 漬物	ご飯 味噌汁 炒り煮 辛し和え 梅びしお	ご飯 味噌汁 昆布の炒り煮 だし巻き卵 漬物	ご飯 味噌汁 ブロッコリー和え物 塩焼き ふりかけ
昼食	五色丼 和サラダ 炒め煮 味噌汁 デザート	ご飯 アジの南蛮漬(温) 付け合わせ サラダ 冬瓜の五目煮 味噌汁 デザート	ご飯 ミルフィユパン粉焼 付け合わせ 高野と野菜煮物 モロヘイヤの和え物 香味スープ 果物	ご飯 ちゃんぽん 餃子盛り合わせ 甘酢和え 果物	ご飯 ぶりの照り焼き 付け合わせ 芋煮 彩酢の物 吸物 デザート	ご飯 野菜たっぷりカレー マカロニサラダ 青梗菜ピーナツ和え デザート	ご飯 関西風お好み焼 付け合わせ 切り干しの柔らか煮 お浸し 吸物 デザート
夕食	ご飯 ちゃんちゃん焼き 付け合わせ 柔らかごぼう金平 インゲン二色和え 吸物	ご飯 回鍋肉 レンコン炒り煮 白菜の和え物 中華卵スープ	ご飯 白身魚ムニエル 付け合わせ ロールキャベツ 柑橘和え 味噌汁	ご飯 ハガツオ生姜煮 付け合わせ ポテトの煮物 洋風和え 吸物	ご飯 ハンバーグ 付け合わせ 炒り豆腐 ごま和え クリームスープ	ご飯 ほっけの焼き物 付け合わせ ひじきの煮物 お浸し けんちん汁	ご飯 海鮮卵煮 生揚げ含め煮 焼きナス 味噌汁
カロリー	1656Kcal	1616Kcal	1600Kcal	1590Kcal	1621Kcal	1562Kcal	1566Kcal
蛋白質	62.8g	58.1g	57.9g	61.1g	61.7g	57.0g	62.5g
食塩	8.2g	8.5g	8.6g	8.4g	7.7g	7.5g	8.5g

★一言コラム★

『夏至』

今年の夏至は6月21日です。夏至は1年で一番昼が長い日として知られていますね。夏至という言葉は、平安時代に古来中国から伝わった暦「二十四節気」の夏の節気の1つです。二十四節気は1年間365日を15日で24分割したもののことをいいます。昔は農作物の種まきや収穫など農業の目安として使われていました。二十四節気は立春からはじまり、夏至は10番目の節気となります。夏を感じましょう♪♪



※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。

