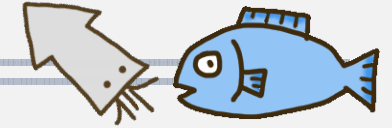
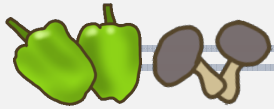


2022年6月 週間献立表



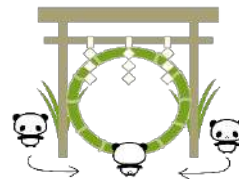
月日	27日 (月)	28日 (火)	29日 (水)	30日 (木)	7月1日 (金)	7月2日 (土)	7月3日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 ごぼう金平 和風マリネ 漬物	ご飯 味噌汁 ふくら卵の花 二色和え 佃煮	ご飯 味噌汁 オクラのごま和え 根菜の炒り煮 漬物	ご飯 味噌汁 焼き魚 ふきの煮物 漬物	ご飯 味噌汁 温泉卵 キャベツの煮びたし ふりかけ	ご飯 味噌汁 昆布の炒り煮 炒り卵 梅びしお	ご飯 味噌汁 切り干しの柔らか煮 冷奴 佃煮
昼食	ご飯 中華盛り合わせ 付け合わせ 大豆五目煮 お浸し ワンタンスープ 杏仁豆腐	ご飯 鶏のくわ焼き 付け合わせ 茄子の炒め煮 シソ香和え 味噌汁 フルーツ	ご飯 土佐煮 付け合わせ 南瓜の含め煮 おかか和え かき卵汁 フルーツ	ご飯 冷しゃぶ 付け合わせ レンコン炒煮 カリフラワー梅和 和風スープ ワッフル	ご飯 冷やしソーメン つくねセット ごぼうサラダ フルーツ	ご飯 酢豚 シュウマイ盛り合わせ ピーナツ和え 味噌汁 ゼリー	牛丼 煮豆 ドレッシング和え 吸物 フルーツ
夕食	ご飯 西京焼き 付け合わせ 茶碗蒸し 春雨の洋風和え 吸物	わかめご飯 蒸し魚ソース 付け合わせ 小松菜の炒り煮 タマゴサラダ 吸物	ご飯 柔らか唐揚げ 付け合わせ ふくら高野煮 酢の物 洋風スープ	ご飯 魚のタラマヨ焼き 付け合わせ 筍の煮物 なます 澄まし汁	ご飯 カレームニエル 付け合わせ 肉じゃが煮 辛子和え 味噌汁	ご飯 南部焼き 付け合わせ がんもの含め煮 もやしナムル のっぺい汁	ご飯 ホキの磯香天ぷら 付け合わせ 里芋含め煮 甘酢和え 赤だし
カロリー 蛋白質 食塩	1625Kcal 59.4g 8.0g	1547Kcal 55.8g 8.4g	1542Kcal 60.1g 8.7g	1596Kcal 55.5g 8.2g	1629Kcal 59.2g 8.8g	1675Kcal 60.0g 8.4g	1623Kcal 56.1g 8.1g

★一言コラム★

『夏越の祓(なごしのはらえ)』

夏越の祓は一年の折返しにあたる6月30日に各地の神社で行われる季節の行事です。1月から6月までの半年分の穢れを落とし、残りの半年の無病息災を祈願します。夏越の祓では「茅の輪ぐり(ちのわ)」と「人形(ひとがた)流し」の2つの特徴的な行事が行われます。茅の輪ぐりでは決められた作法に従って心身を清めます。また人形流しでは自分の身代わりを意味して、川に流したり、かがり火で燃やしたりして厄を払います。

茅の輪ぐり



※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。

