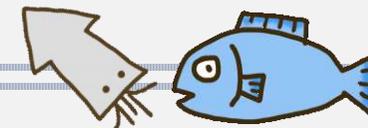
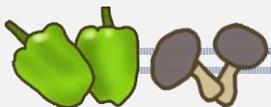


2023年6月 週間献立表

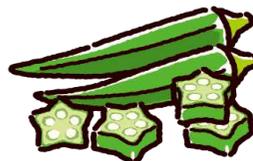


月日	5日 (月)	6日 (火)	7日 (水)	8日 (木)	9日 (金)	10日 (土)	11日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 レンコン炒り煮 塩焼き 漬物	ご飯 味噌汁 田舎煮 辛し和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 オムレツ 里芋含め煮 漬物	ご飯 味噌汁 やわらかごぼう金平 さっぱり和え 漬物	ご飯 味噌汁 切昆布旨煮 ごまクリーミ和え 漬物	ご飯 味噌汁 つみれの煮物 青梗菜の和え物 漬物	ご飯 味噌汁 ふっくら高野煮 洋風和え 佃煮
昼食	ご飯 五目そば 白菜の炒め煮 タマゴサラダ デザート	ご飯 柔らか唐揚げ 付け合わせ ふきの炒め煮 ナムル 中華スープ ゼリー	ご飯 中華盛り合わせ 付け合わせ ゆかり和え 冬瓜の葛煮 味噌汁 デザート	ご飯 魚のタラマヨ焼き 付け合わせ 梅味サラダ さつま芋の煮物 赤だし デザート	わかめご飯 メンチカツ 付け合わせ 切り干しの柔らか煮 キャベツの甘酢和え 和風卵スープ 果物	あんかけチャーハン 卵の花 オクラの和え物 味噌汁 果物	ご飯 煮込みハンバーグ 付け合わせ 大豆五目煮 胡麻和え 吸物 デザート
夕食	ご飯 鯖の味噌煮 付け合わせ ひじきの煮物 ドレッシング和え すまし汁	ご飯 ぶりの照り焼き 付け合わせ 蕪の煮物 二色和え 吸物	ご飯 魚香味オイル焼 付け合わせ ミネストローネ 茄子の炒め煮 ピーナツ和え	ご飯 鶏肉のクリーム煮 ロールキャベツ ミモザ和え 洋風スープ	ご飯 魚の塩焼き 付け合わせ 厚揚げ炊き合わせ 焼きナス変わり合せ 味噌汁	ご飯 タンドリーチキン 付け合わせ ツナポテト ブロッコリマヨ和え 吸物	ご飯 魚の竜田揚げ 付け合わせ 南瓜の含め煮 フレンチ和え コンソメスープ
カロリー	1566Kcal	1561Kcal	1614Kcal	1609Kcal	1558Kcal	1544Kcal	1606Kcal
蛋白質	62.6g	56.7g	54.8g	60.0g	53.4g	55.4g	62.6g
食塩	8.4g	6.9g	7.8g	8.3g	7.9g	8.5g	7.0g

★一言コラム★

『オクラ』

6月が旬の野菜としてオクラがあります。オクラは粘り気と表面の産毛が特徴の緑黄色野菜です。他の野菜と比べ傷みやすく、冷気や湿気が苦手なので新鮮なうちに食べましょう。尚、栄養成分について説明しておきます。水に溶けやすい水溶性食物繊維のペクチンには、血中のコレステロールを減らし、血圧を下げる効果があります。また体内の塩分を排出するカリウム、骨を強くするカルシウムも含まれます。サラダなどでおいしく頂きましょう♪

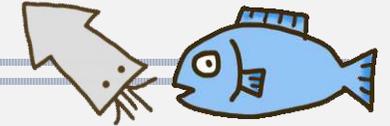
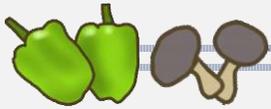


※食材の仕入れの都合により献立が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

※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。



2023年6月 週間献立表



月日	12日 (月)	13日 (火)	14日 (水)	15日 (木)	16日 (金)	17日 (土)	18日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 ふきの煮物 塩焼き 漬物	ご飯 味噌汁 ひじきの煮物 白菜ゆかり和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 卵の花の煮もの 人参しりしり 漬物	ご飯 味噌汁 納豆 筍の煮物 漬物	ご飯 味噌汁 ずいきの炒め煮 白和え 漬物	ご飯 味噌汁 茄子の炒め煮 辛し和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 目玉焼き 大豆五目煮 佃煮
昼食	ちらし寿司 マカロニサラダ 炒め煮 コンソメスープ デザート	ご飯 温しゃぶしゃぶ 付け合わせ さつま芋オレンジ煮 春色酢の物 味噌汁 デザート	ご飯 下関名物瓦そば 煮物 もやしナムル 抹茶プリン	ご飯 ふわふわ鶏団子 付け合わせ 白菜クリーム煮 お浸し 吸物 デザート	ご飯 アジの南蛮漬け 付け合わせ サラダ 冬瓜の五目煮 吸物 デザート	ご飯 かに玉あんかけ 大根サバ炒り煮 餃子盛り合わせ デザート 赤だし	ご飯 回鍋肉 ふくら高野煮 ごま豆腐 果物 味噌汁
夕食	ご飯 鶏肉のあんかけ 付け合わせ やわらかごぼう金平 和え物 味噌汁	ご飯 生姜煮 付け合わせ 小松菜炒り煮 柚子和え のっぺい汁	ご飯 白身魚の更紗蒸し 付け合わせ 煮豆 ドレッシング和え 松茸風味吸物	ご飯 魚の天ぷら 付け合わせ 里芋含め煮 ブロッコリ柑橘和え 味噌汁	ご飯 鶏の山賊焼き 付け合わせ レンコンの炒り煮 白菜の和え物 中華スープ	ご飯 ぶりの照り焼き 付け合わせ 青梗菜の和え物 昆布の炒り煮 味噌汁	ご飯 魚の洋風焼き 付け合わせ ポテトの煮物 甘酢和え 吸物
カロリー	1567Kcal	1543Kcal	1569Kcal	1639Kcal	1600Kcal	1645Kcal	1609Kcal
蛋白質	56.9g	55.2g	59.8g	53.6g	61.6g	57.0g	62.2g
食塩	8.4g	6.4g	7.4g	7.4g	8.1g	8.5g	8.3g

★一言コラム★

『梅干し』

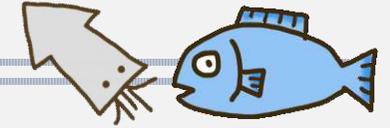
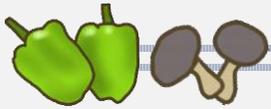
梅干しの歴史は非常に古く、奈良時代にはすでに原産地である中国から日本へ伝わっていたことが分かっています。保存性が良好で栄養が豊富なことから、戦国時代には武士たちが陣中食として愛用していました。また、中国では元来より梅の実が漢方薬として使われており、疲労や風邪への効果があると言われていたため貴族の間でも人気を博していました。疲労回復や血行促進、食欲増進など健康効果がありますので、おいしく頂きましょう♪♪



※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。

2023年6月 週間献立表

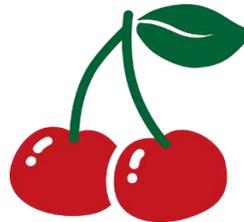


月日	19日 (月)	20日 (火)	21日 (水)	22日 (木)	23日 (金)	24日 (土)	25日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 冷奴 梅和え 漬物	ご飯 味噌汁 はんぺん煮 二色和え 漬物	ご飯 味噌汁 昆布の炒り煮 だし巻き卵 漬物	ご飯 味噌汁 里芋含め煮 ミモザ和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 塩焼き 小松菜の炒め煮 漬物	ご飯 味噌汁 酢の物 ずいきの煮物 漬物	ご飯 味噌汁 オムレツ キャベツの煮びたし ふりかけ
昼食	ご飯 変わり油淋鶏 付け合わせ 筍の土佐煮 オクラの昆布茶和え 中華スープ デザート	ご飯 ミートローフ 付け合わせ 田舎煮 ドレッシング和え コンソメスープ 果物	ご飯 天ぷら盛り合わせ 付け合わせ 南瓜煮 青梗菜ピーナツ和え 赤だし わらび餅	ご飯 ちゃんぽん 根菜の炒り煮 胡麻和え デザート	牛丼 フキの煮びたし おかか和え 和風スープ デザート	ご飯 旨トロ豚バラ大根 和風和え 茶碗蒸し モズクスープ 果物	ご飯 チキンキャップ 付け合わせ マカロニサラダ 冬瓜のくず煮 香味スープ デザート
夕食	ご飯 鮭のタラマヨ焼き 付け合わせ さつま芋オレンジ煮 酢の物 かきたま汁	ご飯 魚の塩焼き 付け合わせ 炒り豆腐 焼きナス 吸物	ご飯 豚しょうが焼き 付け合わせ ひじきの煮物 和サラダ けんちん汁	ご飯 鯖の幽庵焼き 付け合わせ 白菜の田舎煮 ブロッコリー和え物 味噌汁	ご飯 味噌汁 付け合わせ 大豆五目煮 ポテトサラダ 吸物	ご飯 魚のフライ 付け合わせ 肉じゃが 人参ナムル 味噌汁	ご飯 塩麴焼き 付け合わせ 吸物 煮豆 おろし和え
カロリー 蛋白質 食塩	1608Kcal 55.9g 8.3g	1612Kcal 56.2g 7.0g	1572Kcal 52.9g 8.0g	1598Kcal 57.2g 8.4g	1542Kcal 56.9g 7.7g	1641Kcal 58.4g 8.0g	1619Kcal 60.2g 7.7g

★一言コラム★

『さくらんぼ』

さくらんぼの旬は、品種にもよりますが5月～7月になります。特に佐藤錦は今時期旬になります。さくらんぼの主な産地は山形県で、全国の69%程を占めています。また品種としては紅秀峰(べにしゅうほう)、高砂(たかさご)、ナポレオンなどがあります。効能としては若返りのビタミン「ビタミンE」、目を健康に保つ「ビタミンA」、むくみ対策になる「カリウム」、美肌になれる「ビタミンC」などがあります。調理や保存のポイントをおさえて、おいしく頂きましょう♪



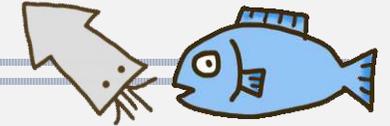
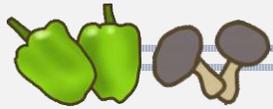
※食材の仕入れの都合により献立が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

※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。



2023年6月

週間献立表

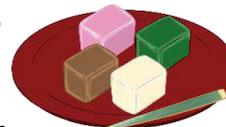


月日	26日 (月)	27日 (火)	28日 (水)	29日 (木)	30日 (金)	7月1日 (土)	2日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 納豆 和え物 梅びしお	ご飯 味噌汁 冷奴 辛し和え 漬物	ご飯 味噌汁 変わり和え きんぴら 漬物	ご飯 味噌汁 厚焼き玉子 ひじきの煮物 ふりかけ	ご飯 味噌汁(大根) 煮物 酢の物 佃煮	ご飯 味噌汁 レンコン炒り煮 炒り卵 ふりかけ	ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き 蕪の煮物 漬物
昼食	ご飯 野菜たっぷりカレー ごぼうサラダ 焼きナス 福神漬け フルーツ	ご飯 アジの南蛮漬(温) 付け合わせ シュウマイ盛合せ ドレッシング和え ビーフンスープ メロンゼリー	ご飯 関西風お好み焼 付け合わせ 筍の煮物 ほうれん草のお浸し 味噌汁 フルーツ	ご飯 ぶっかけうどん温 酢の物 茄子の炒め煮 ゼリー	親子丼 モズクスープ ピーナツ和え 懐かしい田舎煮 和菓子	ご飯 肉団子の甘酢煮 吸物 芋煮 ごま豆腐 デザート	ご飯 照り焼き 付け合わせ クリーミースープ 酢味噌和え 卵の花 クリームコンフェ
夕食	ご飯 おろし煮 付け合わせ 切り干しの柔らか煮 和え物 吸物	ご飯 回鍋肉 かきたま汁 がんもの含め煮 ブロッコリーナ和え	ご飯 南部焼 付け合わせ 高野の卵とし なます 吸物	ご飯 白身の天ぷら 付け合わせ 吸物 梅和え ふきの炒め煮	ご飯 和風変わり焼き 付け合わせ 中華スープ 里芋含め煮 ドレッシング和え	ご飯 魚のムニエル 付け合わせ 磯香和え 南瓜の旨煮 赤だし	ご飯 チキンカツ 付け合わせ サラダ キャベツの煮びたし コンソメスープ
カロリー	1562Kcal	1626Kcal	1519Kcal	1533Kcal	1534Kcal	1641Kcal	1606Kcal
蛋白質	56.1g	58.0g	54.5g	54.0g	61.5g	59.7g	52.3g
食塩	7.2g	8.0g	7.9g	8.2g	8.3g	8.4g	7.3g

★一言コラム★

『外郎(ういろう)』

名古屋をはじめ、京都や小田原などが産地として知られる外郎。特に、戦後の物資不足の中で原料調達に奔走し、和菓子作りに取り組み、全国に向けて販売していた名古屋が有名です。そんな外郎は、山口県も産地として知られています。山口県の外郎は、ワビ粉を使うことでプルプルとした弾力と、モチモチとした食感が生まれています。また、地元ではおっとりとして表現される、独特のなめらかさも特徴的です。上品な甘さと独特の風味を楽しみましょう♪



※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異なりますので、あらかじめご了承くださいませ。

